

# 健康中国万盛行动推进委员会文件

万健康推委办发〔2023〕10号

---

## 健康中国万盛行动推进委员会办公室 关于印发万盛经开区健康教育核心信息 (2023年第五期)的通知

各镇人民政府，各街道办事处，党工委各部委，管委会各部门，各人民团体，经开区开发投资集团有限公司及有关国有企业，驻经开区有关单位：

现将《万盛经开区健康教育核心信息（2023年第五期）》印发给你们，请各单位部门、各镇街利用专栏、展板、培训和讲座等多种形式宣传《万盛经开区健康教育核心信息》的内容。

健康教育宣传栏每2个月更换一期（2023年9月1日—10月30日为2023年第五期），所有健康教育专栏及宣传活动都要收集保

留文字和图像资料，作为2023年卫生健康工作和巩固国家卫生区、全国健康促进区建设成果，实施健康中国万盛行动的考核内容之一。近期，国家卫生区复审工作领导小组将对各单位部门、各镇街健康教育宣传专栏更换情况进行暗访督查，未及时更换的单位将下发问题整改交办通知。

联系人：翁昌韦，联系电话：48284436。

健康中国建设万盛行动推进委员会办公室  
(重庆市万盛经开区卫生健康局代章)

2023年9月6日

(此件公开发布)

# 万盛经开区健康教育核心信息

2023年第五期

## 要 目

- △ 【近视防控：防控儿童青少年近视核心知识十条】
- △ 【三减三健：“三减”的餐食更美味】
- △ 【口腔健康：老年人口腔健康核心信息】
- △ 【科学健身：运动常见六大误区，不要再犯错了】
- △ 【中医养生：秋季养生牢记五个“3”】
- △ 【病媒生物防制：减少伊蚊孳生，预防登革热】

## **△【近视防控：防控儿童青少年近视核心知识十条】**

当前，我国儿童青少年近视呈早发、高发态势，已经成为影响儿童健康和全面发展的突出问题。近视可防可控不可逆，要做到早预防、早发现、早干预。

### **一、预防近视从小从早做起**

儿童眼球和视力是逐步发育成熟的。新生儿的眼球较小，眼轴较短，此时双眼处于远视状态，这是生理性远视，称之为“远视储备量”。随着儿童生长发育，眼球逐渐长大，眼轴逐渐变长，远视度数逐渐降低而趋于正视。远视储备量不足指裸眼视力正常，散瞳验光后屈光状态虽未达到近视标准但远视度数低于相应年龄段生理值范围。远视储备量不足容易发展为近视。儿童在1~3岁幼儿期、4~6岁学龄前期、7岁之后学龄期应当定期接受屈光筛查，监测远视储备量。家长要从孩子出生就树立近视防控意识，给孩子一个健康视觉环境，帮助孩子养成良好用眼习惯。

### **二、每天日间户外活动不少于2小时**

户外活动接触阳光，能增加眼内多巴胺等活性物质释放，促进眼球正常发育并抑制眼轴变长，是防控近视有效、经济的方法。户外活动时间与屈光度数、眼轴长度等近视指标显著相关，儿童青少年应坚持每天日间户外活动不少于2小时，或者每周累计达到14小时。户外活动要避开午后高温强晒时段。即使阴天，户外活动也对近视有防护效果。

### **三、养成良好用眼习惯**

长时间近距离用眼是诱导近视形成的关键因素，儿童青少年

要养成良好用眼习惯。一是读写做到“三个一”，即“一尺一拳一寸”，眼离书本一尺，胸距书桌一拳，手离笔尖一寸，不可平躺、侧躺或趴在床上看书，不可边走边看书，或者在移动的车厢内看书。二是坚持“20—20—20”原则，即近距离用眼 20 分钟，向 20 英尺外（约 6 米）远眺 20 秒以上。三是保持光线适度，白天充分利用自然光线进行照明，同时要避免阳光直射；晚上除开启台灯照明外，室内还应使用适当的背景光源。

