



## 健康坦白局 他们为什么选择“主动健康”？

7月24日是“国际自我保健日”。现代城市生活高压状态下，“身不由己”中谈“主动健康”是不是太奢侈呢？

□记者 | 黄祺

每年的7月24日是“国际自我保健日”（International Self-Care Day），通过多年的推广，“国际自我保健日”所倡导的“每天24小时，时时刻刻关注自我保健，关注自己和家人的健康”的理念被越来越多的人认同。

“国际自我保健日”提出的主动关注自身健康和家人健康的观念，与《健康中国行动（2019—2030年）》所提倡的“每个人是自己健康的第一责任人”观念高度契合，如今已经成全社会的共识。

不过，所谓“道理都懂，就是做到太难”。现代城市生活高压状态下，加班、熬夜、不规律进食很容易变成城市人的生活常态，“身不由己”中，谈“主动健康”是不是太奢侈呢？

在今年“国际自我保健日”前夕，《新民周刊》采访了几位在城市生活中仍然努力践行“主动健康”的人士，邀请他们“坦白”自己的“健康观”。

从他们的观点和经历中可以看到，当一个人充分认识到主动关注

上图：城市快节奏生活中如何坚持“主动健康”？

健康会带来切实的健康改善后，即便是在快节奏的现代生活中，也可以找到适合自己的方式，最终实现自己的平衡健康生活。

### “撞南墙”后的改变

“我点奶茶，谁要啊！”

初夏的上海，街头已经骄阳似火。位于上海市静安区繁华路段的写字楼里，每到下午三四点钟都是点外卖的高峰。