



不同场景健康生活方式核心要点(2024) — 交通出行

- 1 制定安全、便捷、环保的出行计划。
- 2 秉承绿色出行理念, 遵守交通规则。
- 3 长途旅行中注意适度活动, 借助适宜工具, 缓解旅途疲惫。
- 4 合理饮食, 保证每日营养素摄入, 适时补充水分。
- 5 规律作息, 理性面对突发状况, 避免不良情绪。
- 6 安全出行, 不猎奇, 不涉险, 尊重各地文化习俗。
- 7 做好健康防护, 关注个人身体状况, 如遇不适及时处理。