### **四、分龄管控视屏时间**

长时间近距离使用电子视屏类产品，易消耗儿童远视储备量，

是儿童青少年近视早发、高发的重要原因。0~3 岁婴幼儿不使用手机、平板、电脑等视屏类电子产品；3~6 岁幼儿尽量避免其接触和使用手机、平板、电脑等视屏类电子产品；中小学生学习非学习目的使用电子屏幕单次时长不宜超过 15 分钟，每天累计时长不宜超过 1 小时。使用电子屏幕学习时，屏幕中心位置应在眼睛视线下方 10 厘米左右，距离为电子屏幕对角线长度的 4-6 倍，观看 30-40 分钟后，应休息远眺放松 10 分钟。

### **五、每天坚持做眼保健操**

眼保健操是中医理论指导下的一种眼周围穴位按摩，可以刺激神经，放松眼部肌肉，促进眼部血液循环，缓解眼疲劳。在持续用眼后认真规范做眼保健操，可以让眼睛得到充分的休息，减

少调节滞后，改善视疲劳症状，有助于防控近视。做操时应注意清洁双手，找准穴位，力度到位，以略有酸胀感为宜。

## **六、均衡营养充足睡眠**

0~17岁是眼球和视觉功能发育的重要阶段，需要摄入均衡的营养，家长要引导儿童青少年多摄入鱼类、蛋类、乳类、豆制品等食物，多吃新鲜水果蔬菜，做到饮食多样化。正常昼夜节律和充足睡眠对儿童青少年的眼睛发育至关重要，幼儿、小学生每天睡眠应不低于10小时，初中生睡眠应不低于9小时，高中生睡眠应不低于8小时。家长应给孩子营造良好睡眠环境，引导孩子按时休息、按时起床、规律作息，培养良好的睡眠习惯。

## **七、遵医散瞳诊断近视**

家长观察到孩子有视物凑近、眯眼等异常情况或筛查发现视力变差，应及时到医疗机构进行眼科检查。散瞳验光是使用睫状肌麻痹剂放松眼部调节作用后进行医学验光，为诊断近视的“金标准”。散瞳药物对健康的眼睛不会产生损伤，用药后可短期出现畏光、视近不清症状，停药后可恢复至正常状态。家长应对散瞳验光有正确的认知，遵医嘱进行检查，明确诊断。

## **八、确诊近视及时干预**

一旦确诊近视应及时科学干预，通过配戴眼镜等进行矫正。配戴合适的眼镜可以有效矫正视物不清，延缓近视进展。对于戴镜视力正常者，学龄前儿童及小学生每3-6个月，初高中学生每6-12个月进行复查，根据具体情况决定是否更换眼镜。耳穴压丸

等中医适宜技术经循证医学证实可控制近视进展，学生及家长在专业医师指导下规范应用。

### **九、重视高度近视及相关并发症**

近视 600 度以上为高度近视。高度近视人群中，白内障、开角型青光眼、近视性黄斑病变、视网膜脱离、近视性视神经病变等致盲性眼病发病率明显高于其他人群。应采用及时、适宜的防控干预手段，推迟近视发病年龄，控制近视进展速度，减少高度近视相关并发症引起的不可逆性视功能损害。

### **十、多方合力共筑“防护墙”**

防控儿童青少年近视需要政府、学校、家庭、儿童和医疗卫生机构等各方面共同努力，需要全社会共同行动，营造爱眼护眼的视觉友好环境，合力共筑近视“防护墙”，共同呵护好孩子的眼睛，让他们拥有一个光明的未来。

### **△【三减三健：“三减”的餐食更美味】**

每年 9 月 1 日是全民健康生活方式日，今年的主题是“三减三健”，从我做起。“三减”即减少食盐、烹调油和添加糖摄入；“三健”即倡导健康口腔、健康体重、健康骨骼。健康饮食，预防疾病，呵护家人，从我做起。

