**全国老年健康活动宣传周活动**

为宣传普及老年健康和科学知识，切实提高老年人的健康素养和健康水平，我两委成员及党员同志以促进老年人科学运动为重点，组织开展2023年全国老年健康活动宣传周活动。

活动以科学健身助力老年健康为主题，内容涵盖老年健康政策、宣传老年健康普及活动、宣传老年科学运动知识和宣传事宜老年人的中医药健康知识。本次活动以张贴宣传海报及入户调查老年人健康状况形式开展，并向老年人群体普及科学运动理念，以及预防慢性病、有助心理健康等方面知识。

1.运动要循序渐进。健身运动初期的运动负荷和运动量要小，适应后再逐步增加。运动后感到轻松舒畅，食欲睡眠良好，这说明运动负荷和运动量合适。锻炼的动作应遵循“由易到难，由简到繁，由慢到快”的原则，锻炼的时间应逐渐增加。

2.要经常运动。健身运动要持之以恒。

3.因人而异。老年人在锻炼前应做一次全面的身体检查，通过检查可了解自己的健康状况和各脏器的功能水平之后再根据年龄、性别、体力特点、健康状况、运动基础及运动习惯来选择最适宜运动项目，并制订合理的锻炼计划，锻炼计划也要因人而异。

4.自我监测。防止过度疲劳，避免发生运动损伤。如在运动中出现脉搏过快或过慢，或变得不规则时应停止锻炼，去医院检查。

****