



全民健康生活方式行动出版物

健康生活方式 核心信息

第一册

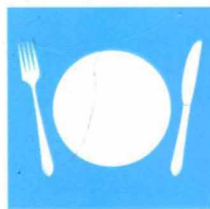
卫生部疾病预防控制局
中国疾病预防控制中心



基本
健康行为



慢性病
预防控制



人民卫生出版社

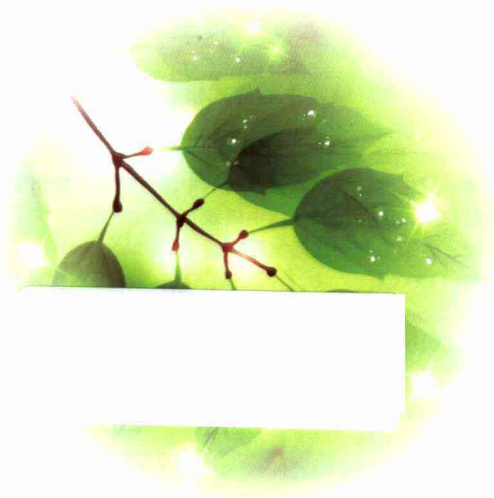


全民健康生活方式行动出版物

健康生活方式 核心信息

第一册

卫生部疾病预防控制局
中国疾病预防控制中心



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康生活方式核心信息. 第一册/卫生部疾病预防控制局 中国疾病预防控制中心编著. —北京: 人民卫生出版社, 2011. 12

ISBN 978-7-117-15038-5

I. ①健… II. ①卫…②中… III. ①生活方式-关系-健康-普及读物 IV. ①R163-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 217954 号

门户网: www.pmph.com 出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com 护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

健康生活方式核心信息

第一册

编 著: 卫生部疾病预防控制局 中国疾病预防控制中心

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 北京蓝迪彩色印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/32 印张: 2.5 字数: 45 千字

版 次: 2011 年 12 月第 1 版 2011 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-15038-5/R · 15039

定 价: 21.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)



健康生活方式是指有益于健康的习惯化的行为方式,具体表现为:健康饮食、适量运动、不吸烟、不酗酒、保持心理平衡、充足的睡眠、讲究日常卫生等。健康的生活方式不仅可以帮助抵御传染性疾病,更是预防和控制心脑血管病、恶性肿瘤、呼吸系统疾病、糖尿病等慢性非传染性疾病(以下简称“慢性病”)的基础。不健康的生活方式不仅会导致慢性病的发生,还会加剧慢性病患者的病情和影响治疗的效果,给人民群众的健康带来严重的危害。

2007年9月1日,卫生部疾病预防控制局、全国爱卫会办公室和中国疾病预防控制中心共同发起了以“和谐我生活,健康中国人”为主题的全民健康生活方式行动。其目的是提高居民健康意识,培养健康生活方式行为能力。健康的生活方式意味着要做出有利于健康的选择,目前,有关健康行为的宣传众说纷纭,人们反而无所适从。为此,全民健康生活方式行动国家行动办公室组织专家编写了这本健康生活方式核心信息,希望能科学地、全面地解读健康的生活方式,同时又能够指导居民采取健康的生活方式。

全书目前分为两册。第一册包括两章内容。第一章提出所有人群都可以适用的健康行为,内容包括合理饮食、适量运动、戒烟限酒、疫苗接种、日常卫生、合理用药。第二章围绕常见慢性病,介绍如何识别各种疾病的症状,早期发现和控制疾病,同时针对各种疾病列出需要改变的不健康行为。第二册包括4章内容。第一章介绍常见传染病的预防和控制。第二章主要介绍常见伤害的识别和预防措施。第三章为口腔健康专题。第四章重点介绍促进心理健康的生活方式。

本书以普通大众为主要读者对象,在编写过程中尽量避免使用专业术语,并设计成口袋书形式,便于读者随身携带,随时阅读。同时这套核心信息也可为健康教育工作者开展健康教育提供科学实用的参考。

