

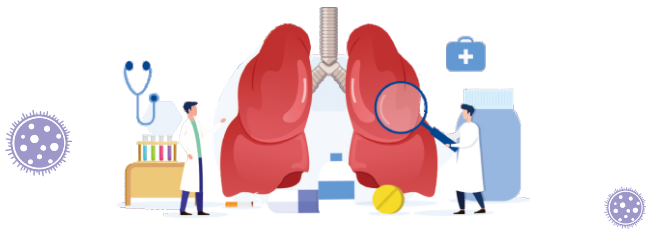


健康知识普及行动之  
新冠肺炎系列

# 新冠肺炎疫情常态化防控

健康教育手册之五

健康生活方式



湖南省卫生健康委健康教育宣传中心

2021年元月

# 新冠肺炎疫情常态化防控

---

健康教育手册之五

健康生活方式

湖南省卫生健康委健康教育宣传中心

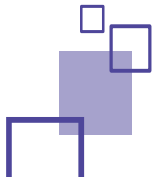
2021年元月

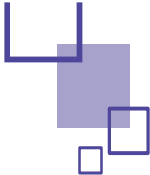


# 目录

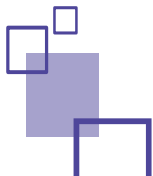
## CONTENTS

- 01** 如何保持健康的生活方式？ .....1
- 02** 为什么要推广分餐制、使用公勺公筷？ ...2
- 03** 在家庭中如何实施分餐制和使用公勺公筷？  
.....4
- 04** 如何克服分餐制、使用公勺公筷引起的情感  
障碍？ .....6
- 05** 使用公勺公筷有哪些注意事项？ .....7
- 06** 儿童与青少年如何预防近视？ .....8
- 07** 儿童与青少年如何预防超重肥胖？ .....10





- 08** 怎样做到合理膳食？ .....11
- 09** 怎样做到科学锻炼？ .....12
- 10** 为什么要戒烟限酒？ .....13
- 11** 疫情防控常态化情况下，应保持怎样的心态？ .....14





## 1、如何保持健康的生活方式？

健康生活方式是指有益于健康的习惯化的行为方式。广义的健康生活方式包括作息规律，没有不良嗜好，讲求个人卫生、环境卫生、饮食卫生，讲科学、不迷信，平时注意保健、生病及时就医，积极参加对健康有益的文体活动和社会活动等。注意保持心理平衡，生活态度乐观、开朗、豁达，能够恰当地评价自己并应对日常生活中的压力，建立良好的人际关系，有效率地工作和学习。





## 2、为什么要推广分餐制、使用公勺公筷？



分餐是指把主食和菜肴分配到不同就餐者的餐盘或碗中，用餐者使用个人餐具进食的就餐方式。

公筷公勺是指将公用的筷子和勺子放在菜盘上，方便就餐者夹菜，但不可以用来进食，即“公筷夹菜，私筷进食”。

研究表明，幽门螺杆菌、甲肝病毒等消化道致病微生物可通过唾液污染筷子、勺子进而污染食物，传染给其他就餐者。提倡集体就餐时采用分餐制、使用公勺公筷，避免个人使用过的餐具污染公共食物，可以有效

降低病从口入的风险，减少交叉感染。使用公勺公筷，剩余的饭菜可以放心打包或分装，减少食物浪费。

推广分餐制、使用公勺公筷是最简单有效的卫生防病习惯，文明健康、绿色环保的生活方式需要终身践行。



**公勺公筷**  
**病菌走开**



### 3、在家庭中如何实施分餐制和使用公勺公筷？

(1)合理备饭：根据家庭成员人数、年龄阶段和活动强度，确定饭菜总量和营养搭配。

(2)固定餐具：家庭成员固定餐具，即每人使用自己的碗、筷子、勺子、水杯，从外形、颜色、材质上加以区别。

(3)践行分餐：在每个菜盘、盆、锅等盛食物的容器上，放上公筷公勺，每个人都用公勺公筷来盛、夹食物，用自己的碗、筷子和勺子吃饭。

(4)儿童喂养：鼓励孩子尽早独立进食。对不能进食的婴幼儿，家长或监护人要用适当的方式感觉孩子食物的温度，避免用



嘴尝试孩子食物、帮助孩子咀嚼食物、口对口喂食孩子、与孩子共用餐具等。

**(5)家长示范：**儿童时期是培养良好习惯的关键时期，父母要为孩子做榜样，养成使用公勺公筷的好习惯，并坚持下去。





#### 4、如何克服分餐制、使用公勺公筷引起的情感障碍？

中国传统的用餐习惯是一家人围桌合餐，同吃一盘菜、同喝一盆汤，一边吃饭，一边交流情感，是人民群众对家庭团圆、幸福美好生活的一种认同和体现，但也存在着传播疾病的危险。

