

每年9月是全民健康生活方式宣传月

食要三减 体要三健

减盐、减油、减糖，健康口腔、健康体重、健康骨骼



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”。今年的宣传主题是“食要三减，减掉不良生活方式；体要三健，健出美好生活向往。”倡导公众树牢“吃动平衡”、落实“三减三健”“做自身健康第一责任人”等理念，积极学习健康知识，主动掌握健康技能，践行文明健康的生活方式。

如何保持身体健康？

最重要的是保持健康的生活方式，有研究表明，在影响我们健康的各种因素中，个人行为与生活方式占比达60%。像高血压、心脑血管病、糖尿病、恶性肿瘤等慢性非传染性疾病都与不健康的生活方式有关，可见健康行为已成为慢性病发生、发展的主要危险因素之一。因此，我们在日常生活中要做到合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡，做到生活有规律，没有不良嗜好，讲求个人卫生、环境卫生、饮食卫生，讲科学、不迷信，平时注意保健，生病及时就医，积极参加健康有益的文体活动和社会活动等。

什么是“三减三健”？

2007年9月1日，卫生部疾病预防控制局、全国爱卫会办公室和中国疾病预防控制中心共同发起了全民健康生活方式行动，该行动以“和谐我生活，健康中国人”为主题，以“我行动、我健康、我快乐”为行动口号，倡导健康一二一即“日行一万步，吃动两平衡，健康一辈子”理念，传播健康生活方式，推广技术措施和支持工具，开展各种全民参与活动。“三减三健”行动是全民健康生活方式行动第二阶段的主要内容，在2016年第五届健康中国健康生活方式大会上首次提出。“三减”是指我们在饮食方面要减盐、减油、减糖，“三健”是我们在行动方面要保持健康口腔、健康体重、健康骨骼。它是民众预防慢性非传染性疾病、促进健康的基础。

怎样做到“食要三减”？

减盐：食盐摄入过多可使血压升高，发生心血管疾病的风险显著增加。同时，吃盐过多还可能增加胃

病、骨质疏松、肥胖等疾病的患病风险。所以我们要控制盐的摄入量，成人每人每天盐的摄入量不超过5克。我们可以使用限盐勺，在烹制菜肴时可以搭配葱姜蒜提高菜肴鲜味和口感；少放酱油、味精和蚝油等调味品；在购物时，也要有意识地选择低盐、少盐或者无盐的食品。

减油：高油、高脂肪、高胆固醇，是高血脂的危险因素。长期血脂异常可引起脂肪肝、动脉粥样硬化、冠心病等疾病。高脂肪膳食也是肥胖发生的主要原因，而肥胖是糖尿病、高血压、血脂异常、动脉粥样硬化和冠心病的独立危险因素。因此，建议健康成人每人每天烹调用油量不超过25克~30克。日常生活中可以使用控油壶；烹调食物时，尽量用蒸、煮、凉拌、急火炒等方法，减少油的食用量；要少吃或不吃炸鸡腿、炸薯条、炸鸡翅等，吃多种植物油；也要学会阅读营养成分表，购买食物时，选择含油脂低及不含反式脂肪酸的食物。

减糖：饮食中的糖是龋齿最重要的危险因素。摄入添加糖，尤其是通过饮用含糖饮料摄入添加糖会增加总能量摄入，可能会降低其他营养食品的摄入，造成膳食不平衡，导致体重增加，并加剧慢性疾病风险。因此要控制糖的摄入量，成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。在生活中，我们要多喝白开水，不喝或少喝含糖饮料；要减少如饼干、巧克力、糖果、糕点、果酱等高糖食物摄入频率；外出就餐时，注意减少像拔丝地瓜、甜汤等食物中糖的摄入；也要学会看加工食品的配料表，像白糖、蔗糖、果糖等字眼排在成分表前几名的食品一定要少买，远离“隐形糖”。

怎样做到“体要三健”？

健康口腔：健康口腔指的是：牙齿清洁、无龋洞、无痛感、牙龈颜色正常、无出血现象。那么我们如何保持口腔的健康呢？每天早晚刷两次牙，餐后要及时用清水漱口；作为家长应帮助或监督6岁以下儿童刷牙，帮助其养成每天早晚刷牙的好习惯；使用含氟牙膏，因为它是安全、有效的防龋措施；要定期检查口腔，建议成年人每年应至少进行一次口腔检查；要

