

健康体重：

(1)各个年龄段人群都应该坚持天天运动、维持能量平衡、保持健康体重。体重过低或过高均易增加疾病的发生风险。

(2)定期测量体重指数(BMI)，维持健康体重。体重指数(BMI)： $BMI(kg/m^2) = 体重(kg) / 身高的平方(m^2)$ 18岁及以上成年人 体重指数(BMI) <18.5 为体重过低； $18.5 \leq BMI < 24$ 为体重正常； $24 \leq BMI < 28$ 为超重； $BMI \geq 28$ 为肥胖。

(3)成人健康体重取决于能量摄入与能量消耗的平衡，长期摄入能量大于消耗能量，体重增加；长期消耗能量大于摄入能量，体重减轻。通过合理饮食与科学运动即可保持健康体重。

(4)能量摄入适量，食物多样化，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。

(5)按照“动则有益、贵在坚持、多动更好、适度量力”的原则，选择适合自己的运动方式。推荐每周应至少进行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；尽量减少久坐时间，每小时起来动一动，动则有益。

(6)超重肥胖者应长期坚持减重计划，速度不宜过快。超重肥胖者制定的减重目标不宜过高，减重速度控制在每周降低体重0.5至1千克，使体重逐渐降低至目标水平。减少能量摄入应以减少脂肪为主，每天膳食中的能量比原来减少约1/3。运动时间应比一般健身长，每天应累计活动30至60分钟以上，每次活动时间最好不少于10分钟。建议做好饮食、身体活动和体重变化的记录，以利于长期坚持。

(7)儿童青少年应从小养成合理膳食、规律运动的习惯。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。

(8)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。

(9)提倡安全减重，运动时做好保护措施，避免受伤，充足和良好的睡眠有助于减重。

“三减三健”迈向健康(下)

健康口腔：

(1)口腔健康是指牙齿清洁、无龋洞、无痛感，牙龈颜色正常、无出血现象。

(2)每天早晨起床后、晚上睡觉前分别刷牙1次。睡前刷牙更重要，养成刷后不再进食的好习惯。

(3)普通成年人每年至少进行一次口腔检查，及时发现口腔疾病并进行早期治疗。

(4)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。

(5)使用含氟牙膏是安全、有效的防龋措施，提倡使用含氟牙膏刷牙(高氟地区除外)。

(6)餐后，食用零食、饮用碳酸饮料后，应及时用清水漱口，清除食物残渣，或咀嚼无糖口香糖，可降低龋齿产生的风险。

(7)减少吃糖次数，少喝碳酸饮料。饼干、冰激凌、蛋糕、巧克力等含糖量高或粘度大的食物容易引起龋病，应减少这部分食物的摄入频率。

(8)儿童易患龋齿且进展较快，应每半年进行一次口腔检查。

健康骨骼：

(1)骨质疏松症是以骨强度下降，导致骨折危险性升高为特征的全身性骨骼疾病。

(2)骨质疏松症的严重并发症是骨折，骨折及其引发的多重并发症严重影响老年人的生活质量，骨质疏松症是可防可治的慢性病。

(3)人的各个年龄阶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。

(4)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)平均每天至少20分钟日照。充足的光照会对维生素D的生成有益，而维生素D对钙质吸收起到非常关键的作用。

(6)适量运动能够起到提高骨强度的作用。

(7)老年人90%以上的骨折由跌倒引起，预防跌倒十分重要。

(8)不嗜烟。无论男性或女性，吸烟都会增加骨折的风险。

(9)不过量饮酒。健康成人每日纯酒精摄入量应控制在15克之内。

(10)高危人群应当尽早到正规医院进行骨质疏松检测。



健康教育宣传栏

榆次区疾病预防控制中心



厉行节约

让光盘成为习惯
让节约成为自然