

二、健康生活方式与行为

- 25 体重关联多种疾病，要吃动平衡，保持健康体重，避免超重与肥胖。



- 26 膳食应以谷类为主，多吃蔬菜、水果和薯类，注意荤素、粗细搭配，不偏食，不挑食。



- 27 膳食要清淡，要少盐、少油、少糖，食用合格碘盐。



- 28 提倡每天食用奶类、大豆类及其制品，适量食用坚果。



- 29 生、熟食品要分开存放和加工，生吃蔬菜水果要洗净，不吃变质、超过保质期的食品。



- 30 珍惜食物不浪费，提倡公筷分餐讲卫生。



- 31 注意饮水卫生，每天足量饮水，不喝或少喝含糖饮料。



- 32 科学健身，贵在坚持。健康成年人每周应进行150~300分钟中等强度或75~150分钟高强度有氧运动，每周应进行2~3次抗阻训练。



- 33 不吸烟（含电子烟），吸烟和二手烟暴露会导致多种疾病。电子烟含有多种有害物质，会对健康产生危害。



- 34 烟草依赖是一种慢性成瘾性疾病。戒烟越早越好。任何年龄戒烟均可获益，戒烟时可寻求专业戒烟服务。



- 35 少饮酒，不酗酒。



- 36 重视和维护心理健康，遇到心理问题时应主动寻求帮助。



- 37 每个人都可能出现焦虑和抑郁情绪，正确认识焦虑症和抑郁症。



- 38 通过亲子交流、玩耍促进儿童早期发展。发现心理行为发育问题应及时就医。



- 39 劳逸结合，起居有常，保证充足睡眠。



- 40 讲究个人卫生，养成良好的卫生习惯，科学使用消毒产品，积极预防传染病。



41 保护口腔健康，早晚刷牙，饭后漱口。



42 科学就医，及时就诊，遵医嘱治疗，理性对待诊疗结果。



43 合理用药，能口服不肌注，能肌注不输液，遵医嘱使用抗微生物药物。



44 遵医嘱使用麻醉药品和精神药品等易成瘾性药物，预防药物依赖。



45 拒绝毒品。



46 农村使用卫生厕所，管理好禽畜粪便。



47 戴头盔、系安全带；不超速、不酒驾、不分心驾驶、不疲劳驾驶；儿童使用安全座椅，减少道路交通伤害。



48 加强看护和教育，预防儿童溺水，科学救助溺水人员。



49 冬季取暖注意通风，谨防一氧化碳中毒。



50 主动接受婚前和孕前保健，适龄生育，孕期遵医嘱规范接受产前检查和妊娠风险筛查评估，住院分娩。



51 孩子出生后应尽早开始母乳喂养，满6个月时合理添加辅食。



52 青少年要培养健康的行为生活方式，每天应坚持户外运动2小时以上，应较好掌握1项以上的运动技能，预防近视、超重与肥胖，避免网络成瘾和过早性行为。



全民健康生活方式

中国公民健康素养 基本知识与技能

(2024年版)

66条

(25-52条)



武汉长江新区疾病预防控制中心