

四、优质睡眠

规律作息 固本养身

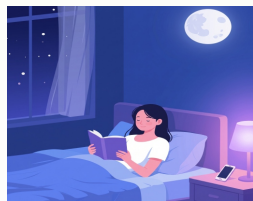
Regular Routine, Strengthen Constitution for Health



睡眠是人体修复机能、调节内分泌、巩固免疫力、代谢废物的关键生理过程。长期熬夜、入睡困难、睡眠质量差，会直接引发肥胖、内分泌紊乱、血压波动、记忆力下降、身心疲惫等问题。

坚持规律作息

每日保证7—8小时充足睡眠，固定入睡、起床时间，尽量不熬夜、不赖床，建立稳定的生物钟。



营造良好睡眠环境

睡前远离手机、电脑等电子产品，减少蓝光刺激；睡前不暴饮暴食、不剧烈运动、不情绪激动，保持身心放松。

杜绝报复性熬夜

熬夜会打乱全身代谢节律，升高皮质醇水平，促进腹部脂肪堆积，加重身体负担，长期熬夜是肥胖、慢病、亚健康的重要诱因。



养成睡前好习惯

睡前可通过轻音乐、温水泡脚、缓慢拉伸、放松冥想舒缓身心，帮助快速入睡、提升深度睡眠质量。



五、戒烟限酒

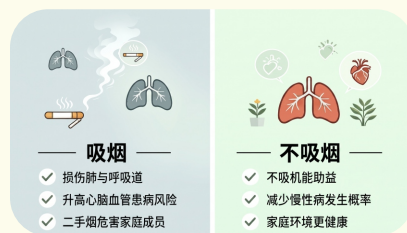
远离危害 守护安康

Stay Away from Hazards, Safeguard Well-being



主动戒烟，远离二手烟

吸烟可诱发肺癌、冠心病、脑卒中、慢阻肺等多种严重疾病。二手烟、三手烟同样危害儿童、老人及家人健康。任何年龄段戒烟，均可收获显著健康益处。



严格限酒，健康生活

酒精不存在安全摄入量，过量饮酒损伤肝脏、刺激血管、升高血压、扰乱心律、损害大脑神经。日常生活尽量不饮酒，坚决杜绝酗酒、拼酒、过量饮酒行为。



主动健康 自我管理
做自己健康的第一责任人！



2026年全民健康文明生活方式宣传月

主动健康
自我管理

健康生活方式核心知识



一、合理膳食

均衡营养 科学食养

Balanced Nutrition, Scientific Dietary Care



食物多样 粗细搭配

日常饮食做到谷物、杂豆、薯类、蔬菜、水果、肉蛋奶、坚果合理搭配。减少精制白面单一主食摄入，增加全谷物、杂粮占比，促进肠道代谢、稳定血糖血脂。

日常需控制每日总能量，维持吃动平衡，避免能量过剩引发肥胖；选购包装食品可留意营养标签，减少高油高糖高盐食物摄入，降低慢性病发生风险。



合理膳食 吃动平衡



三减三健 清淡饮食

坚持**减盐、减油、减糖**。成人每日食盐摄入控制在5克以内，烹调油不超过25克，少食用腌制、油炸、烧烤、高糖零食与含糖饮品，从源头预防肥胖及代谢性疾病。

定时定量进餐，不节食、不暴食、不熬夜吃宵夜，保持胃肠节律稳定。每餐七八分饱，养成节制、自律的饮食习惯，避免热量长期超标堆积。



三餐规律 饮食有度

二、科学运动

适量有度 活力常驻

Moderation in Diet, Vitality for Life



01

坚持常态化适度运动

成年人每周累计150分钟中等强度，或75分钟高强度运动，搭配2次力量运动训练，循序渐进、持之以恒，有效改善心肺功能、提升体能素质。



02

善用社区健康资源

充分利用社区健康步道、健康公园、室外健身器材，把运动融入日常出行与休闲生活，养成常态化运动的健康习惯。



03

杜绝久坐不动行为

办公室人群、学生、居家人群需做到每久坐1小时起身活动3-5分钟，拉伸肩颈、活动腰背、放松关节，缓解疲劳、促进血液循环，减少久坐慢病风险。



04

运动量力而行

根据年龄、体能、身体状况合理选择运动强度，避免突然高强度运动、空腹运动、熬夜运动，坚持安全、适度、规律的运动原则。



三、心理健康

平和情志 身心共治

Calm Emotions, Holistic Care for Mind and Body



主动调节负面情绪

面对工作压力、生活琐事、人际困扰，及时疏导心态，避免长期思虑过度、情绪郁结。学会接纳情绪、释放压力，保持心境平和稳定。



培养健康兴趣爱好

日常积极参与运动、社交、阅读、休闲活动，丰富精神生活，转移焦虑情绪，缓解身心疲惫，提升心理愉悦度与幸福感。



建立规律生活节奏

作息紊乱、过度劳累、生活无序会加重心理内耗。保持规律作息、合理规划生活，有助于稳定情绪、提升心理韧性。



正视心理问题，敢于求助

当出现持续情绪低落、失眠烦躁、压力无法缓解等情况时，及时向家人、朋友倾诉，必要时寻求专业心理健康服务，做到早疏导、早干预、早恢复。

