



游泳爱好者在比赛中。

新华社发

# 全民健康生活方式行动日—— 解锁健康加分项！ 食要『三减』 体要『三健』

用科技支撑和工具，制定适合个人的吃动计划，探索并推广可持续体重管理方案，共同守护国民健康，为慢性病防控贡献力量。

中国疾控中心党委副书记周宇辉表示，实施健康优先发展战略，要多用人民群众听得到、听得懂、听得进的途径和方法，普及健康知识和技能，以体重管理为突破口，引导人们养成良好的行为和生活方式，更好地降低和消除影响我国国民健康的危险因素。

## “三减三健”兼顾全身健康

国家卫生健康委发布的《关于组织开展2024年全民健康生活方式宣传月活动的通知》提出，要深入推进以“三减三健”为主题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。

什么是“三减三健”？即减盐、减油、减糖，健康口腔、健康体重、健康骨骼。

随着经济社会的发展和生活方式的加快，饮食多盐、多油、多糖等不健康的生活方式十分常见。“健康生活方式对多数疾病有预防作用，对全人群健康状况有促进作用。比如，长期高盐饮食是诱发高血压、心脏病等疾病的重要原因之一，减少钠盐的摄入可较好地预防。”全民健康生活方式行动国家行动办公室、中国疾控中心慢病处处长赖建强说。

根据国家卫生健康委安排，9月第二周将集中开展“915减盐周”宣传活动，科普高盐饮食危害，倡导“人人行动全民控盐”；9月第三周围绕第36个“全国爱牙日”，普及保护乳牙、巩固恒牙等科学观念；9月第四周集中开展健康骨骼主题宣传活动，倡导公众增加体育活动和力量训练，维护关节、骨骼和肌肉的正常功能。

赖建强呼吁，公众不仅要了解健康知识，建立健康理念，提高健康素养，更要将知识转化为行为，每个人都是维护自身健康的第一责任人。

## 控烟限酒 强化戒烟服务

“烟草中的尼古丁可以使人成瘾，一旦成瘾很难戒掉。”中国疾控中心控烟办公室主任肖琳介绍，有研究显示，吸烟极大增加呼吸系统、心脑血管等慢性疾病和癌症的发生风险，且吸烟量越大、年限越长，疾病的发生风险越高。此外，非吸烟者长期暴露于二手烟也会受到严重危害，如发生呼吸系统感染等。

肖琳认为，鼓励和帮助吸烟者戒烟是必不可少的公共卫生措施，专业的戒烟帮助可以大幅提高戒烟成功率。近年来，我国持续推动戒烟服务，医院戒烟门诊、戒烟热线、戒烟手机程序等戒烟服务和工具都能帮助吸烟者更好完成戒烟目标。加强无烟环境建设，保护公众免受二手烟危害也十分重要。

除了烟草，饮酒导致的疾病和死亡也不容忽视。《“健康中国2030”规划纲要》提出，开展控烟限酒，加强限酒健康教育，控制酒精过度使用，减少酗酒。与会专家建议，未来，应进一步加强有害使用酒精监测，特别是关于酒精消费及相关疾病的全面监测。

## 吃动平衡 以体重管理为突破口

“健康促进是系统工程，既要树立科学健康理念，还要兼顾全身健康。”中国工程院院士陈君石在日前举行的第十届中国健康生活方式大会上说，健康生活方式的核心内容包括合理饮食、适当身体活动、饮酒限量、不吸烟和心理健康，而其中的关键是做到“吃动两平衡”。

研究数据显示，包括冠心病、脑卒中、糖尿病、肿瘤在内，超过60%的慢性非传染性疾病是由可改变的危险因素造成。其中，超重和肥胖已成为威胁我国群众健康的主要慢性非传染性疾病危险因素。

对此，陈君石表示，肥胖防控、体重管理的关键在于能量摄入与消耗的平衡，强调个性化、精准化的管理策略。应充分利

【测评】

## 一天中的不良生活习惯 看看你中招了哪几个？

1. 没有闹铃大作、不用挤地铁的早晨，终于可以安静吃顿早餐，吃什么才能降低“盐值”？

- 面包片，加一碗麦片粥
- 豆浆配油条
- 清蒸南瓜
- 麻酱拌面

【解答】C。含盐量高不等于“口感咸”，要警惕生活中“藏起来”的盐。面包、饼干、早餐麦片等加工食品，尝起来不咸，却含有较多不可见的盐。两片普通切片面包含盐量约为1克；豆浆含盐量很低，但油条的含盐量相对较高；发面用的小苏打是碳酸氢钠，光吃面条也会摄入钠，加上麻酱，含盐量会更高；清蒸南瓜，只要不放盐，就能享受南瓜的健康和清甜。

