

一、减盐

1. 食盐与健康

盐的摄入与人体健康息息相关。高盐饮食会增加高血压、胃癌、骨质疏松、肥胖等疾病的发病风险。

高盐（钠）摄入增加高血压发病风险，而降低盐（钠）的摄入能够降低血压。《中国居民营养与慢性病状况报告（2015年）》指出“2012年全国18岁以上成人高血压患病率为25.2%”，高盐摄入是高血压发生的重要营养因素。中国高血压防治指南修订委员会（2013）总结认为，膳食钠摄入量平均每天增加2克，则收缩压和舒张压分别升高2.0mmHg及1.2mmHg。血压升高易导致脑卒中等脑血管疾病，每天少吃3克盐能使得脑卒中风险下降15%，坚持时间越长效果越明显。此外，血压升高还易导致冠心病等心血管疾病，每天少吃3克盐能使得冠心病风险下降9%。

高盐可增加胃癌的发病风险。长期高盐摄入会造成胃黏膜细胞与外界较高的渗透压，可导致胃黏膜直接损伤，发生广泛性的弥漫性充血、水肿、糜烂、溃疡等病理改变，使胃黏膜细胞有发生癌变的风险。摄入过量盐分还会使胃酸分泌减少，降低胃黏膜的防御能力，增加胃部病变及发生胃癌的风险。我国8省574个县的调查显示，吃盐越多，胃癌死亡率越高。

2. 减盐措施

（1）加强对食盐的了解，掌握减盐技巧

儿童青少年在家庭中，向所有家庭成员宣传食盐与健康相关知识，鼓励督促家庭成员掌握切实可行的减盐措施和技巧，如选用新鲜食材，合理应用烹调方法等。

（2）发起一个家庭减盐行动，并监督落实

发起一个家庭减盐行动，通过膳食记录等方法调查家庭成员的每日食盐摄入

量，在当前摄入量的基础上，设定阶段性的减盐目标，最终达到每人每天 5 克的食盐用量目标。

(3) 主动改变自己的口味，坚信低盐饮食更健康

人的味觉是逐渐养成的，减盐需要循序渐进，要坚信少放 5%-10% 的盐并不会影响菜肴的口味，并对健康产生有益影响。

(4) 了解高盐食物（包括‘隐形’高盐食物）

了解日常生活中高盐食物有哪些，一些加工食品虽然吃起来没有咸味，但在加工过程中都添加了食盐，如面条、面包、饼干等；鸡精、味精含钠量较高，应特别注意。

小贴士：

家庭常见的隐藏“盐”如酱油、咸菜、酱豆腐、味精等。

小贴士：

两片切片面包=1.10 克盐
3 个凤爪=4.68 克盐
一把瓜子=1.40 克盐
一根火腿肠=3.58 克盐
一个咸鸭蛋=2.52 克盐
10 克话梅肉=2.40 克盐

(5) 关注学校食堂食物的咸淡口味

在校就餐时，关注学生餐的咸淡口味，如发现口味偏咸时，应主动向管理老师反映。

(6) 减少外出就餐

首先要做到尽可能减少外出就餐，如去餐馆就餐或定外卖时，主动要求餐馆少放盐，尽量选择低盐菜品。

【小贴士】外出就餐时，注意多喝开水少喝汤。一般餐厅的汤里，含盐量在 1.2%~2%，也就是 100 克汤里含有 1.2~2 克盐。两碗汤下肚，就可能吃下了 5

克盐，再加上菜中的盐，一天的食盐量就大大超标了！

(7) 关注食品营养成分表

注意关注食品包装上的营养成分表，尽可能选择钠盐含量较低的包装食品，以及具有“低盐”、“少盐”或“无盐”标识的食品。一般而言，超过钠 30%NRV（营养素参考数值）的食品需要注意少购少吃。

(8) 少吃零食

青少年比较爱吃零食。大多数零食的盐含量比较高，零食吃多了，往往在不经意中增加了盐的摄入量。

二、减油

1. 油与健康

油脂是人体主要的能源物质，为人体提供必需脂肪酸，能促进脂溶性维生素的吸收，还能改善食物风味，增进人们的食欲，另外，油脂的饱腹作用能延长食物在人体的消化过程，可以防止饮食后过早出现饥饿感。

