

### 合理饮食

满分12分	得分
-------	----

- 1.人均每日食盐摄入量不高于**5g**
- 2.成人人均每日食用油摄入量不高于**25~30g**
- 3.人均每日添加糖摄入量不高于**25g**
- 4.蔬菜和水果每日摄入量不低于**500g**
- 5.每日摄入食物种类不少于12种,每周不少于**25种**
- 6.足量饮水,成年人一般每天**7~8杯**
- 7.进食有规律,不要漏餐,不暴饮暴食, **七八分饱**即可
- 8.避免因**过度节食**影响必要营养素摄入
- 9.**保健食品不是药品**,正确选用保健食品
- 10.儿童少年、孕妇、乳母**不应饮酒**
- 11.成年人将体重指数(BMI)控制在**18.5~24kg/m<sup>2</sup>**
- 12.成人男性腰围小于85cm,女性**小于80cm**

### 运动健身

满分9分	得分
------	----



- 1.每周进行**3次以上**、每次30分钟以上中等强度运动
- 2.或者每周**累计150分钟中等强度**或75分钟高强度身体活动
- 3.达到每天**6000~10000步**的身体活动量
- 4.控制体重每天要进行**45分钟**以上的中低强度的运动
- 5.鼓励个人至少有**1项运动爱好**或掌握1项传统运动项目
- 6.家庭配备适合家庭成员使用的小型、便携、易操作的**健身器材**
- 7.中小学生在每天在校外接触自然光时间**1小时**以上
- 8.中小学校每天安排**30分钟**大课间体育活动
- 9.中小学生在每天累计**至少1小时**中等强度及以上的运动

### 心理健康

满分12分	得分
-------	----



- 1.小学生每天睡眠**10个小时**、初中生9个小时、高中生8个小时
- 2.成人每日平均睡眠时间为**7~8小时**
- 3.出现睡眠不足及时设法弥补,出现睡眠问题**及时就医**
- 4.保持**积极健康**的情绪,避免持续消极情绪对身体造成危害
- 5.正确认识**抑郁和焦虑**症状
- 6.掌握基本的情绪管理、压力管理等**自我心理调适**方法
- 7.避免使用**吸烟、饮酒、沉迷网络或游戏**等不健康的减压方式
- 8.建立**良好的人际关系**,积极寻求人际支持,适当倾诉与求助
- 9.出现心理行为问题要**及时求助**
- 10.当与家庭成员发生矛盾时,不采用**过激的言语或伤害行为**,不冷漠回避
- 11.积极发挥**运动对情绪**的调节作用
- 12.**精神类药物**必须在医生的指导下使用

## 国家标准,健康生活自测100题,你能拿多少分

近日,国家层面出台《健康中国行动(2019—2030年)》,为我们实现健康的生活方式提供了详细指导。人均每日食盐摄入量不高于5g、每天达到6000~10000步的身体活动量、成人每日平均睡眠时间7~8小时……自测不及格的同学赶紧拿走,对照改正。

### 保护视力

满分7分	得分
------	----



- 1.中小学生在保持**正确读写姿势**:握笔的指尖离笔尖一寸、胸部离桌子一拳,书本离眼一尺
- 2.中小学生在读写连续用眼时间不宜超过**40分钟**
- 3.中小学生在非学习目的的电子屏幕产品使用单次不宜超过**15分钟**,每天累计不宜超过1小时
- 4.中小学生在电子屏幕产品学习**30~40分钟**后,建议休息远眺放松10分钟
- 5.中小学校要严格组织全体学生每天上下午各做**1次**眼保健操
- 6.长时间使用电脑的,建议**每隔1~2小时**休息一段时间
- 7.小学一二年级**不布置书面家庭作业**,三至六年级书面家庭作业完成时间不得超过60分钟,初中不得超过90分钟

### 身体状况

满分17分	得分
-------	----



- 1.参加**定期体检**
- 2.经常监测**呼吸、脉搏、血压、大小便**情况,发现异常情况及时做好记录
- 3.**18岁及以上**成人定期自我监测血压
- 4.40岁以下血脂正常人群每**2~5年**检测1次血脂
- 5.**40岁及以上**人群至少每年检测1次血脂
- 6.心脑血管疾病高危人群每**6个月**检测1次血脂
- 7.尽早关注癌症预防,定期**防癌体检**
- 8.密切关注如身体浅表部位出现的**异常肿块**等癌症危险信号
- 9.注意**预防感冒**,感冒是慢阻肺、哮喘等慢性呼吸系统疾病急性发作的主要诱因
- 10.慢性呼吸系统疾病患者和老年人等高危人群主动接种流感疫苗和**肺炎球菌疫苗**
- 11.健康人**40岁**开始每年检测1次空腹血糖
- 12.主动了解**艾滋病、乙肝、丙肝**的危害、防治知识和相关政策
- 13.咳嗽、打喷嚏时用胳膊或纸巾**掩口鼻**,正确、文明吐痰
- 14.充分认识疫苗对预防疾病的重要作用, **积极接种疫苗**
- 15.负责任和安全的性行为,鼓励使用**安全套**
- 16.健康成人每次献血**400ml**不影响健康
- 17.**40岁及以上**人群或慢性呼吸系统疾病高危人群每年检查肺功能1次