由于时间仓促,不足之处在所难免,此版也是作为试用版首次印刷,敬请读者批评指正。

全国健康生活方式行动国家行动办公室
2011年10月



第一章 基本健康行为	1
一、合理饮食	1
二、适量运动	13
三、戒烟限酒	18
四、疫苗接种	22
五、日常卫生	27
六、合理用药	31
第二章 慢性病预防控制	34
一、肥胖	34
二、血脂异常	38
三、高血压	40
四、糖尿病	45
五、心血管疾病	51
六、脑卒中	53
七、癌症	55
参考文献	62
附录一 全年主要健康宣传日一览表	66
附录二 全民健康生活方式行动倡议书	69

第一章

基本健康行为

一、合理饮食

① 每天选择食物品种越多越好

科学依据:

食物可分为五大类:谷类及薯类;肉、禽、鱼、奶、蛋等动物性食物;豆类和坚果;蔬菜、水果和菌藻类;动植物油等纯能量食物。任何一种天然食物都不能提供人体所需的全部营养素。平衡膳食必须由多种食物组成,才能满足人体各种营养需求,达到合理营养、促进健康的目的。

健康行为:

(1) 每天保证谷类及薯类、动物性食物、豆类和坚果、蔬菜水果和菌藻类、纯能量食物五大类食物都能吃到。



(2) 按照同类互换、多种多样的原则调配一日三餐,同类互换就是以粮换粮、以豆换豆、以肉换肉。例如大米可与面粉或杂粮互换,瘦猪肉可与等量的鸡、鸭、牛、羊、兔肉等互换,鲜牛奶可与羊奶、酸奶、奶粉等互换;尽可能选择品种、形态、颜色、口感多样的食物,并变换烹调方法。

(3) 如果由于条件所限无法采用同类互换时,也可以暂用豆类代替乳类、肉类;或用蛋类代替鱼、肉,不得已时也可用花生、瓜子、榛子、核桃等坚果代替大豆或肉、鱼、奶等动物性食物。

(4) 食物选择时也应考虑自身的身体状况,如肥胖的人要尽可能少地选择高能量、高脂肪的食物,乳糖不耐受者首选低乳糖奶及其制品。

② 每天保证足量的谷类摄入,粗细搭配

科学依据:

谷类食物是中国传统膳食的主体,是最好的基础食物,也是最便宜的能源。以植物性食物为主的膳食可以预防心脑血管疾病、糖尿病和癌症。

健康行为:

(1) 保证每天摄入足量的谷类食物,一般成年人每天摄入 250~400 克为宜。

(2) 经常吃一些粗粮、杂粮和全谷类食物,每天最好能吃 50~100 克。

(3) 少选择研磨得太精的稻米和小麦。

(4) 合理搭配不同种类的食物。

③ 建议成人每天吃新鲜蔬菜 300~500 克，最好深色蔬菜占一半

科学依据：

蔬菜含水分多，能量低，富含植物化学物质，是提供微量营养素、膳食纤维和天然抗氧化物的重要来源。深色蔬菜指深绿色、红色、橘红色、紫红色的蔬菜，富含胡萝卜素尤其 β -胡萝卜素。多吃蔬菜对保持身体健康，保持肠道正常功能，提高免疫力，降低患肥胖、糖尿病、高血压等慢性疾病风险具有重要作用。

健康行为：

- (1) 每天尽量选择多种蔬菜搭配食用。
- (2) 尽量选择新鲜和应季的蔬菜。
- (3) 多摄入深色蔬菜，使深色蔬菜占蔬菜量的一半，深色蔬菜如菠菜、油菜、西兰花、韭菜、西红柿、胡萝卜、南瓜、红苋菜等。
- (4) 吃芋头、莲藕、山药等含淀粉较多的蔬菜时，要适当减少主食，避免能量摄入过多。
- (5) 少吃酱菜和腌菜。
- (6) 烹调蔬菜时应做到先洗后切、急火快炒、开汤下菜、炒好即食。