然而，过多的脂肪摄入会增加糖尿病、高血压、血脂异常、动脉粥样硬化的冠心病等慢性病的发病风险；高油、高脂肪、高胆固醇是高脂血症的危险因素。长期的血脂异常可引起脂肪肝、动脉粥样硬化、冠心病、脑卒中、肾动脉硬化等疾病。所以要控制油脂摄入量。

2. 减油措施

(1) 控制使用烹调油总量

减少油的摄入，需要不断强化健康观念，通过改变烹饪和饮食习惯，以计量方式（如控油壶）减少油的摄入，家庭应该根据目前每人每天烹调油的用量，设定减油的目标，培养自觉控油的行为，逐渐减少摄入量，最终将烹调油的使用量控制在每人每天 30 克以内。

(2) 使用控油壶

建议使用带刻度的油壶或油勺，做到量化用油。《中国居民膳食指南》推荐，健康成年人每人每天烹调用油量不超过 25-30 克，一家三口，大约就是 75-90 克油，把全家每天应食用的烹调用油倒入带刻度的控油壶，炒菜用油均从控油壶中取用，这样便能比较轻松和准确地控制用油总量。坚持家庭定量用油，逐步养成习惯，降低慢性病发生的风险。

(3) 多用少油和少用多油的烹饪方式

选择合理的烹饪方法，减少用油量。蔬菜可采用白灼、蒸、凉拌的方式，减少“炒”的频率；动物性食材可采用蒸、炖、煮和焖的方法代替油炸、油煎；在外卖点餐时尽量选择蒸、煮、炖的方式，尽量不点或尽可能控制油炸类食物的点餐次数和使用数量。

(4) 少吃油炸食品

油炸食品高脂肪高能量，容易造成能量过剩。而且反复高温油炸不仅破坏营养素，还可能产生多种有毒有害物质，对人体造成危害。儿童青少年应少吃油炸和含油量过高的食品。常见的油炸和含油量高的食物：炸鸡腿、炸丸子、炸薯条以及炸鱼等典型的油炸食品；水煮鱼、地三鲜、烧茄子等过油的菜肴，均含有大量油脂。

(5) 少用动物性脂肪

猪油、牛油等动物油是常见的饱和脂肪酸来源，饱和脂肪酸容易导致血胆固醇升高，引起心血管疾病的危险，因此要减少动物性脂肪的使用数量和频次。

小贴士：

不同植物油的脂肪酸构成不同，营养特点也不同，因此应经常更换烹调油的种类，食用多种植物油。

(6) 限制反式脂肪酸摄入

摄入过多反式脂肪酸会增加冠心病的发生风险。反式脂肪酸主要来自于加工食品，比如植物人造奶油蛋糕、含植脂末的奶茶，使用起酥油制作的糕点，限制这些含反式脂肪酸的零食的摄入，建议每日反式脂肪酸摄入量不超过 2 克。

(7) 不喝菜汤或用菜汤拌饭

烹饪菜品时一部分油脂会留在菜汤里，因此建议不要喝菜汤或用菜汤拌饭食用；这一行为在减少油脂摄入量的同时，也能帮助减少盐的摄入。

(8) 关注食品营养成分表

阅读食品包装上的营养标签，选择含油脂低，不含反式脂肪酸的食物；避免或减少选择含“部分氢化植物油”、“起酥油”、“奶精”、“植脂末”、“人造奶油”的预包装食品。

三、减糖

1. 糖与健康

(1) 过量摄入添加糖可导致肥胖

糖对身体最明显的影响就是长胖，每 100 克白砂糖中就含有 400 千卡能量，研究表明，在自由饮食不控制能量摄入的情况下，减少糖的摄入能降低体重 0.8 千克。过多摄入含糖饮料可增加肥胖的发病风险，每增加摄入 1 份（330~350 毫升）含糖饮料，持续 1 年，可使儿童的 BMI 增加 $0.06\text{kg}/\text{m}^2$ （0.5~0.9 千克），使成人体重增加 0.22~0.85 千克。

(2) 过量摄入糖类可引起龋齿

当添加糖摄入量 $<5\%$ 能量（约 25 克）时，龋齿发病率显著下降。过多摄入含糖饮料也可增加龋齿的发病风险。一项研究结果表明，每天喝碳酸饮料与 2 年后龋齿发生有关，增加龋齿发生风险 46%；每天饮用 3 杯/听及以上龋齿的发生风险为 2.16 倍，每天饮用 4 杯/听及以上龋齿的发生风险为 2.23 倍。

