附件三：

《北京人健康指引》

一、 拥有健康的行为与生活方式

　1、 每周进行至少3次，每次至少30分钟的有氧运动。

　2、 生熟要分开，饭菜要做熟，生吃蔬菜瓜果要洗净，不吃过保质期的食物。

　3、 一日三餐，定时适量。

　4、 膳食要多样，以谷类为主，粗细搭配；多吃蔬菜、水果和薯类。

　5、 每天吃奶类、豆类或其制品；经常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉。

　6、 饮食要清淡少盐，少吃肥肉和荤油。

　7、 饮用煮开的水或安全的水，每天不少于1200毫升。

　8、 不吸烟，不在公共场所吸烟，拒绝被动吸烟。

　9、 少饮酒、不过量饮酒。

　10、 有良好的作息习惯，每天不少于7～8小时的睡眠。

　11、 每年进行1次健康体检。

　12、 每天早晚刷牙，饭后漱口。

　13、 养成良好的用眼习惯，不在太暗或太亮的光线下看书或写字，不躺着看书、不在走路或乘车时看书。

　14、 饭前饭后、便前便后要洗手；洗手时用肥皂揉搓双手至少20秒，用流动水冲洗。

　15、 不随地吐痰，咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻。

　16、 经常开窗通风，保持室内空气流通。

　17、 自觉遵守交通法规，不酒后驾车。

　18、 知道并会正确拨打急救电话。

　19、 履行防治传染病等公共卫生义务，接受免疫接种。

　二、 保持心理健康与良好的社会适应

　20、 了解自我，肯定自我，有幸福感。

　21、 了解社会，适应社会环境变化

　22、 情绪稳定，不大喜大怒。

　23、 保持愉快的心情，开朗乐观，积极向上。

　24、 对生活有追求，对工作充满信心。

　25、 有克服困难的勇气和毅力，不回避，不放弃。

　26、 积极主动参加社会活动，有热情，有活力。

　27、 关心集体，关心他人，家庭邻里和睦，人际关系良好；待人宽容，具有感恩的心。

　28、 举止端庄，礼貌待人，衣着整洁，语言文明。

　三、实现基本生理健康目标

　29、 精力充沛，能妥善处理日常生活和工作。

　30、 营养状况良好，保持适宜的体重和腰围。

　31、 生命体征正常。

　32、 血糖和血脂指标控制在正常范围。

　33、 眼睛明亮，裸眼或校正视力5.0(1.0)以上。

　34、 牙齿清洁，无龋洞，不疼痛；牙龈颜色正常，无出血现象。

昌平区各单位推荐参加第三届“北京健康之星”

评选（大赛）人员名额分配表

|  |  |
| --- | --- |
| 推荐单位 | 推荐人数 |
| 每个镇街（共17个） | 5人 |
| 退休干部活动中心 | 10-15人 |
| 政法大学 | 10人 |
| 石油大学 | 10人 |
| 化工大学 | 10人 |
| 医院系统（11个医院每个医院） | 3-5人 |
| 每个社区卫生服务中心（16个） | 1-2人 |
|  |  |

1昌平区医院

2昌平中医医院

3昌平区南口医院

4昌平区沙河医院

5昌平区中西医结合医院

6昌平区妇幼保健院

7昌平区结防所

8昌平区精神卫生保健院

9昌平南口铁路医院

10北京小汤山医院

11北京回龙观医院