### **高盐高油高糖有哪些危害？**

我国居民的饮食习惯中食盐摄入量较高，过多盐摄入与高血压、脑卒中、胃癌和全因死亡有关；烹调油和动物脂肪摄入过多，

会增加高脂血症、超重、肥胖、心脑血管疾病、脂肪肝等患病风险；过多摄入添加糖或含糖饮料，可增加龋齿、超重肥胖和多种慢性疾病风险。

### **如何减盐减油减糖？**

#### **减盐秘籍**

1.每天食盐(氯化钠)摄入量不超过 5g,也就是钠每日摄入量不超过 2000mg。

2.纠正过咸口味，可以使用醋、柠檬汁、姜等调味品提高菜肴鲜味。

3.采取总量控制，烹饪时使用限盐勺，按量放入。

4.使用低钠盐、低钠酱油或限盐酱油，少放味精。

5.少吃酱菜、腌制食品及其它过咸食品。

6.少吃零食，学会看食品标签，拒绝高盐食品。

#### **减油秘籍**

1.每天烹调油摄入量为 25g 。

2.使用控油壶，方便控制每日用油量。

3.选择合理烹调方法，如蒸、煮、炖、焖等。

4.少吃油炸食品，如炸鸡腿、炸薯条、油条、油饼等。

5.尽量不食用动物性脂肪，经常更换食用油品种。

6.不喝菜汤，因为大部分炒菜的油会留在菜汤里。

7.少吃含“部分氢化植物油”“起酥油”“奶精”“植脂末”“人造奶油”的预包装食品。

## 减糖秘籍

- 1.每人每天添加糖摄入量不超过 50 克，最好控制在 25 克以下。
- 2.多喝白开水，不喝或少喝含糖饮料。
- 3.少吃高糖食物，减少饼干、冰淇淋、巧克力等糖果、糕点的食用频率。
- 5.外出就餐时，注意减少糖摄入，适量选择甜味菜品及甜点。
- 6.烹调食物时少放糖，或尝试用辣椒、大蒜、醋和胡椒等为食物提味以取代糖。

## △【口腔健康：老年人口腔健康核心信息】

### 一、维护口腔健康，促进全身健康

口腔健康与全身健康息息相关。口腔健康是全身健康的重要组成部分，龋病和牙周疾病是细菌感染性疾病，可危害全身健康，影响生命质量。

全身疾病对口腔健康的影响也不容忽视，一些全身疾病可在口腔出现相应表征。例如糖尿病与牙周疾病密切相关、相互影响。因此，要做好口腔健康护理，积极治疗全身性疾病。

### 二、坚持早晚刷牙，选用牙间隙清洁工具

人老掉牙不是必然规律。老年人只要口内还有牙齿，就应每天早晚刷牙，晚上睡前刷牙更重要。刷牙时不可大力横刷，以免损伤牙齿和牙龈。

老年人需根据牙缝大小选用邻面清洁工具。牙龈萎缩不明显者，可选用牙线。牙龈萎缩、有明显牙缝者，可选用牙间隙刷，并根据牙缝大小选择不同型号，使用时不要勉强进入，以免损伤牙龈。

