

“三减三健”全民行动

慢性病防治核心信息

1. 心脑血管病、癌症、糖尿病和慢性呼吸系统疾病等慢性病发病广、致残致死率高，严重危害健康和生命，给个人、家庭和社会带来沉重负担。
2. 高血压、高血脂、高血糖、超重肥胖、吸烟、不健康饮食、缺乏运动、过量饮酒，是慢性病的重要危险因素。
3. 坚持合理饮食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡的健康生活方式，可以有效预防慢性病。
4. 慢性病患者应及时就诊，规范治疗，合理用药，预防并发症，提高生活质量。
5. 防治心脑血管疾病的重要措施是预防和控制高血压、高血脂等危险因素，及早发现冠心病和脑卒中的早期症状，及时治疗。
6. 糖尿病的治疗不仅要血糖控制达标，还要求血脂、血压正常或接近正常，保持正常体重，坚持血糖监测。
7. 避免烟草使用，减少室内外空气污染，是预防慢性呼吸系统疾病发生发展的关键。
8. 预防控制慢性病是全社会的共同责任，要做到政府主导，多部门合作，全社会动员、人人参与。
9. 日行一万步，吃动两平衡，健康一辈子。
10. “三减三健”健康生活方式是：减盐、减油、减糖，健康口腔、健康体重、健康骨骼。

“减盐”核心信息

1. 认识高盐饮食的危害。食盐摄入过多可使血压升高，可增加胃病、骨质疏松、肥胖等疾病的患病风险。
2. 使用定量盐勺。少放5%~10%的盐并不会影响菜肴的口味。使用定量盐勺，尝试用辣椒、大蒜、醋和胡椒为食物提味。
3. 少吃咸菜，多食蔬果。少吃榨菜、咸菜和酱制食物，建议每餐都有新鲜蔬果。
4. 少吃高盐的包装食品。少吃熟食肉类、午餐肉、香肠和罐头食品，建议选择新鲜的肉类、海鲜和蛋类。
5. 培养清淡饮食习惯，少吃高盐食品。中国居民膳食指南推荐，成年人每天摄入食盐不超过5克，儿童两克~4克。

“减油”核心信息

1. 科学认识烹调油。烹调油有助于食物中脂溶性维生素的吸收利用，是人体必需脂肪酸和维生素E的重要来源。但过多脂肪摄入会增加糖尿病、高血压、血脂异常、动脉粥样硬化和冠心病等慢性病的发病风险。
2. 学会使用控油壶。中国居民膳食指南推荐，健康成年人每人每天烹调用油量不超过25克~30克。
3. 控制烹调油摄入量。把全家每天应食用的烹调油倒入带刻度的控油壶，炒菜用油均从控油壶中取用，坚持家庭定量用油，控制总量。

每年9月是全民健康生活方式宣传月，2024年9月1日是第18个“全民健康生活方式日”。为贯彻落实《健康中国行动(2019-2030年)》《全民健康生活方式行动方案(2017-2025年)》《“体重管理年”活动实施方案》等有关要求，深入推进以“三减三健”(减盐、减油、减糖，健康口腔、健康体重、健康骨骼)为主题，以体重管理为突破口的全民健康生活方式行动，进一步传播和普及健康生活方式知识，倡导和推进文明健康生活方式，营造全民参与、人人受益的良好社会氛围，晚报在此刊登慢性病防治和“三减三健”核心信息，供大家学习，以提高广大居民的健康素养水平。

4. 多用少油烹调方法。烹调食物时尽可能选择不用或少量用油的方法，如蒸、煮、炖、焖、水熘、凉拌、急火快炒等。
5. 少用多油烹调方法。建议少用煎炸的方法来烹调食物，或用煎的方法代替炸，也可减少烹调油的摄入。
6. 少吃油炸食品。少吃或不吃如炸鸡腿、炸薯条、炸鸡翅、油条、油饼等油炸食品，在外就餐时主动要求餐馆少放油和少点油炸类菜品。
7. 少用动物性脂肪。建议减少动物性脂肪的使用数量、频次，或用植物性油代替，食用植物性油建议不同种类交替使用。
8. 限制反式脂肪酸摄入。建议每日反式脂肪酸摄入量不超过两克。
9. 不喝菜汤。烹调菜品时一部分油脂会留在菜汤里，建议不要喝菜汤或用汤泡饭食用。
10. 关注食品营养成分表。学会阅读营养成分表，在超市购买食品时，选择含油脂低，不含反式脂肪酸的食品。

“减糖”核心信息

1. 减糖来减“添加糖”。各人群均应减少“添加糖”(或称游离糖)的摄入，但不包括天然水果中的糖和主食中的天然碳水化合物。
2. 认识“添加糖”。“添加糖”是指人工加入到食品中的糖类，具有甜味特征，包括单糖和双糖。常见的有蔗糖、果糖、葡萄糖等。日常生活的白砂糖、绵白糖、冰糖、红糖都是蔗糖。
3. 糖的危害多。饮食中的糖是龋齿最重要的危险因素，过多摄入会造成膳食不平衡，增加超重、肥胖及糖尿病等慢性疾病的患病风险。
4. 控制“添加糖”摄入量。中国居民膳食指南推荐成年人每人每天添加糖摄入量不超过50克，最好控制在25克以下，糖摄入量控制在总量摄入的10%以下。
5. 儿童青少年不喝或少喝含糖饮料。含糖饮料是儿童青少年摄入“添加糖”的主要来源，建议不喝或少喝含糖饮料。

“健康口腔”核心信息

1. 关注口腔健康。龋病和牙周疾病是最常见的口腔疾病，通过自我口腔保健专业和专业口腔保健清除牙菌斑是维护口腔健康的基础。
2. 早晚刷牙，饭后漱口。坚持做到每天至少刷牙两次，饭后漱口。晚上睡前刷牙尤为重要。儿童除每日三餐外，尽量少

