

康更进一步。”

健康产业圈内人的健康观

“第一医药”在上海家喻户晓，在游人如织的南京路步行街上，很远就能看到这家老字号的招牌。上海第一医药股份有限公司总经理姚军出生于上世纪70年代初，学习药学专业的他，对自己的健康管理有更高的要求。

姚军介绍，有四件事他多年坚持下来。第一是每年体检；第二是每周最少进行一次适量的运动，“以散步、慢跑、游泳、网球为主，偶尔撸铁健身”；第三是注意饮食，他改掉了年轻时肉多菜少的习惯，偏向于吃鱼类、果蔬类，“以前觉得番茄不好吃，现在经常吃觉得很好吃”。姚军比较早就开始服用复合营养补充剂，包括维生素、钙片、鱼油等。

姚军介绍，切身的体会和公众的需求，也影响着第一医药的经营理念 and 策略，第一医药的门店从单纯售卖药品、器械的场所，演变为传播健康理念的社区。在南京东路上的第一医药商店，消费者可以做健康检测、可以向药师咨询健康知识，还可以体验各种最新的健康生活新技术。“在我们新规划的药店空间里，会不定期开展健康科普活动，希望消费者能够学到更多预防疾病的方法，鼓励大家主动把控自己的健康。”

在高强度的企业管理岗位上也

北京协和医院临床营养科主任于康教授给你5个主动健康秘诀

1. 合理膳食。关注最新的《中国居民膳食指南（2022）》，指导自己的饮食安排。
2. 在合理饮食的基础上保持适当运动，做到“吃动”两平衡，构建良好的生活方式。
3. 主动缓解精神压力，避免长期熬夜，避免烟酒嗜好。
4. 在专业医生的指导下做一次健康体检和一次健康咨询。
5. 科学地补充复合微量营养素制剂。



能兼顾“养生”，这可能是让很多人感到意外的现象。

拜耳健康消费品中国区总经理何勇向《新民周刊》分享了他的健康之道。“我对健康和生命的基本看法深受中国古典医学著作《黄帝内经》的影响。书中有言：‘上医治未病，中医治欲病，下医治已病’。自我保健本身也是一门科学，要求我们把握好良好的营养、适度的体育锻炼、充足的休息和持续的精神刺激之间的微妙平衡。”

在饮食、运动、使用营养补充剂上，何勇与前面几位受访者有类似的自我要求。“现在我正在努力重拾游泳和慢跑，并尽力坚持下去。”

这些之外，他把心理健康放在了非常重要的位置。“学会放松也是我应对压力的一大法宝。我放松的途径之一是培养新的兴趣爱好，比如过去几年，我开始学习烹饪。我会在睡前犒赏自己一小时——看网剧或是读一本好书。总之，我认为凡事往好处想对于缓解压力至关重要。”

何勇对“主动健康”的重新思考同样表现在他对企业的管理中。拜耳健康消费品持续通过多种渠道，携手各方合作伙伴，推出面向公众的健康教育活动，呼吁公众积极关注自己和家人的健康需求，增强公众的健康认知，每天用切实的行动让主动健康向前一步。

根据世界卫生组织相关数据，在人类健康长寿的影响因素中，遗传因素占15%、社会因素占10%、医疗因素占8%、气候因素占7%、生活方式因素占60%。而生活方式是唯一可以主动改变的因素。

近十年，通过个人、家庭、政府、社会的共同努力，中国居民健康素养水平稳步提升，从十年前的8.8%提高到2021年的25.4%。

中国人健康素养普遍提高，“主动健康”观念得到普及，这种积极的变化是包括科普组织、医学专家、健康产业从业者等等在内的全社会各界人士不断推动和努力获得的结果。

从不同职业身份、不同年龄段、不同生活环境的受访者的“坦白”中我们发现，“主动健康”其实离我们并不遥远——迈出“主动健康”的第一步，我们就会距离健康更进一步。✎

中国人健康素养普遍提高，“主动健康”观念得到普及，这种积极的变化是包括科普组织、医学专家、健康产业从业者等等在内的全社会各界人士不断推动和努力获得的结果。