

吃“小鸟餐”,跳健身操……

# 中国家庭掀起健康新风尚



博话题登上热搜,互动阅读量近6000万。

像“小鸟餐”一样,许多新的健康饮食习惯正在中国家庭中悄然流行——有的家庭“掌勺人”对照“中国居民平衡膳食宝塔”来搭配三餐营养;被称为健康“小三件”的限量盐勺、限量油壶和健康腰围尺成为一些家庭的“标配”。

人均每日食盐摄入量不高于5克,成人人均每日食用油摄入量不高于25克至30克……山东省平阴县畜牧事业发展服务中心职工田琳琳对这些健康知识熟稔于心。她自学健康管理师课程,不仅向家人传递健康理念,还将所学用于烹饪,改善家人的营养状况。

“舌尖健康”只是家庭健康的一部分。用可穿戴设备监测心率等健康指标,跳“刘畊宏”健身操或做亲子瑜伽,打造干净整洁的房间和庭院……中国家庭追求健康的方式日益多样和时尚。

“腰间的肥肉咔咔掉,人鱼线、马甲线我想要!”伴着动感的音乐和富有激情的解说,被称为“刘畊宏女孩”“刘畊宏男孩”的年轻人们,把居家跳操健身当成了日常必修课。

如今,追求健康已成为许多家庭的自觉。国家卫生健康委员会规划发展与信息化司司长毛群安近日在国家卫健委新闻发布会上介绍,我国经常参加体育锻炼的人数比例达到37.2%,居民健康素养水平达到23.15%。

而家庭健康风貌的改变,得益于系列家庭健康促进举措的推动。

2019年,国务院印发文件,在全国推动实施健康中国行动,组织开展健康知识普及、合理膳食、

全民健身等15个专项行动,全方位采取有效干预措施,大力倡导健康文明生活方式,着力提升全民健康素养。

近年来,中国计生协联合多部门在全国开展家庭健康促进活动,加强对儿童、青少年、育龄人群及中老年的健康指导和服务;围绕文明健康饮食知识普及、健康家居环境建设、健康生活方式养成等方面,每年在全国开展形式多样的家庭健康主题推进活动,仅2021年的8万余场活动就吸引了5200多万人参与。

未来,如何帮助更多家庭成员做好自己健康的“第一责任人”?在湖南等地,一个新“职业”正在“上线”。

“家庭健康指导员每周一上午到家帮我测血糖、血压,做背部按摩,帮我解决了好多病痛问题。”湖南省长沙市开福区四方坪街道科大景园社区73岁的张艺欣说。

据了解,中国计生协家庭健

康促进试点项目落户湖南两年以来,全省已打造县、乡、村三级家庭健康服务场所8000多个,培训发展了2万多名家庭健康指导员。

每个村(居)至少培养一名家庭健康指导员,每个家庭培养一名健康“明白人”,搭建起健康知识进入家庭的“桥梁”;在长沙一些地方,家庭健康服务中心、健康小屋、健康指导站等家庭健康服务场所正逐步构建起“15分钟健康服务圈”。

“我国是拥有14亿人口的大国,家庭数量超过4.9亿户,家庭在个人健康行为养成和优良文化传承方面发挥着重要作用。”中国计生协副秘书长何翔表示,中国计生协将继续探索促进家庭健康的经验做法,丰富家庭健康主题推进活动形式,提升家庭健康意识和健康素养,努力为健康中国建设做出更大贡献。

(据新华网)

“碳水不够水果来凑,谷物轮换通畅肠道,少盐少糖年轻美貌,蛋白常在身强体壮……”这是北京“80后”上班族张卓冉的家庭饮食观。在她看来,养成健康的饮食习惯,让愉快的每一天从健康早餐启程,如此,才会有愉快的人生。

家庭是人生温暖的港湾,良好的家风是精神成长的沃土。在5月15日国际家庭日来临之际,记者采访了解到,追求健康日益成为新时代的家风。

《健康中国行动(2019—2030年)》提出,倡导每个人是自己健康第一责任人的理念,激发居民热爱健康、追求健康的热情,养成符合自身和家庭特点的健康生活方式。

小家健康,关乎国家安康。为了让家庭吃得健康,中国计划生育协会联合相关部门开展“孕妈萌宝小鸟餐”优秀案例征集活动,倡导妇幼营养“小鸟餐”,发动广大孕产妇和婴幼儿家庭行动起来,践行优生优育科学理念,注重食品安全与合理膳食,厉行节约、反对浪费。

奶香南瓜条、鸡肉蔬菜蛋饼、多彩小米粥……营养均衡、节约精致的创意“小鸟餐”受到网友追捧。2021年两期“全民食尚小鸟餐”主题直播活动共吸引超过120万人在线观看,“小鸟餐”微

