

三减三健知识宣传栏

倡导健康生活

2018年9月1日是第12个“全民健康生活方式日”，旨在倡导“每个人都是自己健康的第一责任人”，提高自身健康素养水平。



三减行动



减盐行动

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。

减油行动

中国居民膳食指南推荐，健康成人每人每天烹调用油量不超过25-30克。



减糖行动

《中国居民膳食指南》推荐每人每天添加糖摄入量不超过50g，最好控制在25g以下。

健康生活



健康体重

各个年龄段人群都应该坚持天天运动、维持能量平衡、保持健康体重。体重过低和过高均易增加疾病的发生风险。

健康口腔

口腔健康是指牙齿清洁、无龋洞、无痛感，牙龈颜色正常、无出血现象。

健康骨骼

骨质疏松症是以骨强度下降，导致骨折危险性升高为特征的全身性骨骼疾病。骨质疏松症的严重并发症是骨折，骨折及其引发的多重并发症严重影响老年人的生活质量，骨质疏松症是可防可治的慢病。

柳江区卫生和计划生育局 宣