

跨年十大健康提示 快来对照自查!

近日,由中国健康促进与教育协会、中国健康促进基金会等机构联合举办的“2025—2026跨年科普活动”上,多领域专家联合发布十大年度健康提示。快来对照自查,总有一条健康建议能够提醒你!



中国健康知识传播激励计划“2025—2026跨年科普活动”现场。



活动发布了年度关键词及相关大数据报告。

控制体重全家总动员

中国疾控中心赖建强研究员建议,家庭每个月确定1天为“家庭称重日”,配备体重秤、腰围尺等工具;遵循“少吃多运动”原则,结合有氧运动、力量训练和拉伸放松,兼顾科学性与可持续性;警惕寒假、春节等关键节点的“假期肥”“节日胖”,通过全家共同参与提升管理效果。

运动坚持“长期主义”

能长期坚持的运动,才是真正有效的体重管理方式。不建议大家追求短期的高强度冲击,而应关注身体功能的稳定提升和动作质量的精益求精。北京体育大学教授董栋倡导建议,将有氧运动、力量训练和运动后拉伸放松相结合,循序渐进。

好好睡觉稳定生物钟

中国睡眠研究会副理事长詹淑琴呼吁通过规律作息、优化环境和专业干预改善睡眠。

我们可以每天尽量固定睡觉和起床的时间,包括周末,有助于稳定生物钟。睡前一至两个小时

避免使用电子设备,以免蓝光抑制褪黑素分泌,干扰睡眠。卧室温度保持在18至22摄氏度,湿度控制在50%至60%,能让身体感觉舒适,利于入睡。使用遮光窗帘隔绝外界光线,必要时佩戴眼罩。在医生的指导下合理使用助眠药物。

别把过敏性鼻炎当感冒治

首都医科大学附属北京同仁医院主任医师张媛提示公众,过敏性鼻炎症状与感冒相似,错把过敏性鼻炎当感冒治疗有多种危害。大家可从全身症状、鼻部症状、病程长短三个方面进行区分。如确认为过敏性鼻炎,应及时就诊,并在医生或药师指导下及时应对。

每天拉伸5分钟

疾病年轻化问题值得关注,特别是年轻人因压力、熬夜、缺乏运动等生活习惯引发的健康问题。为此,健康知识宣传员白岩松建议“每天拉伸5分钟”,比如针对腰臀、髋部的放松拉伸。科学进行拉伸运动,可以帮助身体将当日的疲劳留在当下,避免累积。

打败困难而不是打败孩子

中国健康促进与教育协会心理健康教育分会主任委员林丹华呼吁家长“跟孩子一起把困难打败,而不是跟困难一起把孩子打败”。家长应表扬孩子的努力而不是夸赞其聪明,要肯定失败的价值让孩子拥有直面失败的勇气,允许孩子犯错培养其共同解决问题、迎难而上的品质。

勤刷牙 缓漱口

中国牙病防治基金会常务副秘书长马莉莉表示,氟是牙膏中保护牙齿健康的最重要成分之一,建议刷牙后不要着急漱口,可以采用“刷牙、洗脸、漱口”的顺序。漱口时用少量水,让氟存留时间长一些。小改变,可能会有益处。

罕见靶点突破助力肺癌应对

复旦大学附属肿瘤医院陈海泉教授介绍,肺癌防控已进入精准化时代。目前,早期以局部切除实现外科治愈;中晚期通过精准靶向治疗、免疫治疗等手段延长生存期。针对罕见肺癌靶点的

解决方案也有突破,随着ROS1融合靶向药纳入医保,让患者可及性大幅提升。此外,针对KRAS、G12C突变、RET融合的靶向药,也凭借医保加持,成为患者触手可及的治疗选择。

疼痛是身体的求救信号

中日友好医院疼痛科主任樊碧发表示,急性疼痛是疾病的症状,要及时到对应科室就诊;持续一至三个月以上的慢性疼痛是独立疾病,需要到疼痛科或相关科室就诊,科学应对。樊碧发提醒,疼痛类药物需要在医生指导下使用,不可过量使用或者超范围使用。