### **三、假牙也需要每天彻底清洁**

无论种植牙、固定假牙、或活动假牙，都和天然牙一样每天需要清洁维护。种植牙和固定假牙不可摘戴，周围可能存留食物残渣及细菌，需刷牙并配合使用牙间隙刷和冲牙器等。

活动假牙需在每餐后摘下清洁，用软毛刷清洗干净。睡前应摘下活动假牙浸泡在冷水中，或用假牙清洁剂浸泡，第二天晨起后清水冲洗干净后再戴上。

### **四、局部用氟，合理膳食，预防根面龋**

老年人多有牙龈萎缩、牙根暴露，由于唾液减少、清洁不到位，牙根处容易发生龋病，即根面龋，是老年人常见口腔疾病之一。

预防根面龋可采取局部用氟方法，如使用含氟牙膏刷牙，定期到医院接受牙齿涂氟等；合理膳食，控制甜食摄入总量和频率，多吃新鲜蔬菜与水果。出现根面龋应及时治疗。

### **五、关注牙龈出血和牙齿松动，预防牙周疾病**

牙周疾病是导致牙齿缺失的主要原因。如果牙齿清洁不到位，会有牙菌斑堆积，久而久之，牙龈发炎，牙槽骨吸收，牙齿松动，最终脱落。

如果老年人有牙龈红肿出血、口腔异味、牙齿松动与移位等问题，需要警惕，应及时就诊，积极治疗牙周疾病，尽量保留天然牙。

## **六、拔除无法保留的牙齿，及时修复缺失牙**

老年人如果有无法保留的牙齿应及时拔除，如残留的牙冠、牙根，或特别松动的牙齿，否则轻者影响口腔功能，重者引起全身感染，影响生活质量。

老年人牙齿缺失后要及时修复，以维持牙列完整，恢复口腔基本功能，一般在拔牙 2-3 个月后进行修复。修复缺失牙的方法有活动修复、固定修复、种植修复。

## **七、关注口腔黏膜变化，防止发生口腔癌**

老年是口腔黏膜疾病高发年龄，老年人应关注口腔黏膜变化，发现口腔内有两周以上没有愈合的溃疡，口腔黏膜有硬结、白色或红色斑块等异常表现后要及时就医。如果口腔黏膜长期受到不良刺激或有烟酒嗜好，容易发生口腔白斑甚至口腔癌。因此，应早期预防，戒除烟酒嗜好，不嚼槟榔。

## **八、每年进行口腔健康检查，至少洁牙一次**

老年人口腔疾病的患病率高、发展速度快、自我修复能力弱。因此，老年人需每年至少进行一次口腔健康检查，提倡每年洁牙一次，有利于早发现、早治疗口腔疾病。医生还会根据情况，采取适当的预防措施，防止口腔疾病发生、控制口腔疾病发展。

## **△【科学健身：运动常见六大误区，不要再犯错了】**

### **一、运动时口渴，猛喝水或忍着不喝**

当你感觉特别口渴时，说明身体已经处于缺水状态了。即使在运动过程中，也可以适当补水，以防体力不支。喝水应小口缓咽，每次不宜喝太多，而且水不要太凉。在运动前、运动中和运动后都要注意补水。

### **二、剧烈运动后，马上洗个澡**

剧烈运动后，人体为保持体温恒定，皮肤表面血管扩张，汗孔张大，排汗增多，以方便散热。此时如果洗冷水浴，会刺激血管立即收缩，导致血液循环阻力加大，同时让机体抵抗力降低，人就容易生病。如果洗热水澡，则会导致血液过多地流进肌肉和皮肤中，心脏和大脑供血不足，轻则让人头昏眼花，重则虚脱休克，还容易诱发其他慢性疾病。因此，运动结束后，建议给身体一个缓冲的时间，之后再洗澡。

### **三、长时间不锻炼，有时间就猛炼**

突然大量、高强度运动，会让机体难以适应，出现严重的疲劳感、浑身酸痛，还可引起肌腱、肌肉拉伤，甚至发生运动猝死事件。正确的锻炼方法，是从小运动量、小幅度、简单的动作开始，让机体有个适应的过程，大约半个月后，逐渐增加运动量、增强运动强度，动作也要由易到难，循序渐进。

### **四、一双鞋应付所有运动项目**

挑选运动鞋要注重其功能性，进行不同项目的运动，要穿不同的鞋。运动鞋应该合脚、舒适，防震气垫能减轻关节压力，带来更多的安全保障。

## 五、运动会加速膝关节退化

随着年龄的增长，膝关节会产生退行性变化，这是自然现象，但因此就完全停止运动是错误的。人不运动，容易患骨质疏松症，肌肉萎缩，身体也会缺乏敏捷性和协调性，让体能下降。建议根据自身膝关节的健康状况，选择合适的运动项目。膝关节有病变的人应尽量减少负重、长距离行走和长时间站立，不要练习跑跳、深蹲等。最好选择对膝关节没有损伤的运动，如游泳、骑车、散步等。

## 六、运动时出汗越多，减肥效果越好

很多人开始减肥时，总会说“我的目标是瘦到多少斤”，这其实从一开始就错了。减肥是指减去多余的脂肪，体重不一定下降。减体重可能是脂肪的减少，也可能是瘦体重（除脂肪外身体其他成分的重量，主要是肌肉）的减少，后者不是科学的减肥方法。女性的体脂率控制在 25% 以下为宜，如果低于 10%，就可能出现月经紊乱，引发缺铁性贫血和免疫力降低。运动大量排汗导致的体重下降，主要是体液丢失，减掉的是水，不是脂肪。一般经过补水后，体重又会恢复。

### △【中医养生：秋季养生牢记五个“3”】

秋季气候多变，从湿热、干燥进行寒凉，加之夏季体力精力消耗较大，以致入秋后体质下降，容易出现呼吸系统、消化系统、心血管系统等疾病。所以秋和要把好健康关，别欠下“健康债”。