4 每天吃新鲜水果 200~400 克

科学依据:

新鲜水果是膳食中维生素(维生素 C、胡萝卜素以及 B 族维生素)、矿物质(钾、镁、钙)和膳食纤维(纤维素、半纤维素和果胶)的重要来源。水果已被公认为是最佳的防癌食物,能够降低冠心病和 2 型糖尿病的发病风险。

健康行为:

(1) 吃新鲜卫生的水果:清洗水果时,先清洗后浸泡,浸泡时间不少于 10 分钟,然后再用清水冲洗 1 次。

(2) 在鲜果供应不足时可选择一些含糖量低的纯果汁或干果制品。果汁和干果制作过程中会损失营养成分,如维生素 C、膳食纤维等,因此水果制品不能替代新鲜的水果。

(3) 成年人为了控制体重,可以在餐前吃水果(柿子等不宜在饭前吃的水果除外),有利于控制进餐总量,避免过饱。

(4) 选择应季成熟的水果。反季节的水果都是通过人工条件生产出来的,或是使用激素,或是温室培育,有食品安全隐患;成熟水果所含的营养成分一般比未成熟的水果高。



 **5** 每天坚持饮奶 300 克或相当量的奶制品
(酸奶 300 克、奶粉 40 克)

科学依据:

奶类营养成分齐全,组成比例适宜,容易消化吸收,含有丰富的优质蛋白质、维生素 A、维生素 B₂ 和钙质。儿童青少年饮奶有利于生长发育,增加骨密度,从而推迟其成年后发生骨质疏松的年龄;中老年人饮奶可以减少骨质丢失,有利于骨健康。

健康行为:

(1) 注意阅读食品标签,认清食品名称,区分奶和含乳饮料。含乳饮料不是奶,配料中除了鲜奶之外,一般还有水、甜味剂和果味剂等。

(2) 酸奶更适宜于乳糖不耐受者、消化不良的病人、老年人和儿童等食用。

(3) 奶油、炼乳营养组成完全不同于其他奶制品,不属于推荐的奶制品。

(4) 肥胖人群,以及高血脂、心血管疾病和脂性腹泻患者等人群适合饮用脱脂奶和低脂奶。脱脂奶和低脂奶大大降低了脂肪和胆固醇的摄入量,同时又保留了牛奶的其他营养成分。

(5) 不宜饮用刚挤出来的牛奶。刚挤出来的奶未经消毒,含有很多细菌,包括致病菌。家庭中饮用牛奶最简单的消毒方法是加热煮沸。

6 常吃适量的鱼(每天 75~100 克)、蛋(25~50 克)、禽肉和瘦肉(50~75 克)

科学依据:

鱼、禽、蛋和瘦肉是优质蛋白质、脂类、脂溶性维生素、B 族维生素和矿物质的良好来源。这些食物脂肪含量一般较低,并且鱼类含有较多的不饱和脂肪酸,对预防血脂异常和心脑血管疾病有一定作用。

健康行为:

- (1) 常吃鱼类,尤其是海鱼。
- (2) 经常吃适量瘦肉,少吃肥肉。肥肉以含饱和脂肪酸为主,不利于心血管疾病、超重、肥胖等疾病的预防。
- (3) 蛋黄中胆固醇含量较高,正常成人每日吃一个蛋,高血脂者不宜过多食用。
- (4) 蛋类食物加工不宜过度加热,否则会使蛋白质过分凝固,影响口感及消化吸收。
- (5) 畜、禽肉烹调时可用淀粉或鸡蛋上浆挂糊,避免油炸和烟熏。
- (6) 尽量不吃“毛蛋”、“臭蛋”。

7 多吃大豆及其制品,每天摄入 40 克大豆或其制品

科学依据:

大豆含有丰富的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙及 B 族维生素,尤其对于贫困地区的人群,是优质蛋白质的良好来源。此外,还含有多种有益健康的成分,