少吃含糖食物，少喝碳酸饮料。

健康体重：健康体重是指长期保持体重良好的健康状态。目前常用的判断健康体重的指标是体质指数(BMI)。体质指数(BMI)=体重(千克)除以身高(米)的平方，我国健康成年人(18岁~64岁)的BMI应在18.5kg~23.9kg。小于18.5kg，说明身材偏瘦；指数在24kg~27.9kg，说明体重超重；指数大于等于28kg，则表明身材肥胖。在日常生活中，能量摄入要适量，食物要多样化，坚持合理膳食，以优质蛋白质为基础的低能量、低脂肪、低糖、低盐的膳食，切忌暴饮暴食。推荐每周至少进行5天中等强度身体活动，每次30分钟，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，尽量减少久坐时间，每小时起来动一动，动则有益；儿童青少年肥胖不仅会影响其身心健康，还会增加其成年后的肥胖风险。儿童肥胖治疗的方法主要为饮食控制、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；老年人运动要量力而行，选择适宜活动。老年人不必过分强调减重，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。

健康骨骼：人的各个年龄段都应当注重骨质疏松的预防，婴幼儿和年轻人的生活方式都与成年后骨质疏松的发生有密切联系，健康骨骼也关乎晚年生活质量。因此在日常生活中，我们要食用一些富钙低盐和适量蛋白质的食物，如奶类、虾皮、豆类等；平均每天至少20分钟日照，充足的光照会增加体内的维生素D的生成，对钙质吸收起到非常关键的作用；要适量运动，适量运动能够起到提高骨强度的作用；老年人90%以上的骨折由跌倒引起，因此老年人要预防跌倒；高危人群应当尽早到正规医院进行骨质疏松检测。

◆运城市疾控中心(卫生监督所)慢性病防控部公卫医师

廉青青 张燕芳



提素养 促健康

—2024年版“健康素养66条”释义连载

16. 关注血压变化，控制高血压危险因素，高血压患者要做好自我健康管理。

高血压是我国常见的心血管疾病之一。未使用降压药物的情况下，非同日3次诊室血压测量收缩压 ≥ 140 mmHg和/或舒张压 ≥ 90 mmHg，可诊断为高血压。患者有高血压病史，目前正在服用抗高血压药物，血压虽低于140/90mmHg，仍诊断为高血压。根据舒张压/收缩压数值大小，《中国高血压防治指南(2023年版)》将高血压分为3类，分别为：1级高血压(轻度)，140~159/90~99mmHg；2级高血压(中度)，160~179/100~109mmHg；3级高血压(重度)， $\geq 180/110$ mmHg。

长期高血压可引起心、脑、肾并发症，严重危害健康和生命。超重或肥胖、高盐饮食、体力活动不足、吸烟、过量饮酒、精神紧张、工作压力大是患高血压的危险因素。具备上述危险因素之一，即为高血压高危人群。

高血压的治疗必须坚持长期、综合、全面的原则。高血压患者应遵医嘱服药，按期复查。增强自我保健意识，主动学习高血压知识，对疾病有全面正确认识，掌握家庭自测血压的方法，做好血压自我监测。高血压患者除关注血压水平外，还要关注是否存在其他心血管疾病危险因素。

普通高血压患者的血压均应严格控制在140/90mmHg以下；糖尿病、慢性肾病、稳定性冠心病、脑卒中患者的血压控制更宜个体化，一般可降至130/80mmHg以下；老年人收缩压降至150mmHg以下。

高血压患者及高血压高危人群要养成健康的行为生活方式，清淡饮食，少盐、少油、少糖，多吃蔬菜和水果，做到合理膳食、控制体重、戒烟限酒、适量运动、减轻精神压力、保持心理平衡。

根据国家基本公共卫生服务规范要求，乡镇卫生院(村卫生室)、社区卫生服务中心(站)为辖区内35岁及以上常住居民中原发性高血压患者提供健康管理服务，包括免费测量血压、提供健康指导等。35岁及以上居民，血压正常者应至少每年测量1次血压，高血压高危人群至少每6个月测量1次血压，并接受医务人员的健康指导。高血压患者每年至少接受4次面对面随访，并在社区医生的指导下做好自我健康管理。

投稿热线：15503590928



运城市卫生健康委员会 运城日报社 合力