### 医学常识

满分9分	得分
------	----

- 1.参加逃生与急救培训,学会基本**逃生技能与急救技能**
- 2.遵医嘱治疗, **不轻信偏方**,不相信“神医神药”
- 3.配备**家用急救包**(含急救药品、急救设备和急救耗材等)
- 4.服药前检查药品有效期, **不使用过期药品**
- 5.**妥善存放药品**,谨防儿童接触和误食
- 6.被犬、猫抓伤或咬伤后,应当立即冲洗伤口,并在医生的指导下尽快注射抗狂犬病免疫球蛋白(或血清)和**人用狂犬病疫苗**
- 7.**流感的高危人群**,在流感流行季节前在医生的指导下接种流感疫苗
- 8.不提倡在**天然水域**游泳,下雨时不宜在室外游泳
- 9.把学生健康知识、急救知识,特别是心肺复苏**纳入考试内容**

### 母婴知识

满分12分	得分
-------	----



- 1.积极参加**婚前、孕前**健康检查
- 2.**孕前3个月至孕后3个月**补充叶酸
- 3.孕期至少接受**5次产前检查**(孕早期1次,孕中期2次,孕晚期2次)
- 4.尽量纯母乳喂养**6个月**
- 5.为**6~24个月**的婴幼儿合理添加辅食
- 6.**1岁以下**婴儿不宜食用鲜奶
- 7.**3岁以下**儿童应到乡镇卫生院或社区卫生服务中心接受8次健康检查
- 8.4~6岁儿童每年应接受**1次健康检查**
- 9.熟悉**生殖道感染、乳腺疾病和宫颈癌**等妇女常见疾病的症状和预防知识
- 10.**知晓各种避孕方法**,了解自己使用的避孕方法的注意事项
- 11.对于孕产妇和家有婴幼儿的人群,特别关注生命早期**1000天**的营养
- 12.不能将儿童单独留在**卫生间、浴室、开放的水源边**

### 远离恶习

满分9分	得分
------	----



- 1.充分了解吸烟和**二手烟**暴露的严重危害
- 2.不吸烟者**不去尝试吸烟**
- 3.吸烟者尽可能戒烟, **戒烟越早越好,什么时候都不晚**
- 4.创建**无烟家庭**,保护家人免受二手烟危害
- 5.不在**禁止吸烟场所**吸烟
- 6.不以任何理由尝试**毒品**
- 7.将烟草危害和二手烟危害等控烟相关知识纳入中小学生的**健康教育课程**
- 8.远离**不安全性行为**
- 9.不向**未成年人**售烟

(下转第三版)

### 车辆出入证挂失

型材厂张治国,车牌号:晋AXT935  
山西钢建鼎元混凝土制品有限公司,车牌号:晋AC0842  
山西钢建鼎元混凝土制品有限公司,车牌号:晋AA4849  
以上单位、个人不慎将车辆厂区通行证遗失或注销,特此声明。

### 出售

本人现有太钢钢虹苑小区(22宿舍)住房一套,面积90.29平方米,层次25层,欲出售,价格面议,有意者请与梁女士联系,电话:13633515449。

### 挂失

冷轧硅钢厂张云峰,卡号:30423415  
钢新实业公司付宝珍,卡号:22000068  
太钢医疗公司郝华,卡号:95002413  
营销中心侯立山,卡号:02300401  
物流中心耿文杰,卡号:10801473  
物流中心丁献,卡号:10801507  
不锈冷轧厂田文强,卡号:30801286  
离退休田旭萍,卡号:06100522  
震益监理公司李绍龙,卡号:30380720  
钢新实业公司吴杰,卡号:22000605  
百一公司辛五娃,卡号:21200253  
饮料公司石增国,卡号:30421192  
钢企环保工程公司周好贤,卡号:20214924  
工程技术公司闫曹君,卡号:09900353  
不锈冷轧厂冯明科,卡号:08300089  
炼铁厂关雪芳,卡号:09202462  
热连轧厂武仁勇,卡号:04001231  
钢新实业公司秦会利,卡号:22001057  
饮料公司贾凯剑,卡号:30522035  
峨口铁矿王玉兰,卡号:10302902  
加工厂闫怀宇,卡号:04501391  
房地产公司孙文荣,卡号:94901126  
炼钢二厂张红卫,卡号:30902583  
工程技术公司张谭庆,卡号:09900283  
炼铁厂雷虎辰,卡号:09203710  
山西矿山建设股份有限公司康建红,卡号:21900233  
炼钢一厂耿建文,卡号:12500317  
冷轧硅钢厂张琪,卡号:03900516  
以上职工太钢出入卡遗失或注销,特此声明。