(3) 过量摄入添加糖可降低抵抗力

孩子在进食过多甜食后,会导致人体的内环境失调,削弱人体免疫系统对外界细菌和病毒的抵抗力。

(4) 过量摄入添加糖可导致缺乏维生素

导致体内缺乏维生素和微量元素。糖在体内的代谢需要消耗多种维生素和矿物质,因此,经常吃糖的孩子会造成维生素缺乏、缺钙、缺钾等营养问题。

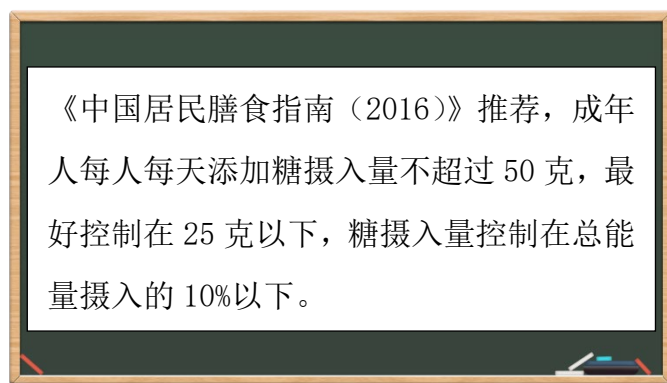
(5) 过量摄入添加糖可增加近视和糖尿病等疾病的发生风险

调查发现,长期大量食用甜食会使体内胰岛素分泌过多,引起人体内环境失调,进而促进多种慢性疾病,如心脑血管疾病、糖尿病、近视等疾病的发生。一项关于含糖饮料和糖尿病的研究显示,与低含糖饮料摄入人群(每月少于1次或不喝)相比,高摄入人群(每天1~2次)发生2型糖尿病的风险增加26%。

2. 减糖措施

(1) 减糖是减添加糖

各人群均应减少添加糖的摄入,但不包括天然水果中的糖和主食中的碳水化合物。



添加糖摄入量

不超过50克

学校：开展中小学营养健康教育，教会学生如何合理少吃含糖食品。

家庭：引导孩子合理选择少糖或无糖食品。

个人：学会辨别添加糖。

(2) 不喝或少喝含糖饮料

含糖饮料指糖含量在 5% 以上的饮品。多数饮品含糖在 8%~11% 左右，有的高达 13% 以上，多饮不但容易使口味变“重”，而且会形成不良的膳食习惯从而导致超重、肥胖，因此建议不要多喝含糖饮料。

(3) 婴幼儿食品无需添加糖

婴幼儿建议喝白开水为主，制作辅食时，也应该避免人为添加糖。婴幼儿建议母乳喂养，尽量避免选择不恰当的配方奶粉。

(4) 减少食用高糖食品

建议减少饼干、冰激淋、巧克力、糖果、糕点、蜜饯、果酱等在加工过程中添加糖的包装食品摄入频率。

(5) 烹饪过程少加糖

学校：结合不同年龄段学生的特点，开展形式多样的课内外营养健康教育活
动，学校食堂集体供餐时，指导学生营养就餐。

家庭：父母应学习掌握营养知识，在烹饪过程中尽量减少糖的使用，尝试用
辣椒、大蒜、醋和胡椒等为食物提味以取代糖，减少味蕾对甜味的关注。

(6) 外出就餐巧点餐

餐馆里的很多菜品均使用了较多的糖，如糖醋排骨、鱼香肉丝、拔丝地瓜、
甜汤等，因此，外出就餐时选择菜品应适量。

四、健康口腔

1. 健康口腔

龋齿和牙周病是儿童青少年最常见的口腔疾病，其发生是细菌、食物以及自身条件等方面综合作用的结果。加强口腔保健、增强人们的口腔预防保健意识，提高人们的口腔保健素养，对降低儿童牙齿致龋率和牙周病的发病率起到关键作用。

