

# 健康生活 从我做起

## 倡议书

亲爱的市民朋友们：

值此新春佳节之际，为进一步传播健康理念，普及健康生活方式，降低慢性病发生风险，提升全市居民健康水平。对此，我们倡议：

一、减盐减油，合理饮食。成人每日食盐不超过5克，食用油25-30克，食物12种以上，饮水1500-1700毫升。烹饪时多蒸煮炖，少煎炸腌。顺着节气吃生鲜，挑选食物看标签，加工食品要适量。外出就餐拒绝高油盐菜品，主动提出少盐少油需求。家庭餐桌践行减盐减油，养成健康饮食习惯。

二、适量运动，激发活力。“管住嘴，迈开腿”，成年人建议每周150分钟中等强度有氧运动或75分钟高强度运动，搭配2-3次力量训练；老年人可选择适合自身条件的太极拳、八段锦、游泳等个性化运动，作息规律，不久坐，不熬夜，充分激活身体机能。

三、戒烟限酒，远离危害。戒烟可选择专业戒烟门诊，每日酒精量应控制25克以内。不在公共场所和交通工具内吸烟，聚会时主动谢绝敬烟，拒绝二手烟，共同维护无烟环境，远离致病因素。

四、提升素养，守护健康。主动学习健康知识，提升健康素养水平，增强自我健康管理能力，维护和促进身心健康。

让我们从自己做起，从点滴做起，坚定践行和倡导健康生活方式，共建共享健康益阳。

恭祝全市人民新春快乐，幸福安康！

益阳市卫生健康委员会

益阳市计划生育协会