2. 起身时，你听到骨头一响，为了保护自己的“硬骨头”，你会选择

- 煲一锅鲜美的骨头汤，吃哪补哪
- 在家睡一觉，宜静不宜动
- 抽根烟冷静一下
- 出门晒晒太阳，体验“公园20分钟效应”

【解答】D。随着人体衰老，骨量会逐渐减少，特别是女性绝经后，骨量也会迅速丢失，因此我国将骨密度检测项目纳入40岁以上人群常规体检内容。至于“多喝骨头汤就能补钙”的说法则是谣言。纯骨头汤中的钙含量只有牛奶的百分之一，骨头汤中溶解的脂肪也可能对健康不利。

3. 看着日渐圆润的小肚子，你决定制定一个长期减肥计划，内容可以包括

- 适当熬夜，增加每日活动消耗
- 尝试网络流行的“16+8轻断食”（指集中在8小时内进食，其他时间不吃）
- 下单各种帮助“躺瘦”的膳食补充剂（包括但不限于咖啡因、肉碱、白芸豆提取物等）
- 吃饭细嚼慢咽，每餐至少吃20分钟以上

【解答】D。研究显示，进食速度与肥胖有关，特别是腹型和内脏型肥胖。降低进食速度有利于降低饥饿素分泌，减轻饥饿感，升高饱腹激素（如GLP-1），增加饱腹感，建议成年人每餐进食时间大于20分钟。

4. 午餐吃点什么，不会让你无形中多摄入油量？

- 沙拉酱拌蔬菜
- 抓一把坚果当开胃零食
- 蚝油扒生菜
- 烤几片连肥带瘦的五花肉

【解答】C。沙拉酱、坚果、肥瘦相间的肉都是“藏油”大户，蚝油虽然名字里带“油”，但脂肪含量不高，做蚝油扒生菜时，只要不额外多放油，就不会在无形中过多摄入油量。不过，蚝油加多了也可能导致钠（盐）摄入偏多。

5. 开始烹饪吧，但用什么油让你犯了难，怎么选最健康？

- 用完一桶大豆油，换成玉米油，实现吃油多样化
- 不同烹调方法，换不同种类的油
- 昨天煎炸过的油继续炒菜

D. 标有“不含胆固醇”的才是好油

【解答】B。吃油多样化不等于吃不同名字的油，不同名字的油脂，脂肪酸构成可能属于同一类，比如，大豆油、玉米油和葵花籽油类似；花生油和米糠油类似；茶籽油、杏仁油和橄榄油类似。定期换油吃，应保证不同种类脂肪酸的摄入。

6. 约朋友下午一起去牙科洗牙，但她心里仍有顾虑，哪个观点正确？

- 洗牙不能美白牙齿
- 洗牙会造成牙齿长期敏感
- 洗牙会让牙缝变大
- 家用超声波洁牙器可以替代牙科洗牙

【解答】A。洗牙是预防和治疗牙周疾病、保持口腔健康的方法。洗牙时，口腔科医生会把沉积在牙齿上的牙结石、牙菌斑、烟斑和色渍等清除掉，呈现牙齿原本的颜色，洗牙和美白牙齿是两个不同的牙科项目。

7. 到了下午茶时间，选择什么才不会摄入过多糖分？

- 鲜榨水果汁
- 柠檬蜂蜜水
- 无蔗糖食品
- 泡一壶淡茶

【解答】D。我国《预包装食品营养标签通则》规定，每百毫升/百克糖含量不超过0.5克，才可以宣称无糖。配料表没有写蔗糖，还可能会含有其他糖类。

8. 临睡前，想起下午去了牙科才了解到，每一颗牙都无比“金贵”。睡前怎么刷牙才能保护牙齿？

- 横向刷牙
- 刷满2分钟
- 用硬毛牙刷
- 用冲牙器替代牙线

【解答】B。横向刷牙可能会损伤牙齿和牙龈，目前较为推荐的刷牙方法为水平颤动拂刷法，又称改良巴氏刷牙法。中毛或软毛、刷毛末端磨圆的牙刷，比起硬毛牙刷更不容易伤害牙齿。牙齿与牙齿之间的间隙称为邻间隙或牙间隙，牙间隙最容易滞留菌斑和软垢。刷牙的同时，要配合使用牙线或牙间刷清洁牙间隙，冲牙器不能完全替代牙线。



长春马拉松比赛昨日举行。 新华社发

综合新华社、央视、《健康时报》报道