2. 具体措施

(1) 科学刷牙

刷牙是清除牙面菌斑的主要方法。应根据自身情况选择合适的牙刷，尽量保证每次刷牙均能清洁各个牙面，刷毛的软硬度应适度。应做到每天早晚各一次，并尽可能做到餐后刷牙，每次刷牙 2~3 分钟。

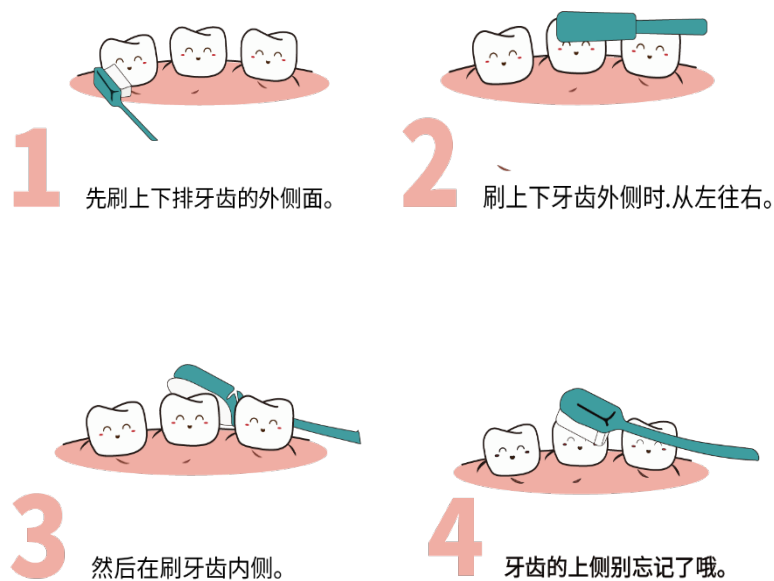


图 6 科学刷牙四部曲

(2) 氟化物防龋齿

氟化物是通过局部加强牙齿结构、抑制脱矿过程和增强再矿化而实现其抑龋目的。氟化物的应用可分为全身应用和局部应用，全身应用有饮水氟化、食盐氟化、氟滴剂等；局部应用常见的是含氟牙膏、含氟漱口液等。需要注意的是，使用含氟牙膏可有效预防龋齿的发生，但不能治疗已经形成的龋齿病。

(3) 少吃甜食

适当控制对糖的摄入量，可以预防龋病。食糖后菌斑 pH 会下降使牙釉质脱矿，如果频繁进食糖，脱矿的时间大大多于再矿化的时间，所以，在减少糖摄入总量的同时，更应减少进食糖的频率。此外，还应建议多食含纤维的食物，含纤维的食物，如蔬菜，除了本身不具有致龋性之外，还有利于清除牙面的菌斑和存留的糖。

(4) 定期口腔检查

龋病在波及牙本质深层之前，一般没有不适症状，只有通过医生的检查，才能够发现早期龋坏，并及时进行干预治疗。提倡学龄前儿童每 6 个月接受一次口腔健康检查，及时纠正吮指、口呼吸、吐舌等不良习惯。

(5) 及时窝沟封闭

窝沟封闭是目前国际上较为常见而有效的预防龋齿的方法之一。6 岁左右萌出的第一恒磨牙和 12 时长出的第二恒磨牙均需及时进行窝沟封闭。

(6) 及时修复缺失牙齿

牙齿缺损不仅会影响发音、咀嚼功能，也为食物残渣和细菌的残留提供了场所，因此在牙齿缺损后，应及时进行义牙修复。

五、健康体重

1. 超重肥胖的危害

儿童青少年超重和肥胖不仅会影响儿童的器官功能、身体运动能力和学习能力，还会延续到成年，增加其成年后高血压、糖尿病、冠心病及脑卒中等慢性非传染性疾病的发病风险，使其发生时间提前，加快病情进程。