推广分餐制、使用公勺公筷并不改变一家人围桌合餐、家庭团圆的初衷，也不影响一家人的情感交流，而且还成为预防疾病传播、关爱他人、对健康负责的表现，体现了文明健康、简约适度的生活价值观，凸显了社会的文明进步。多了解分餐制、使用公筷公勺的好处，宣传分餐的好处，大多数的家庭会理解并接受，久而久之，全社会就会形成文明健康就餐新风尚。



## 5、使用公勺公筷有哪些 注意事项？

- (1)最好每道菜配备一把公筷或公勺。
- (2)公筷公勺最好与其他筷子勺子有明显区分，便于识别。
- (3)使用公勺公筷后应放回原处。
- (4)按需适量取食，吃剩的饭菜不得放回。
- (5)餐后剩余食物打包或分装时应使用公勺公筷。





## 6、儿童与青少年如何预防近视？

疫情期间，停课不停学，网上课程让儿童与青少年使用电子产品时间显著增加，户外活动明显减少，增加了近视风险。为了更好地防控近视，儿童与青少年复学后应注意做到以下几点：

(1)减少线上学习外的视屏时间，除教育部门安排的线上教育时间外，其他用途的视屏时间每天累计不超过1小时。

(2)如必须使用电子屏幕，尽可能选择大屏幕电子产品，选择屏幕分辨率高、清晰度适合的电子产品，调节亮度至眼睛感觉舒适，不要过亮或过暗。使用电视时，观看距离应在屏幕对角线距离的4倍以上；使用电脑时，观看距离应在50厘米（约一臂长）以上。

(3) 观看视频写作业时，读写姿势要保持“一尺、一拳、一寸”：眼睛距离书本约一尺（约30厘米），身体距离书桌约一拳，握笔手指距离笔尖约一寸，不要躺在床上或沙发上视屏学习。

(4) 视屏学习过程中，有意识地稍用力闭眼、睁眼，上下左右转动眼球，放松眼睛。线上学习结束后，可在室内走动、做体操、下蹲运动、仰卧起坐等；清洁双手后做眼保健操；立于窗前、阳台或门前，向远处（6米以上）眺望等，让眼睛的睫状肌放松、减缓眼疲劳。

(5) 作息规律、睡眠充足、营养均衡，保证户外运动时间。

(6) 定期进行视力检查，一旦确诊为近视应尽早进行矫正。



× 躺着玩手机/平板



× 过度/疲劳用眼



☑ 常看绿色植物护眼



☑ 勤做眼保健操



## 7、儿童与青少年如何预防超重肥胖？

受新冠肺炎疫情影响，儿童与青少年居家时间较长，户外活动减少，生活不规律，往往容易进食过量或摄入零食过多，导致超重肥胖。儿童时期肥胖，容易引起成年后肥胖以及各种慢性病提前发生，应尽早干预。

由于儿童与青少年正处于生长发育阶段，饮食方面，应在满足营养需求的前提下控制总能量摄入。养成良好的饮食习惯，少吃高油、高糖、高脂食物，定时、定量进餐，少吃或不吃零食，多吃蔬菜水果，少喝含糖饮料，加强体育锻炼，保证锻炼时间与强度，避免长时间看电视、玩电脑（手机）等，可有效预防儿童与青少年肥胖。

## 8、怎样做到合理膳食？

合理膳食是指能提供全面、均衡营养的膳食。合理膳食讲求食物种类多样，以谷类为主，多吃蔬菜、水果和薯类，注意荤素、粗细搭配。每天食用奶类、豆类及其制品。适当食用鱼、肉、蛋、坚果等食物。饮食要清淡，做到少油、少盐、少糖。足量饮水，多喝白开水，少喝含糖饮料。





