

引导公众成为健康生活方式的实践者和受益者

《健康生活方式核心要点(2023)》发布

运城晚报讯 9月26日,全民健康生活方式行动国家行动办公室在京召开2023年健康生活方式核心要点解读会。会上发布了43条健康生活方式核心要点,引导公众成为健康生活方式的实践者和受益者。

据介绍,今年,全民健康生活方式行动国家行动办公室围绕孕妇、乳母、婴幼儿、儿童青少年、老年人及职业人群存在的健康问题,制定了《健康生活方式核心要点(2023)》,从合理饮食、规律运动、戒烟限酒、心理平衡、良好睡眠、积极社交、主动学习等方面对不同类型的健康生活方式给出了精准指

导,引导各类人群积极践行文明健康的生活方式,推动“做自己健康第一责任人”理念的落实。

中国疾控中心慢病和老龄健康管理处处长赖建强表示,《健康生活方式核心要点(2023)》紧紧围绕健康生活方式、生命早期营养与慢性病防控相关理论,实现了对全生命周期各人群健康生活方式指导的全覆盖,同时对健康生活方式的内涵进行了丰富和完善。比如,职业人群要注意舒缓肌肉紧张,关注颈椎和关节健康;老年人应减少骨量丢失,增加肌肉力量等。值得注意的是,母乳喂养、终身学习、接种疫苗等也

被纳入健康生活方式的范畴。

健康生活方式是指个体或群体为实现全生命周期的最佳健康目标而采取的行为模式。据悉,目前,全国开展全民健康生活方式行动的县(区)覆盖率已超过97%,提前完成《全民健康生活方式行动方案(2017—2025年)》提出的“到2025年覆盖率达到95%”的目标。我国已累计建成健康社区、健康单位、健康食堂、健康餐厅、健康小屋、健康步道等12类健康支持性环境近10万个,招募与培训健康生活方式指导员90余万人次。

(本综)

《健康生活方式核心要点(2023)》

孕妇

- 食物多样,总量控制,践行“减盐 减油 减糖”,适当补充叶酸、铁等微量营养素。
- 坚持运动,根据不同孕周采取适宜的运动方式和运动量。

- 孕前调整并维持健康体重,孕期保持适宜的体重增长。
- 逐步适应孕期生理和心理变化,主动学习母乳喂养与育儿的科学知识。
- 不吸烟,避免被动吸

- 烟,不饮酒,减少视屏、久坐等静态行为。
- 按时进行孕期检查,保持口腔健康。
- 生活规律,不熬夜,保证适当休息和充足睡眠。

乳母

- 食物多样不过量,保证优质蛋白质、富含维生素和矿物质的食物摄入。
- 随哺乳期的进程选择适宜的有助于生殖器官和身体恢复的活动和运动。
- 母乳喂养是健康生

- 殖的重要阶段,有助于减少体重滞留,改善新陈代谢。
- 与丈夫共同履行哺育责任,学习和实践回应性喂养,建立母婴和谐的喂养规律。
- 与家庭成员多交流

- 沟通,在全社会支持下享受哺育新生命的幸福和快乐。
- 禁烟戒酒,规范言行,做好孩子第一任老师。
- 调整生活节奏,积极休息,充足睡眠。

婴幼儿

- 母乳喂养与合理添加辅食是婴儿最佳的喂养方式,培养清淡口味和自主进食能力,不强迫、不放任。
- 减少限制身体活动的照护方式,释放运动本能,保证活力玩耍时间,促

- 进运动发展。
- 与婴幼儿多交流,进行适宜的养育教育,重鼓励、多引导、不溺爱。
- 有固定可靠的养育照护人,提供健康安全的照护,发现异常及时就医。

- 定期体检,建立生长发育档案,适时接种疫苗,提高机体免疫力。
- 远离烟尘,勤洗手,保持口腔卫生,避免视屏行为。
- 帮助婴幼儿尽早建立生活节律,保证充足睡眠。

儿童青少年

- 食物多样,营养均衡,动物性食物要适量,保证新鲜蔬菜和水果。
- 规律进食,不浪费食物,培养清淡口味,足量饮水,不喝含糖饮料。
- 培养广泛的兴趣爱好

- 好,至少掌握一项运动技能,户外活动充足。
- 监测身高和体重,保持口腔健康,改善营养状况,维持适宜生长速度。
- 尊敬师长,团结友爱,懂包容,有担当,会分享。

- 不接触烟酒毒品,不沉溺于网络,学会自我保护。
- 姿态端正,减少视屏和耳机使用,提升专注力,提高学习效率。
- 作息规律,早睡早起,保证睡眠质量。

职业人群

- 合理膳食,规律进餐,控制高盐、高脂和高糖饮食,保持健康体重。
- 主动锻炼,坚持做工间操,及时舒缓肌肉紧张,关注颈椎和关节健康。
- 根据自身作业方式、

- 工作环境和性质,及时调整饮食、改善运动。
- 定期参加职业健康检查,接受职业健康教育与培训,提高职业安全与防护能力。
- 保持心情舒畅,积极

- 社交,主动调节工作、生活压力或寻求专业帮助。
- 不吸烟或早戒烟,不酗酒,工作期间禁止饮酒,关注口腔健康。
- 规律作息,充足睡眠,合理安排生活时间。

老年人

- 饮食多样,选择适合自己的食物,合理烹调,口味清淡,保证优质蛋白摄入,鼓励陪伴就餐。
- 动则有益,保持适宜运动,增加户外活动。
- 保持健康体重,减少

- 骨量丢失,增加肌肉力量,提高平衡能力,延缓功能衰退。
- 适应增龄性改变,老有所学、老有所为、老有所乐,维护家庭和谐,主动融入社会。
- 戒烟限酒,维持口腔

- 健康和视听功能。
- 定期体检,不讳疾忌医,不过度就医,不盲从保健宣传,严格遵医嘱用药。
- 规律作息,充足睡眠,适当午休。

中国公民健康素养

健康生活方式与行为【二】

- 36 任何年龄戒烟均可获益,戒烟越早越好,戒烟门诊可提供专业戒烟服务。
- 37 少饮酒,不酗酒。
- 38 遵医嘱使用镇静催眠药和镇痛药等成瘾性药物,预防药物依赖。
- 39 拒绝毒品。
- 40 劳逸结合,成年人每天保证7小时~8小时睡眠。
- 41 重视和维护心理健康,遇到心理问题时应主动寻求帮助。
- 42 勤洗手、常洗澡、早晚刷牙、饭后漱口,不共用毛巾和洗漱用品。
- 43 根据天气变化和空气质量,适时开窗通风,保持室内空气流通。
- 44 不在公共场所吸烟、吐痰,咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻。
- 45 农村使用卫生厕所,管理好人畜粪便。

投稿热线:15503590928

健康中国

运城行动(92)

运城市卫生健康委员会 运城日报社 合办