2. 健康体重

(1) 超重与肥胖的判断：

体质指数 (BMI, body mass index)：

$$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{[\text{身高 (m)}]^2}$$

依据表 2：凡 BMI 大于或等于相应性别、年龄组“超重”界值点且小于“肥胖”界值点者为超重。凡 BMI 大于或等于相应性别、年龄组“肥胖”界值点者为肥胖。

表 6~18 岁学龄儿童青少年性别年龄别 BMI 筛查超重与肥胖界值
单位：kg/m²

年龄（岁）	男生		女生	
	超重	肥胖	超重	肥胖
6.0~	16.4	17.7	16.2	17.5
6.5~	16.7	18.1	16.5	18.0
7.0~	17.0	18.7	16.8	18.5
7.5~	17.4	19.2	17.2	19.0
8.0~	17.8	19.7	17.6	19.4
8.5~	18.1	20.3	18.1	19.9
9.0~	18.5	20.8	18.5	20.4
9.5~	18.9	21.4	19.0	21.0
10.0~	19.2	21.9	19.5	21.5
10.5~	19.6	22.5	20.0	22.1
11.0~	19.9	23.0	20.5	22.7
11.5~	20.3	23.6	21.1	23.3
12.0~	20.7	24.1	21.5	23.9
12.5~	21.0	24.7	21.9	24.5
13.0~	21.4	25.2	22.2	25.0
13.5~	21.9	25.7	22.6	25.6
14.0~	22.3	26.1	22.8	25.9
14.5~	22.6	26.4	23.0	26.3
15.0~	22.9	26.6	23.2	26.6
15.5~	23.1	26.9	23.4	26.9
16.0~	23.3	27.1	23.6	27.1
16.5~	23.5	27.4	23.7	27.4
17.0~	23.7	27.6	23.8	27.6
17.5~	23.8	27.8	23.9	27.8
18.0~	24.0	28.0	24.0	28.0

注：数据来源于 WS/T 586-2018《学龄儿童青少年超重与肥胖筛查》

（2）认识食物，学习烹饪，提高营养科学素养：

- 认识食物，了解食物对健康的影响。
- 合理搭配食物，培养健康饮食行为。
- 参与食物的选择与烹饪，传承我国优秀饮食文化。
- 家庭、学校和社会应共同开展饮食教育，提高营养科学素养。

(3) 三餐合理，规律进餐，培养健康饮食行为

- 一日三餐，两餐间隔 4~6 小时，三餐定时定量。
- 早餐提供的能量和营养素应占全天的 25%~30%、午餐占 30%~40%、晚餐占 30%~35%。
- 每天吃早餐，保证早餐的营养充足。
- 早餐应有谷类、禽畜肉蛋类、奶类或豆类及其制品和新鲜蔬菜水果等食物。
- 天天喝奶。
- 少吃含能量、脂肪、食盐或添加糖高的食品或饮料。

(4) 合理选择零食，足量饮水，不喝含糖饮料

- 应选择干净卫生、营养价值高的食物作为零食。
- 2~5 岁儿童可在两餐之间，吃适量的零食。
- 足量饮水，首选白开水。
- 少喝或不喝含糖饮料。
- 巧用营养标签选零食和饮料，超重肥胖的学龄儿童应选择低能量、低脂肪的产品。
- 儿童青少年禁止饮酒。

表 不同年龄人群推荐每日饮水量

年龄（岁）	推荐每日饮水量（ml）	
	男	女
6	800	800
7~10	1000	1000
11~13	1300	1100
14~17	1400	1200
18~	1700	1500

表 儿童青少年推荐和限制的零食

推荐	限制
新鲜水果、蔬菜	果脯、果汁、果干、水果罐头
乳制品（液态奶、酸奶、奶	乳饮料、冷冻甜品类食物（冰淇淋、雪糕等）、奶

酪等)	油、含糖饮料(碳酸饮料、果味饮料等)
馒头、面包	膨化食品(薯片、爆米花、虾条等)、油炸食品(油条、麻花、油炸土豆等)、含人造奶油甜点
鲜肉鱼制品	咸鱼、香肠、腊肉、鱼肉罐头等
鸡蛋(煮鸡蛋、蒸蛋羹)	
豆制品(豆腐干、豆浆)	烧烤类食品
坚果类(磨碎食用)	高盐坚果、糖浸坚果

(4) 不偏食节食，不暴饮暴食，保持适宜体重增长

- 正确认识体型，保持适宜体重增长。
- 不偏食挑食、不过度节食，不暴饮暴食。
- 通过合理膳食和适宜身体活动预防营养不良和超重肥胖。

(5) 保证充足的身体活动

- 轻度运动：运动过程中不出汗，不引起呼吸频率和心率加快，如慢走散步。
- 中等强度运动：活动时少量出汗、略微气喘，可以完整地说一句话，但不能唱歌。
- 高等强度运动：活动时大汗淋漓、很吃力。