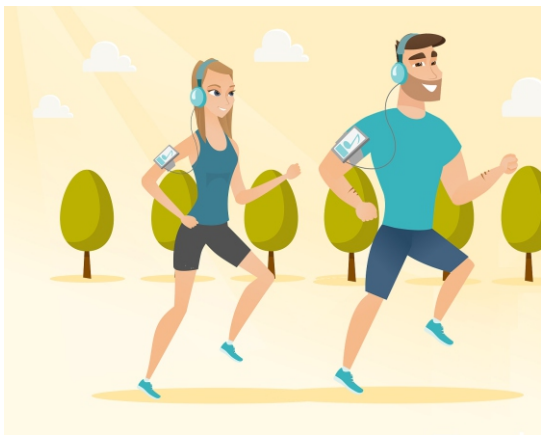
## 9、怎样做到科学锻炼？

科学锻炼可以增强心肺功能，强健肌肉骨骼，改善耐力和体能，有助于保持健康体重，降低疾病风险、提高生命活力、促进心理健康，改善生活品质。科学锻炼应将身体活动融入日常生活中，适度量力，选择适合自己的运动方式、强度和运动量，并注意与全面的营养、充分的休息和安全的环境相结合，以达到理想的锻炼效果。

推荐成年人每周进行不少于3次，累计不少于150分钟中等强度的有氧运动；同时减少静坐的时间，鼓励随时随地、各种形式的身体活动。推荐儿童和青少年每天累计至少1小时中等强度及以上的运动，培养热爱



运动的习惯，提高身体素质。老年人应当进行与自身健康状况相适应的运动，在重视有氧运动的同时，重视肌肉力量练习，进行平衡能力锻炼，强健肌肉、骨骼，预防跌倒。





## 10、为什么要戒烟限酒？

吸烟能导致多种慢性病，包括多种癌症和心脑血管疾病等。被动吸烟同样会引起多种疾病，对儿童与青少年危害更大。孕妇吸烟易引起自发性流产、胎儿发育迟缓和新生儿低体重。吸烟的人，不论多大年龄、不论烟龄多久，都应该戒烟，戒烟越早越好。

2020年5月11日，世界卫生组织发布的《世卫组织关于烟草使用与COVID-19的声明》指出：吸烟是许多呼吸道感染疾病的危险因素，并会增加呼吸道疾病的严重程度；吸烟造成肺功能损害，使人体更难抵抗冠状病毒和其他疾病；吸烟者感染新冠病毒后，发展为重症和出现死亡的风险更高；目前没

有足够的信息证实烟草或尼古丁与预防或治疗新冠肺炎有任何关联。

酒的主要成分是乙醇和水，几乎不含有营养成分。过量饮酒会导致心源性猝死、慢性酒精中毒、慢性胃炎、酒精性肝硬化和高血压等，并可导致交通事故及暴力事件的增加。应少饮酒，不酗酒。禁止孕妇和儿童、青少年饮酒。

### 戒烟限酒

- 烟草危害大，人人远离它。
- 饮酒忌过量，避免把身伤。





## 11、疫情防控常态化情况下，应保持怎样的心态？

疫情防控进入常态化，防控的形势变了，我们的心态也应当适时调整，保持一颗“平常心”。

首先要克服麻痹思想。不能因为疫情防控形势好转而放松警惕，零感染不等于零风险，特别是在呼吸道传染病高发秋冬季节，外防输入的任务依然艰巨，内防反弹的复杂性依然存在，稍有松懈和麻痹，就可能发生险情。必须时刻守牢疫情防控的底线，多措并举实现精准化常态防控，共同巩固战“疫”成果。

另一方面，也不必过度恐慌、焦虑。目前全国疫情防控阻击战已经取得重大战略成

果，生产生活秩序全面恢复，各地各级政府正在努力克服新冠肺炎疫情带来的不利影响。同时，我国已经积累了抗击疫情的经验 and 能力，完全有能力应对可能的突发情况，我们有信心彻底战胜疫情，用积极的心态迎接最后的胜利。

## 多运动 好心态



