



## 全民健康生活方式宣传月 “三减三健”筑牢家庭健康基石

九月是全民健康生活方式宣传月,今年的主题是“培养健康生活方式,筑牢家庭健康基石”。  
国家卫生健康委员会倡导的“三减三健”专项行动,正是以科学方式干预生活,助力降低慢性病风险,守护千家万户的幸福安康。

### 健康口腔:终身维护计划

**刷牙方法:**早晚刷牙,每次不少于2分钟,使用含氟牙膏,建议成人每年洁牙1次。

**定期检查:**成人每年口腔检查,老年人关注义齿维护和牙周病防治。

**习惯培养:**养成良好的口腔习惯,使用牙线清洁牙缝。

### 健康体重: BMI 18.5-23.9kg/m<sup>2</sup>

**体重监测:**定期测量体重。

**运动处方:**每周150分钟中等强度运动+2次抗阻训练。

**饮食控制:**采用“五指营养法”,保证每日12种以上食物摄入。

**行为干预:**减少久坐时间,每小时起身活动,儿童青少年每日60分钟体育活动。

### 健康骨骼:全生命周期管理

**钙摄入:**优先通过牛奶、豆制品、深绿色蔬菜获取。

**维生素D:**通过日照和食物补充。

**科学运动:**儿童青少年多进行冲击性运动,中老年人侧重太极拳、健走等平衡训练。

**高风险人群:**定期检测骨密度。

### 减盐:每日不超过5克

做饭用定量盐勺,用醋、香料代替部分盐提味,少买加工食品,买前看营养成分表,选“低钠”款。

### 减油:控制在25-30克/天(约2-3汤匙)

多用蒸、煮、炖,少油炸、煎炸等烹饪方式;选橄榄油、茶籽油等不饱和脂肪酸多的油,买控油壶,倒油定量。

### 减糖:添加糖≤25克/天

喝水、选无糖饮料,用低糖水果代替甜点。



社区主播为您播新闻