#### ※三处不能冻

**腰部：**腰部不能冻，腰部着凉容易致寒邪侵犯腰腹部，腰腹部会疼痛。

**腹部：**腹部不能冻，腹部属阴，脾为至阴，最不能受凉，受凉则会引起腹痛腹泻，日久脾胃受损。

**背部：**后背部不能冻，后背受凉最容易导致

#### ※三方解秋疾

##### 缓秋燥--清肺梨

将梨带皮切块，放到碗里隔水蒸，煮好后可拌入蜂蜜，趁温热吃效果最好。1日3次，早中晚分服。

##### 止秋咳--白萝卜汁

将新鲜的白萝卜削皮后加少量水榨成汁，一周喝1~2次即可防治秋咳。

##### 防感冒--葱姜粥

先将粳米熬成粥，快出锅时放入姜片和葱白碎，再煮5~10分钟即可预防风寒感冒。

#### ※三物来秋补

**老鸭汤：**鸭子以雄者为良，老者为佳，有滋阴养胃清肺补血

之效，补而不燥，适于头痛、阴虚失眠、肺热咳嗽等症。

**山药粥：**枸杞平补脾胃，山药不温不燥、纯补无泄，食枸杞山药粥，可滋阴潜阳。

**枸杞：**枸杞是平补阴阳的好东西。30岁以下的人，多少岁每天就吃多少粒，年龄大的每次吃30粒即可。年轻人火力壮，最好用水煮，可让枸杞药性有沉降之力，能补到肝肾，既补得踏实又不会上火。

### ※三果益身心

**柑橘：**柑橘性温、味甘，有开胃理气、止咳润肺之功效。

**苹果：**苹果性平、味甘，是健脾开胃的良品。粗纤维含量高的苹果含有苹果酸和鞣酸等，有收敛止泻的作用。

**柿子：**柿子性寒，味甘、涩，鲜柿中含有较多的维生素及矿物质，仅次于柑橘，而高于梨和苹果(有胃病者要少吃)。

### ※三穴强肺气

**迎香穴：**秋季鼻粘膜易敏感，容易出现打喷嚏，流鼻涕等过敏症状。此时，按揉迎香穴可以通畅鼻窍，增强呼吸系统的抗病能力。

**大椎穴：**它是人体诸阳汇聚的地方，处于阳中之阳位，所以它能够帮助所有阳经的防御功能振奋起来。

**中府穴：**在锁骨下窝凹陷，再往下大概有一拇指宽的位置。按揉此穴可提高肺的防御力和抵抗力。

### **△【病媒生物防制：减少伊蚊孳生，预防登革热】**

登革热是由登革病毒引起的急性传染病，通过媒介伊蚊叮咬传播，我国登革热的传播媒介是白纹伊蚊和埃及伊蚊，俗称“花蚊子”。预防登革热，首先要减少伊蚊孳生。伊蚊喜欢在人类家中和附近栖息，为了减少孳生，我们应该采取多种手段清除孳生场所：

**封：**封盖水缸、水封下水道砂井或安装防蚊装置、密封有用的器皿。

**填：**填平洼坑、废用水塘、水沟、竹洞、树洞。

**疏：**疏通沟渠、岸边淤泥和杂草。

**排：**排清积水。

**清：**清除小容器垃圾，垃圾塑料薄膜袋、废用瓶罐、易拉罐等垃圾容器。

如果去登革热流行区，如何预防登革热？

1.穿长袖衣裤，尽量选择浅色，外出使用蚊虫驱避剂等驱蚊产品，避免被蚊虫叮咬；

2.安装纱门、纱窗，出门前可以在酒店房间使用蚊香、灭蚊气雾剂等，哪怕是高档酒店，也要注意室内灭蚊；

3.如果在逗留期间出现可疑症状，需要及时就诊；

4.返回本地后，如果2周内出现发热，要及时就诊并说明登革热流行区旅行史；为了防止将疾病传播给家人或他人，请配合当地卫生健康部门登革热防治要求；居家或住院治疗时，做好防

蚊隔离，包括使用蚊帐、纱门纱窗、穿长袖衣裤、喷洒蚊虫驱避剂等措施，减少不必要外出活动。

---

重庆市万盛经开区卫生健康局办公室

2023年9月4日印发

---