



不同场景健康生活方式核心要点(2024) —— 家庭

- 1 不吸烟,主动戒烟,勤洗手、早晚刷牙,养成良好的个人卫生习惯。
- 2 与家人共同创造和维护干净卫生、绿色环保、安全舒适的居住环境。
- 3 全体家庭成员积极践行合理膳食,足量饮水,限制酒精摄入。
- 4 合理购买和储存食材,科学烹饪,勤俭节约,反对浪费。
- 5 尊老爱幼,科学养育子女、照护老人,营造家庭和谐氛围。
- 6 互相关注心理变化,积极寻求家人支持,适当倾诉与求助。
- 7 将运动融入日常生活,培养共同运动爱好,保持适宜的身体活动量。
- 8 主动学习健康知识与技能,定期监测身体状况,规划健康目标。
- 9 营造良好睡眠环境,规律作息,保证充足睡眠。
- 10 合理使用电子产品,选择有益身心健康的休闲娱乐活动。

