

“三减三健” 健康过年

新春佳节是阖家团圆、共享天伦的美好时刻，也是养成健康习惯、守护全家幸福的重要契机。要过一个平安、健康、快乐的春节，千万别忘了“三减三健”。

健康饮食篇

“三减”为先，筑牢营养根基 1

坚守“减盐、减油、减糖”原则，兼顾膳食均衡，守护餐桌健康。

巧做团圆饭，严控油盐糖 2

优先采用蒸、煮、炖、拌等低油做法，成年人每天摄入食盐不超过 5g，烹调油不超过 25~30g；添加糖每天不超过 50g，最好控制在 25g 以下，不喝或少喝含糖饮料；用天然香料提鲜，警惕加工食品中的“隐形盐”。以原味坚果、新鲜水果替代高糖零食，购买食品时注意查看营养成分表，优选低盐低脂低糖产品。

科学搭膳食，适配全人群 3

保持食物多样，多吃蔬果奶豆类，适量增加鱼禽肉蛋，规律进餐，足量饮水。针对老幼、孕乳母等群体，要注意按需搭配软烂、优质蛋白充足的膳食，实现全周期营养覆盖。

饮酒宜节制，严守健康线 4

过量饮酒伤肝损心，成年人如饮酒，每天酒精量不超过 15 克，儿童青少年、孕妇、乳母及慢性病患者要杜绝饮酒。

活力运动篇

动静相宜，守护体重与骨骼

摒弃久坐陋习，结合“健康体重、健康骨骼”要求，让运动融入节日生活，增强个人体质。

全家齐运动，添趣又健身

借家务劳作增加消耗，还可以组织跳绳、踢毽子等家庭互动活动；晴好天气还可漫步、登山，老年人要侧重平衡与肌肉练习，预防跌倒。

巧用碎片时，告别久坐态 3

休闲间隙可以做靠墙静蹲、拉伸等动作，每日主动运动不少于 6000 步，避免连续久坐超 1 小时。

规律调作息，养足精气神

春节期间，要避免通宵娱乐，成人每日应保证 7~8 小时睡眠，老幼按需午休，维持生物钟稳定，增强免疫力。

重点人群篇

精准呵护，筑牢健康防线

聚焦慢病患者、老人、儿童等重点人群，要强化个性化管理，守护平安佳节。

慢病患者：规范用药，清淡饮食 2

提前备足药物，遵医嘱监测血压、血糖，聚餐优先选择清淡菜品，使用公筷公勺，如有不适应及时就医。

老人儿童：细致照料，防范风险

老年人要防跌倒、防噎食，儿童应控视屏、多户外，勤洗手讲卫生，远离危险物品，预防呼吸道疾病。

特殊人群：科学养护

孕妇应控重防累、坚持温和运动；乳母应保证营养与睡眠，禁烟戒酒，做好母乳喂养。

健康始于习惯

贵在坚持

让我们以新春为始

践行“三减三健”

带动亲友共筑健康防线

共度平安欢乐的马年春节！