【小贴士】5~17岁儿童青少年的运动推荐量

- 每日应进行 60 分钟及以上的中等至高等强度的身体活动。
- 每日身体活动超过 60 分钟可提供额外的健康效益。
- 大部分的每日身体活动应该是有氧运动。每周应进行高等强度身体活动至少 3 次，应包括锻炼骨骼和肌肉的运动。

(6) 减少久坐行为

久坐行为：常见的久坐行为包括在坐姿、斜靠或卧姿时的“屏幕时间”活动(如看电视、使用计算机、平板电脑、手机等)；坐姿时阅读、画画、做功课；学校里的坐姿，乘坐交通工具时的坐姿等。

久坐行为对健康的危害是独立于身体活动的，也就是说，即使达到了每天推荐的60分钟中、高强度身体活动量，如每天仍然有较长的久坐行为，依然会对健康产生不利影响。

每天屏幕时间限制在2小时内，越少越好。减少因课业任务持续久坐行为，课间休息时应进行适当身体活动。

六、健康骨骼

1. 骨骼健康相关疾病危害

(1) 疾病

异常的骨骼状态可能造成AIS、骨质疏松症等疾病。严重的疾病状态可能影响机体器官的正常工作，甚至导致死亡。例如骨质疏松症可能引起骨折，继发脂肪栓塞或内脏受损，导致死亡。

(2) 身体体型不好

一般脊柱侧弯很难在早期发现，很多患者都是等到出现了明显的畸形，发生了脊柱弯曲、背部不对称地隆起、含胸哈背的现象，不少患者的胸后背部隆起一个肋峰，又称为剃刀背的时候才发现，这时患者的体形受到了明显的影响，脖子前伸，双肩不平衡，脊柱保持一种扭曲的形态（C或S型），外形跟正常的人不一样，身高低于正常人。

(3) 影响心肺健康

由于脊柱侧弯发生在胸腰段居多，可能会压迫肺脏，会出现肺功能障碍，随着侧弯加重，还可能影响循环，出现心脏功能障碍，活动量稍大即出现心慌气短。

(4) 影响心理健康

因为外形和代偿性症状很容易就会使人感到自卑，来自别人的嘲笑会让她们觉得全世界都恶意满满，这会导致她们心理自闭。

(5) 脊柱侧弯可能影响寿命

一般脊柱侧弯严重的患者健康水平大大受损，长此以往，还有发生终身瘫痪的危险，从而导致生活质量明显下降，甚至影响寿命。

2. 发生原因

(1) 习惯性姿势：

1) 不良站姿，造成身体重心习惯性偏向一边，形成肩一侧高一侧低，导致高低肩。

2) 不良坐姿，坐立身体偏斜，歪头写字，过分靠近桌子；身体前弯，腰部塌陷等。

3) 不良走姿，上身左右晃动，垂头含胸，勾肩搭背。

儿童青少年脊柱周围肌肉、韧带尚未发育成熟，较为薄弱，长期姿势不良会造成双侧肌肉紧张度不平衡，引起椎间盘软骨变形，使脊柱弯曲程度逐渐加重，导致胸部变形。

(2) 桌椅高矮不合适

桌椅高矮相差太大会导致坐姿不正，是导致学生脊柱弯曲异常的重要原因。

(3) 体力活动缺乏

体育活动和体力活动既有利于学生舒展身心、消除疲劳，也有助于通过身体活动纠正体姿，减少不良姿势的持续时间。体力活动缺乏会导致学生脊柱弯曲异常检出率显著上升。

(4) 体质和营养因素

遗传因素：有家族史的人群，AIS 发病率高于普通人群。患有 AIS 的妇女所生育的女孩有 15° 以上弯曲的发生率为 27%。目前认为 AIS 属于多基因遗传。

营养因素：维生素 D 与骨和软骨正常代谢关系密切。维生素 D 主要影响机体钙磷代谢，促进钙磷吸收，促进骨组织钙化。钙是维护骨骼健康的重要营养素。尤其是相比较于钙剂的补充，合理饮食保证钙摄入更加有利于骨骼健康。