如大豆皂甙、大豆异黄酮、植物固醇、大豆低聚糖等，尤其对老年人和心血管病患者是一类很好的食物。

健康行为：

(1) 多吃大豆(包括黄豆、黑豆和青豆)及其制品，可经常变换品种，如豆腐、豆腐脑、素鸡、千张、豆腐丝等。

(2) 常喝豆浆，特别是对乳糖不耐受或牛奶过敏而不能喝牛奶的人，每天早上可喝一大杯豆浆。

(3) 可以选择一些豆制品作为零食，如豆腐干。

(4) 熬粥时可以加入一把大豆，以增加豆制品摄入量。

(5) 40 克干黄豆换算成其他豆制品的重量：40 克干黄豆 = 120 克北豆腐 = 240 克南豆腐 = 80 克豆腐干 = 30 克腐竹 = 700 克豆腐脑 = 800 克豆浆。

(6) 如果不能每天吃大豆或其制品，也可改成每周 3~4 次，每次 70~90 克黄豆(其他豆制品按照第 5 条中的量换算)。

(7) 要注意，生豆浆必须先用大火煮沸，再改用文火维持 5 分钟左右才能喝。



⑧ 控制烹调用油，每人每天烹调用油摄入量不宜超过 25 克或 30 克

科学依据：

高脂肪、高胆固醇膳食(包括摄入过多的烹调和动物脂肪)是高脂血症的危险因素。长期血脂异常可引起脂肪肝、动脉粥样硬化、冠心病、脑

卒中、肾动脉硬化、肾性高血压、胰腺炎、胆囊炎等疾病。高脂肪膳食也是发生肥胖的主要原因,而肥胖是糖尿病、高血压、血脂异常、动脉粥样硬化和冠心病的独立危险因素。

健康行为:

(1) 选择有利于健康的烹调方法,烹调食物时尽可能不用烹调油或用很少量烹调油的方法,如蒸、煮、炖、焖、水滑熘、拌、急火快炒等。

(2) 用煎的方法代替炸也可减少烹调油的摄入量。

(3) 使用控油壶,把全家每天应该食用的烹调油倒入控油壶,炒菜用油均从控油壶中取用。坚持家庭定量用油,控制总量。

(4) 少吃油炸食品,如炸鸡腿、炸薯条、炸鸡翅、油条、油饼等。

(5) 在外就餐时,少点油炸类食物,如炸鸡腿、炸薯条、炸鸡翅、软炸里脊等。

(6) 尽量不用动物性脂肪炒菜做饭。

(7) 不同植物油的营养特点不同,应经常更换烹调油的种类,食用多种植物油。

(8) 由于一部分炒菜的油会留在菜汤里,所以不要喝菜汤。



9 限制盐摄入量,健康成年人一天食盐(包括酱油和其他食物中的食盐量)摄入量不超过6克

科学依据:

食盐摄入过多可使血压升高,发生心血管疾

病的风险显著增加。另外,吃盐过多还可增加胃病、骨质疏松、肥胖等疾病的患病风险。

健康行为:

(1) 自觉纠正口味过咸而过量添加食盐和酱油的不良习惯,可以在烹制菜肴时放点醋等调味品,提高菜肴鲜味,帮助自己适应少盐食物。

(2) 对每天食盐摄入采取总量控制,每餐都使用限盐勺等量具,按量放入菜肴。

(3) 烹制菜肴时如果加糖会掩盖咸味,所以不能仅凭品尝来判断食盐是否过量,应该使用限盐勺等量具。

(4) 使用低钠盐。

(5) 少放酱油,或者使用低钠酱油或限盐酱油。

(6) 少放味精,因为味精中含一定量的钠。

(7) 如果要使用酱油、黄酱、甜面酱等酱制品,应按比例减少食盐用量。一般 20 毫升酱油中含有 3 克盐,10 克黄酱中含有 1.5 克盐。

(8) 尽量少吃酱菜、腌制食品以及其他过咸食品。

(9) 查看食物标签,尽量选择含钠(Na)低的包装食品(钠的含量乘以 2.5 可以折算成食盐的量)。

(10) 尽量不要喝菜汤,盐溶于水,菜汤中盐含量高。

(11) 菜肴 9 成熟时或者出锅前再放盐,这样盐放得少菜也会有味道。





10 坚持一日三餐,进餐定时定量,切忌暴饮暴食;早餐吃好,午餐吃饱,晚餐适量

科学依据:

