

◆ 婴幼儿

1. 母乳喂养与合理添加辅食是婴儿最佳的喂养方式，培养清淡口味和自主进食能力，不强迫、不放任。
2. 减少限制身体活动的照护方式，释放运动本能，保证活力玩耍时间，促进运动发展。
3. 与婴幼儿多交流，进行适宜的养育教育，重鼓励、多引导、不溺爱。
4. 有固定可靠的养育人，提供健康安全的照护，发现异常及时就医。
5. 定期体检，建立生长发育档案，适时接种疫苗，提高机体免疫力。
6. 远离烟尘，勤洗手，保持口腔卫生，避免视屏行为。
7. 帮助婴幼儿尽早建立生活节律，保证充足睡眠。

◆ 儿童青少年

1. 食物多样，营养均衡，动物性食物要适量，保证新鲜蔬菜和水果。
2. 规律进食，不浪费食物，培养清淡口味，足量饮水，不喝含糖饮料。
3. 培养广泛的兴趣爱好，至少掌握1项运动技能，户外活动充足。
4. 监测身高和体重，保持口腔健康，改善营养状况，维持适宜生长速度。
5. 尊敬师长，团结友爱，懂包容，有担当，会分享。
6. 不接触烟酒毒品，不沉溺于网络，学会自我保护。
7. 姿态端正，减少视屏和耳机使用，提升专注力，提高学习效率。

◆ 职业人群

1. 合理膳食，规律进餐，控制高盐、高

脂和高糖饮食，保持健康体重。

2. 主动锻炼，坚持做工间操，及时舒缓肌肉紧张，关注颈腰椎和关节健康。
3. 根据自身作业方式、工作环境和性质，及时调整饮食、改善运动。
4. 定期参加职业健康检查，接受职业健康教育与培训，提高职业安全与防护能力。
5. 保持心情舒畅，积极社交，主动调节工作、生活压力或寻求专业帮助。
6. 不吸烟、早戒烟，不酗酒，工作期间禁止饮酒，关注口腔健康。
7. 规律作息，充足睡眠，合理安排生活时间。

◆ 老年人

1. 饮食多样，选择适合自己的食物，合理烹调，口味清淡，保证优质蛋白质的摄入，鼓励陪伴就餐。
2. 动则有益，保持适宜运动，增加户外活动。
3. 保持健康体重，减少骨量丢失，增加肌肉力量，提高平衡能力，延缓功能衰退。
4. 适应增龄性改变，老有所学、老有所为、老有所乐，维护家庭和谐，主动融入社会。
5. 戒烟限酒，维持口腔健康和视听功能。
6. 定期体检，不讳疾忌医、不过度就医，不盲从保健宣传，严格遵医嘱用药。
7. 规律作息，充足睡眠，适当午休。📖

本刊综合