吃零食。

3. 刷牙习惯从儿童养成。0岁~3岁儿童的口腔护理由家长帮助完成；3岁~6岁儿童由家长和幼儿园老师教授简单的画圈刷牙法，早上独立刷牙，晚上由家长协助刷牙；6岁以上儿童，家长仍需需做好监督，确保刷牙的效果。
4. 定期进行口腔检查。建议成年人每年口腔检查至少1次。提倡学龄前儿童每6个月接受1次口腔健康检查，及时纠正吮指、咬下唇、吐舌、口呼吸等不良习惯。
5. 提倡使用牙线清洁牙间隙。建议刷牙后配合使用牙线或牙缝刷等工具辅助清洁。
6. 窝沟封闭预防窝沟龋。6岁左右萌出的第一恒磨牙，与12岁时长出的第二恒磨牙均需及时进行窝沟封闭，做窝沟封闭的儿童仍不能忽视每天认真刷牙、定期口腔检查。
7. 科学吃糖少喝碳酸饮料。建议尽量减少每天吃糖的次数，少喝或不喝碳酸饮料，进食后用清水漱口清除食物残渣，或嚼无糖口香糖。
8. 定期洁牙保持牙周健康。建议每年定期洁牙(洗牙)一次，定期洁牙能够保持牙周健康。
9. 使用含氟牙膏预防龋病。使用含氟牙膏刷牙是安全有效的防龋措施，但牙膏不能替代药物，只能起到预防作用，不能治疗口腔疾病。
10. 牙齿缺失应及时修复。不论失牙多少，都应在拔牙两个月~3个月后及时进行义齿修复。戴活动假牙(可摘义齿)的老年人，应在每次饭后取出刷洗干净。

“健康体重”核心信息

1. 坚持中等强度身体活动。推荐每周至少进行5天中等强度身体活动，累计150分钟以上；坚持日常身体活动，平均每天主动身体活动6000步；减少久坐时间，每小时起来动一动。
2. 正确树立减重目标。超重肥胖者制订的减重目标不宜过高过快，减少脂肪能量摄入，增加运动时间和强度，做好记录，以利于长期坚持。
3. 老年人量力而行适宜运动。建议每周坚持至少进行3次平衡能力锻炼和预防跌倒能力的活动，适量进行增加肌肉训练，预防少肌症。
4. 关注体重从儿童青少年开始。儿童肥胖治疗主要为饮食控制、行为修正和运动指导，饮食控制目的在于降低能量摄入，不宜过度节食。儿童应减少静坐时间，增加体力活动和运动锻炼时间。

5. 将身体活动融入日常生活中。上下班路上多步行、多骑车、少开车；工作时少乘电梯、多走楼梯，时常做做伸展运动，减少久坐；居家时间多做家务、多散步，减少看电视、手机和其他电子屏幕时间。运动要多样化，把生活、娱乐、工作与运动锻炼相结合。

6. 维持健康体重。各年龄段人群都应坚持天天运动，维持能量平衡、保持健康体重。体重过高或过低都会影响健康。

7. 维持健康腰围。重视控制腰围，预防腹型肥胖，建议男性腰围不超过85厘米，女性不超过80厘米。

8. 践行“健康一二一”理念。践行“日行一万步，吃动两平衡，健康一辈子”的健康一二一理念，通过合理饮食与科学运动即可保持健康体重。

9. 食物多样规律饮食。能量摄入适量，建议平均每天摄入12种以上食物，每周25种以上，鼓励摄入以复合碳水化合物、优质蛋白质为基础的低能量、低脂肪、低糖、低盐并富含微量元素和维生素的膳食。坚持规律饮食，切忌暴饮暴食。

10. 定期测量体重指数(BMI)。BMI=体重(kg)/身高(m)²，18岁及以上成年人<18.5BMI体重过轻；18.5≤BMI<24体重正常；24≤BMI<28超重；BMI>28肥胖。

“健康骨骼”核心信息

1. 认识骨质疏松症。骨质疏松症是老年人最常见的一种全身性骨骼疾病，疼痛、驼背、身高降低和骨折是骨质疏松症的主要表现，骨质疏松症是可防可治的慢性病。
2. 日光照射有助于钙吸收。充足的光照会促进维生素D的生成，建议每天有至少20分钟日照时间，提倡中速步行、跑步、骑行等多种户外运动形式。
3. 骨质疏松的危害。骨质疏松症的严重并发症是骨折，通常在日常负重、活动、弯腰和跌倒后发生。骨量积累不容忽视，人体骨骼中的矿物含量在30岁左右达到最高的峰值骨量，峰值骨量越高，到老年发生骨质疏松症的时间越推迟，症状与程度也越轻。
4. 均衡饮食，促进钙吸收。饮食习惯与钙的吸收密切相关，选择富含钙、低盐和适量蛋白质的均衡饮食对预防骨质疏松有益。
5. 关注骨质疏松预防。各个年龄阶段都应注重骨质疏松的预防，绝经后的女性及中老年人是骨质疏松的高发人群。
6. 坚持运动，预防骨质疏松。体育锻炼对于防止骨质疏松具有积极作用，负重运动可以让身体获得及保持最大的骨强度。
7. 改变不良生活习惯。吸烟和过度饮酒等不良生活习惯都会增加骨质疏松风险，中国居民膳食指南提出以酒精量计算，成年男性和女性一天的最大饮酒酒精量建议不超过25克和15克。
8. 预防跌倒，提高老年人生活质量。关节的柔韧性和灵活性锻炼运动负荷小、能量消耗低，有助于老年人预防跌倒和外伤。 运城城市盐湖区疾控中心供稿

