



“三减三健” 从我做起

百姓健康是民生问题的重中之重，良好的行为习惯和生活方式有利于身体健康。研究表明，有些疾病是可以通过个人的努力控制的，如某些心脑血管病可以通过控制油、控制盐的过多摄入减少其发生发展，糖尿病可以通过控制体重和糖的过多摄入减少患病，一些口腔疾病特别是牙病、骨病特别是骨质疏松可以通过预防措施得到控制。所以说，个人的健康可以自己把握，良好的行为习惯可以减少过早死亡、减少疾病发生和防止并发症，增进健康。

河北省卫生和计划生育委员会在落实《“健康中国2030”规划纲要》工作中，首先从“减盐、减油、减糖，健康口腔、健康体重、健康骨骼”开始，在全省推行“三减三健”健康促进行动，通过开展健康宣传，使广大人民

群众获得正确的健康知识,通过广泛深入的健康教育活动,使广大人民群众认识健康行为的必要性和重要意义,通过健康干预改变广大人民群众不正确的生活行为。《百姓健康天天读》是一本通俗易懂、图文并茂的自我保健读物,希望您在茶余饭后读一读,看一看,生活中参照着做一做,天天保持健康的生活方式和良好心态,为国家、为家庭、为自己保持一个健康的身体。

编 者

目 录

减盐篇

一个人每天吃盐的适宜量 / 2

6 克盐有多少呢 / 3

日常生活中的高盐食品 / 4

吃盐过多的危害 / 5

限盐、减盐的方法 / 7

对盐认识的误区 / 9

如何确定食品营养标签上的盐含量 / 11

减油篇

日常生活中的油 / 14

每人每天吃油的适宜量 / 15

吃油过多的危害 / 15

吃油过多的坏习惯 / 17

减油的方法 / 19

反式脂肪酸 / 20

血脂异常的诊断标准 / 21

健康体检是检出血脂异常的重要途径 / 22

对油认识的误区 / 22

减糖篇

日常生活中常见添加糖的分类 / 26

减糖的含义 / 26

什么是添加糖 / 27

食品中的添加糖 / 27

添加糖的限量 / 29

吃糖过量的危害 / 30

控糖、减糖的方法 / 32

高血糖的常见表现 / 33

血糖的正常值及糖尿病诊断标准 / 33

对糖认识的误区 / 34

健康口腔篇

什么是口腔健康 / 38

口腔疾病有哪些危害 / 39

口腔不健康有哪些表现 / 41

如何预防龋病	/ 43
如何预防牙周病	/ 44
刷牙相关知识介绍	/ 45
水平颤动拂刷法	/ 46
圆弧刷牙法	/ 47
洗牙的知识	/ 48
孕妇的口腔保健	/ 48
婴幼儿的口腔保健	/ 49
学龄期孩子的口腔保健	/ 50
老年人的口腔保健	/ 51
对口腔保健认识的误区	/ 52

健康体重篇

成人体重的分类	/ 54
什么是健康体重	/ 55
肥胖的定义及分型	/ 56
体重与健康的关系	/ 57
导致肥胖的常见原因	/ 58
保持健康体重的方法	/ 59
对减肥认识的误区	/ 62

健康骨骼篇

什么是骨质疏松 / 64

骨质疏松的危害 / 65

导致骨质疏松的常见原因 / 68

预防骨质疏松的方法 / 70

如何预防跌倒 / 74

骨质疏松患者骨折的好发部位 / 75

骨质疏松的诊断 / 76

对骨质疏松认识的误区 / 77