

2023 年健康生活方式核心要点

9月26日，全民健康生活方式行动国家行动办公室召开新闻发布会，发布孕妇、乳母、婴幼儿、儿童青少年、老年人及职业人群的《健康生活方式核心要点（2023）》，摘要如下：

◆ 孕妇

1. 食物多样，总量控制，践行“三减”，适当补充叶酸、铁等微量营养素。
2. 坚持运动，根据不同孕周，采取适宜的运动方式和运动量。
3. 孕前调整并维持健康体重，孕期保持适宜的体重增长。
4. 逐步适应孕期生理和心理变化，主动学习母乳喂养与育儿的科学知识。
5. 不吸烟，避免被动吸烟，不饮酒，减少视屏、久坐等静态行为。
6. 按时进行孕期检查，保持口腔健康。
7. 生活规律，不熬夜，保证适当休息和充足睡眠。

◆ 乳母

1. 食物多样不过量，保证优质蛋白质、富含维生素和矿物质的食物摄入。
2. 随哺乳期的进程选择适宜的、有助于生殖器官和身体恢复的活动和运动。
3. 母乳喂养是健康生殖的重要阶段，有助于减少体重滞留，改善新陈代谢。
4. 与丈夫共同履行哺育责任，学习和实践回应性喂养，建立母婴和谐的喂养规律。
5. 与家庭成员多交流沟通，在全社会支持下享受哺育新生命的幸福和快乐。
6. 禁烟戒酒，规范言行，做好孩子第一任老师。
7. 调整生活节奏，积极休息，充足睡眠。

注：⑤同时服用多个医生为同一症状开出的药物，甚至自行增加用药种类和剂量；⑥不遵循医生建议按时用药，频繁自行停药或换药；⑦对网络、电视、报纸的医药保健宣传过分迷信，喜欢拿自己的症状“对号入座”。

◆ 如何预防过度求医

1. 放松心情，科学求医。树立“双心疾病”可防可治的信念，出现过度求医等罹患“双心疾病”的迹象，及时到正规综合医院的“双

心门诊”就诊。

2. 通过正规渠道掌握保健知识，因心理问题投射在身体上的各种不适以及功能性、一过性、良性疾病引发的身体不适不要过度担忧。
3. 积极而规范地纠治心血管疾病和焦虑、抑郁、失眠、恐惧等精神心理疾病。
4. 通过读书写作、走亲访友、运动健身、游山玩水、品尝美食等方式，丰富日常生活，转移注意力。 