

健康中国人

50条“国标”，你达标几条

◆ 边际 / 文

怎样才能做一个健康中国人？7月15日，国务院印发《关于实施健康中国行动的意见》；7月18日，《健康中国行动（2019—2030年）》正式对外公布。这个行动方案，以“预防”为主，以良好生活方式为引导，堪称中国人的“健康宝典”，也有人将其要点整理成中国人健康“国标”50条。

健康的第一责任人，就是我们自己。下面，让我们看看，中国人健康“国际”50条，你做到了哪几条？

1. 人均每日食盐摄入量不高于5g。
2. 成人人均每日食用油摄入量不高于25~30g。
3. 人均每日添加糖摄入量不高于25g。
4. 蔬菜和水果每日摄入量不低于500g。
5. 每日摄入食物种类不少于12



种，每周不少于25种。

6. 成年人维持健康体重，将体重指数 (BMI) 控制在 $18.5 \sim 24 \text{ kg/m}^2$ 。
7. 成人男性腰围小于85cm，女性小于80cm。
8. 足量饮水，成年人一般每天7~8杯 (1500~1700ml)。
9. 进食有规律，不要漏餐，不暴饮暴食，七八分饱即可。

10. 早晚刷牙、饭后漱口，采用正确的刷牙方法，每次刷牙不少于2分钟。

11. 鼓励每周进行3次以上、每次30分钟以上中等强度运动，或者累计150分钟中等强度或75分钟高强度身体活动。

12. 达到每天6000~10000步的身体活动量。

13. 中小學生每天累計至少1小時中等強度及以上的运动。

14. 小学生每天睡眠10小时;初中生9小时;高中生8小时;成人每日平均睡眠时间为7~8小时。

15. 出现睡眠不足及时设法弥补,出现睡眠问题及时就医。

16. 保持积极健康的情绪,避免持续消极情绪对身体健康造成伤害。

17. 学习并运用健康的减压方式,避免使用吸烟、饮酒、沉迷网络或游戏等不健康的减压方式。

18. 建立良好的人际关系,积极寻求人际支持,适当倾诉与求助。

19. 出现心理行为问题要及时求助。

20. 当与家庭成员发生矛盾时,不采用过激的言语或伤害行为,不冷漠回避,而是要积极沟通加以解决。

21. 中小學生保持正确读写姿势。

22. 中小學生读写连续用眼时间不宜超过40分钟。

23. 中小學生非学习目的的电子屏幕产品使用单次不宜超过15分钟,每天累计不宜超过1小时。

24. 长时间使用电脑的,工作时电脑的仰角应与使用者的视线相对,不宜过分低头或抬头,建议每隔1~2小时休息一段时间。

25. 不吸烟者不去尝试吸烟。吸烟者尽可能戒烟,戒烟越早越好,什么时候都不晚。

26. 远离不安全性行为。

27. 不以任何理由尝试毒品。

28. 参加定期体检。经常监测呼吸、脉搏、血压、大小便情况,发现异常情况及时做好记录,必要时就诊。

29. 18岁及以上成人定期自我监测血压,关注血压变化,控制高血压危险因素。

30. 40岁以下血脂正常人群,每2~5年检测1次血脂;40岁及以上人群至少每年检测1次血脂。心脑血管疾病高危人群每6个月检测1次血脂。

31. 定期防癌体检。

32. 注意预防感冒。慢性呼吸系统疾病患者和老年人等高危人群主动接种流感疫苗和肺炎球菌疫苗。

33. 健康人40岁开始每年检测1次空腹血糖。

34. 主动了解艾滋病、乙肝、丙肝的危害、防治知识和相关政策。

35. 被犬、猫抓伤或咬伤后,应当立即冲洗伤口,并在医生的指导下尽快注射抗狂犬病免疫球蛋白(或血清)和人用狂犬病疫苗。

36. 积极参加婚前、孕前健康检查。

37. 定期产检,保障母婴安全。

38. 尽量纯母乳喂养6个月。

39. 注意经期卫生,熟悉生殖道感染、乳腺疾病和宫颈癌等妇女常见疾病的症状和预防知识。

40. 掌握避孕方法知情选择,知晓各种避孕方法,了解自己使用的避孕方法的注意事项。

41. 积极参加逃生与急救培训,学会基本逃生技能与急救技能。

42. 遵医嘱治疗,不轻信偏方,不相信“神医神药”。

43. 配备家用急救包(含急救药品、急救设备和急救耗材等)。

44. 及时、主动开展家庭环境卫生清理,做到家庭卫生整洁,光线充足、通风良好、厕所卫生。

45. 适度使用空调,冬季设置温度不高于20摄氏度,夏季设置温度不低于26摄氏度。

46. 新装修的房间定期通风换气,降低装饰装修材料造成的室内空气污染。

47. 烹饪过程中提倡使用排气扇、抽油烟机等设备。

48. 重污染天气时,建议尽量减少户外停留时间,易感人群停止户外活动。

49. 不疲劳驾驶、超速行驶、酒后驾驶,具备一定的应急处理能力。

50. 选择管理规范的游泳场所,不提倡在天然水域游泳,下雨时不宜在室外游泳。

(综合自中国政府网、中国新闻网、新华网、《瞭望》杂志)