混合食物一般胃排空时间为 4~5 小时,因此,一日三餐中的两餐间隔以 4~6 小时为宜。一日三餐应将食物进行合理分配,不吃早餐、晚餐吃得过饱、经常在外就餐、不科学吃零食等不健康的饮食行为可增加肥胖、糖尿病及心血管疾病的患病风险。

健康行为:

(1) 三餐定时定量,一般情况下,早餐安排在 6:30~8:30,午餐在 11:30~13:30,晚餐在 18:00~20:00。早餐所用时间以 15~20 分钟,午、晚餐以 30 分钟左右为宜。早餐提供的能量应占全天总能量的 25%~30%,午餐占 30%~40%、晚餐占 30%~40% 为宜。

(2) 进餐时细嚼慢咽,不宜狼吞虎咽,不宜饥一顿饱一顿。

(3) 天天吃早餐,吃好早餐。早餐的食物应包括谷类、动物性食物(肉类、蛋)、奶及奶制品、蔬菜和水果等 4 类食物。不吃早餐不但不能达到减肥的目的,还可影响上午的工作效率,长此以往,还可能引起营养不良。

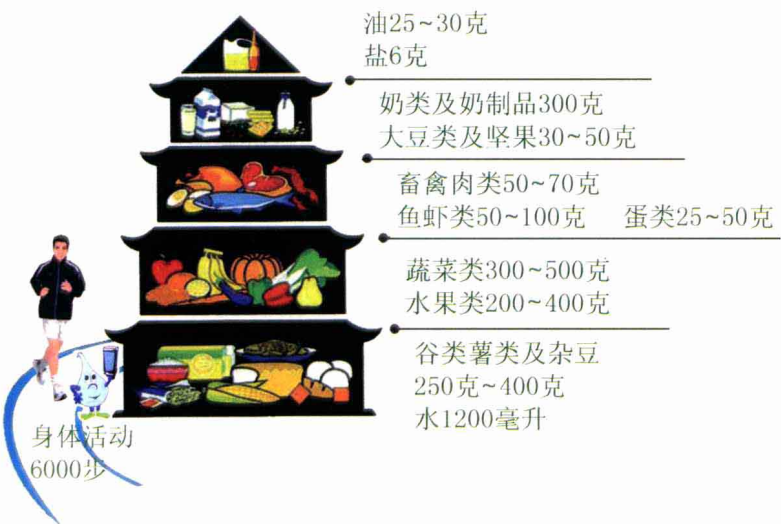
(4) 午餐要吃饱。主食的量应在 3 两左右,另外可选择动物性食物、豆制品、蔬菜、水果等多种食物进行搭配。

(5) 晚餐要适量。以脂肪少、易消化的食物为宜。晚餐的主食多选择富含膳食纤维的食物,如糙米、全麦食物。另外,可适量选择大豆或相当量的制品、蔬菜、水果。

(6) 尽量在家就餐。在外就餐时应注意:点菜时要注意食物多样,荤素搭配;尽量选择用蒸、炖、煮等方法烹调的菜肴。

(7) 在安静、整洁、温馨、轻松、愉快的环境中就餐。避免在餐桌上谈论不愉快的事及争吵;避免在进餐时批评、训斥和指责孩子。

(8) 零食作为一日三餐之外的营养补充,可以合理选用,但不能代替正餐。



中国居民平衡膳食宝塔