关爱家人三大行动

中国健康知识传播激励计划发起人、原卫生部疾控局副局长孔灵芝给出了三个行动建议,包括健康“盘一盘”——家人共同回顾健康状况,盘点必备健康工具;健康“聊一聊”——分享健康知识,关心家人情绪状态、睡眠状况等,互相关爱身心健康;健康“动一动”——倡导选择健康迎新年方式,聚餐注意低盐低脂、组织家庭运动等。

【相关】 关爱家人 健康跨年

2025年12月29日,中国健康促进与教育协会与多家专业机构共同举办了“2025—2026跨年科普活动”。

活动以“关爱家人,健康跨年”为主题,发布了基于超十亿人次阅读数据的《2025微博健康公众关注度报告》、覆盖400万医生用户的《2025医脉通医生关注度报告》,发布年度关注话题为“管控风险,同防同治”。健康知识宣传员白岩松与多领域专

家就热点话题进行了解读,并发出10个年度健康提示。

当天,人民卫生出版社、北京市潘家园街道联合中国健康知识传播激励计划项目方共同启动了2026年健康中国行动进社区——人卫·潘家园站系列科普活动,包含12场主题活动,将健康知识送到社区居民身边,打通健康传播“最后一公里”,服务人民健康。

综合央广网、《北京青年报》报道

声明公告
13164692093
致公司全体股东:
武汉市美雅装饰装潢有限公司定于2026年1月7日,在武汉市江岸区兴隆苑4-1404室召开股东大会,现特此公告,请全体股东于公告日起15日内,与我司取得联系,联系电话:13507119277。
遗失声明:武汉大麦空间智能建筑有限公司遗失公章一枚,编号42010410155744,声明作废。

遗失声明:武汉四季美盈发农贸有限公司定于2026年1月7日,在武汉市江岸区兴隆苑4-1404室召开股东大会,现特此公告,请全体股东于公告日起15日内,与我司取得联系,联系电话:13507119277。
遗失声明:武汉市江夏区农村社会养老保险办公室(代码:12420115MBOY08177)遗失公章和《统一社会信用代码证书》正、副本,声明作废。
遗失声明:湖北苏亿禾贸易有限公司遗失公章、财务专用章、法人(葛涛)私章、合同专用章、发票专用章,声明作废。

遗失声明:武汉一尺之界装饰工程有限公司(代码:91420106MA49J2QW9G)遗失公章、财务专用章、法人私章,声明作废。
遗失声明:武汉迈辉医疗器械有限公司(91420100MA4F1FLB88)遗失公章一枚,编号42011910182235,声明作废。
遗失声明:湖北高峰建设工程有限公司(91420112MA9AJM6F0A)遗失2025年12月29日核发的营业执照正、副本,声明作废。

遗失声明:湖北省酷美锦月影视有限公司(代码:91420115MAK49UC8XM)遗失公章、财务专用章、法人私章,声明作废。
遗失声明:武汉聚昌泰建筑工程有限公司(代码:91420115MAK49UC8XM)遗失公章、财务专用章、法人(陈红)私章、合同专用章、发票专用章,声明作废。
遗失声明:武汉奥思德建筑劳务有限公司(代码:91420115MAK49UC8XM)遗失公章、财务专用章、法人(陈思嘉)私章、合同专用章、发票专用章,声明作废。

关于坟墓迁移的通告

根据湖北省人民政府关于府澧河出口河段综合整治涉京广铁路改建工程可行性研究报告的批复(铁发改函【2024】184号),府澧河出口河段综合整治项目涉京广铁路改建工程征收土地预公告(鄂土告字【新】【2024】53号)及征地补偿安置方案公告(鄂土征补告字【2025】16号),我街拟征收双桥村涉京广铁路区域地块作为项目建设用地,现需将该范围内所有坟墓整体迁移至澧口街松鹤陵园,请相关坟主亲属,在本通告

公布之日起三十日内到武湖街道双桥村村委会登记,并办理有关迁移手续,逾期将作为无主坟登记,并由双桥村村委会统一进行迁移。
特此通告!
联系地址:长江新区武湖街道双桥村村委会
联系人:李女士 电话:13469994375
刘先生 电话:18971368611
武汉长江新区武湖街道南湖片区改造工作指挥部
2026年1月1日