(5) 行为因素

适当的体育运动对骨骼健康有促进作用，但这一作用在青春期发育开始后明显减弱，因此在儿童期就应当通过适当的体育运动对骨骼发育进行干预。

小贴士：

过度运动的危害 虽然体育运动对骨骼健康有积极作用，但也要注意运动要“适度”。采取适当的运动方式、控制合适的运动强度是非常重要的，过度运动对关节、骨骼均可产生不利影响，如加重关节磨损、骨折等。

4. 骨骼健康措施

(1) 加强健康教育

积极宣传脊柱保健知识，加强儿童青少年、家长和教师对脊柱保健的重视，培养学生良好的坐、立、行姿势，提高儿童青少年对形体美的关注和追求。

(2) 体育锻炼和体力活动

树立“健康第一”的观念，保证学生有充足的时间参加体育活动，中小學生每天累计至少 1 小时中等强度以上的运动。

(3) 调整桌椅高度

按照《学校课桌椅功能尺寸及技术要求》为学生提供合格课桌椅，并定期检查，及时调整，提高课桌椅的合格率。

(4) 定期筛查早发现

根据我国筛查标准《儿童青少年脊柱弯曲异常的筛查》，进行定期检查并及时矫正。

(5) 及时矫正

功能性脊柱弯曲异常的儿童青少年，通过加强锻炼、纠正不良姿势，可自行矫正；对于病理性脊柱弯曲异常者，需先治疗其原发疾病和脊柱外结构畸形，再对脊柱进行矫正。

七、科学防病

儿童青少年处于生长发育的关键时期，主要疾病包括传染病、慢性非传染性疾病及常见病等。儿童青少年应通过做好个人防护、营养摄入均衡、保证充足睡眠、多多锻炼身体、保持良好心态等防病措施预防疾病。

1. 做好个人防护

儿童青少年常见传染病多以呼吸道传播和密切接触传播，因此做好个人防护可以在很大程度上切断传播途径、降低得病机会。

(1) 尽量避免去公共场所、减少人群聚集

传染病流行期间，应避免到人群聚集尤其是空气流动性差的场所，减少不必要的外出与集会。

(2) 公共场所的个人卫生防护

- 在密闭公共场所要正确佩戴防护口罩；
- 减少接触公共物品；
- 打喷嚏或咳嗽时，如未佩戴口罩，须用纸巾或手肘衣服遮住口鼻；
- 外出回来后立即洗手，采用“七步洗手法”，全程保持手卫生；
- 尽量减少外出活动频率，缩小外出活动范围。

(3) 防护口罩使用指引

- 什么时候需要佩戴口罩？



图 8 需佩戴口罩场景示意图

- 如何选择口罩？

一般认为，目前只有医用外科口罩和符合 N95/KN95 及以上标准的颗粒物防护口罩对病毒具有防护效果。而非医用口罩，如棉纱、活性炭和海绵等口罩虽可在一定程度上降低咳嗽、喷嚏和说话等产生的飞沫播散，但对病毒的防护效果有限，不推荐使用。



图 9 不同类型的口罩防护效果比较

(3) 保持手卫生

- 要做到减少接触交通工具的公共物品或部位；
- 接触公共物品、咳嗽手捂之后、饭前便后，用肥皂、洗手液或免洗手消毒液清洁手部；
- 避免用手接触口鼻眼。

(4) 正确的洗手方法

- 第一步，掌心合并，掌心对掌心揉搓；
- 第二步，手指交错，掌心对手背揉搓；
- 第三步，手指交错，掌心对掌心揉搓；
- 第四步，双手互握，相互揉搓指背；
- 第五步：木质在掌中转动，双手互换；
- 第六步：指尖揉搓掌心，双手互换；

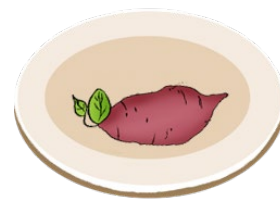
●第七步：握住手肘揉搓，双手互换。



图 10 七步洗手法示意图

2、营养摄入要均衡

(1) 谷薯类食物要保证：每天应摄入 250-400g，包括大米、小麦、玉米、荞麦、红薯、马铃薯等。



(2) 优质蛋白质类食物要充足：每日 150-200g 瘦肉类、鱼、虾、蛋等优质蛋白质食物的摄入，奶类、大豆类食物要多选，坚持每天一个鸡蛋。

(3) 多吃新鲜蔬菜和水果：建议每天每餐都要食用蔬菜水果，最好 500 克以上，其中一半为深色蔬果类。注意生吃蔬菜和水果一定要洗净。

(4) 适量增加优质脂肪摄入：包括烹调用富含 n-9 脂肪酸的植物油和硬果类多油性食品如花生，核桃等，总脂肪供能比达到膳食总能量 25-30%。

(5) 保证充足饮水量：每天 1500-2000ml，多次少量、有效饮水；可以饮温开水或淡茶水。饭前饭后菜汤、鱼汤、鸡汤等也是不错选择。

(6) 不要接触购买和食用野生动物：注意厨房食物处理生熟分开，动物食物要烧熟、煮透；家庭用餐，实行分餐制或使用公勺公筷等措施，避免与家人相互传染。禁烟酒，避免辛辣刺激食物。

(7) 新鲜蔬菜、水果以及坚果等植物作物中富含 B 族维生素、维生素 C、维生素 E 等，具有较强的抗氧化、调节免疫作用，应注意补充。也可适量添加营

营养素补充剂。

(8) 大豆及制品、蘑菇类食物、枸杞、黄芪等食物中含有黄酮、甜菜碱等抗氧化物质，瘦牛、羊肉中含有丰富的蛋白质、左旋肉碱都有助于增强抵抗力。

3、保证充足睡眠

睡眠质量与免疫功能之间存在很强的相关性。在正常生理状态下，睡眠可增强免疫反应，大多数免疫细胞在夜间免疫反应达到高峰；而长期的睡眠限制和紊乱则会增加与免疫相关的炎症介导性疾病发生的风险。在睡眠剥夺的情况下，外周循环中炎症标志物水平升高，免疫系统的反应能力减弱，因而免疫损害风险增加。面对紧张的局势与外部压力，很多人出现了睡眠问题，睡眠不良会使我们抵抗外来病毒侵袭的能力下降。正因如此，人人要保持良好的睡眠。

规律的作息主要是指要保持相对固定的入睡和起床时间，使人建立起自己的生物钟。作息时间不规律会导致入睡困难、频繁醒来、早醒以及睡眠质量下降等问题。最佳的入睡和起床时间没有一个明确的规定，但大致应该遵循大自然的昼夜节律。“子时而息，日出而作”（十二时辰是古人根据一日间太阳出没的自然规律、天色的变化以及自己日常的生活活动、生产习惯而归纳总结、独创于世的，子时是十二时辰之首，即 23 点至凌晨 1 点。这里说的子时而息是指晚上十点半左右，日出而作是指早晨五点半），可因个人习惯稍有调整。

4、多多锻炼身体

适度锻炼可以使血液中白细胞增多，进而增强自然杀伤细胞活性，消灭病毒和癌细胞，并促使身体释放使人兴奋的应力激素，从而达到提高人体免疫力的目的。

在居家防疫期间，为确保运动安全有效，运动强度必须控制在适宜范围。强度过低，效果不理想；但长时间大强度运动，会导致身体机能失调，免疫功能降低，运动损伤风险增加。因此特别忌讳平常不运动，锻炼搞突击。居家健身运动强度适宜表现：运动后感觉轻度呼吸急促、周身微热、面色微红，内心感觉轻松愉快，虽稍感疲乏，但休息后可消失，无明显疼痛和麻木。

5、保持良好心态

良好心态会提高自身免疫功能，儿童青少年应树立“健康第一”的理念；根据疫情发展、教学安排和学生特点，有针对性地开展心理疏导工作，包括提供调整认知、情绪疏导、行为管理、心理放松等方面的知识和技能，提高青少年自我调节能力，提高心理素质。

保持良好心态最主要是做到稳定情绪。影响情绪的因素包括外部和内部两个方面。在接收外部消息时，要注意信息的真实性，尽量从权威、有公信力的媒体或渠道获取，以提升内心的确定感。提高信息判断能力，相信科学和医学，做到不信谣、不传谣，避免因错误信息或谣言而带来过度恐慌和紧张。此外要避免长时间阅读或讨论负面信息，如果较长时间处在消极情绪中，要有意识地调节、转换想法、调整行动，如可与家人或朋友倾诉，获取支持与帮助。