

# 要“健”识更要“健”行

## ——来自全民健康生活方式日的观察

□新华社记者 顾天成

健康生活方式有哪些要点？什么是“三减三健”？控烟限酒策略几何？2024年9月1日是第18个全民健康生活方式日，每年9月也是全民健康生活方式宣传月，疾控领域专家解答公众对健康生活的关切，并呼吁每个人都是维护自身健康的第一责任人，既要主动学习健康知识，更要转化为健康实际行动。

### 吃动两平衡 以体重管理为突破口

“健康促进是系统工程，既要树立科学健康理念，还要兼顾全身健康。”中国工程院院士陈君石在日前举行的第十届中国健康生活方式大会上说，健康生活方式的核心内容包括合理饮食、适当身体活动、饮酒限量、不吸烟和心理健康，而其中的关键是做到“吃动两平衡”。

研究数据显示，包括冠心病、脑卒中、糖尿病、肿瘤在内，超过60%的慢性非传染性疾病是由可改变的危险因素造成。其中，超重和肥胖已成为威胁我国群众健康的主要慢性非传染性疾病危险因素。

对此，陈君石表示，肥胖防控、体重管理的关键在于能量摄入与消耗的平衡，强调个性化、精准化的管理策略。应充分利用科技支撑和工具，制定适合每个人的吃动计划，探索并推广可持续的体重管理方案，共同守护国民健康，为慢性病防控贡献力量。



## 国内食宿贵 韩国人青睐出境游

据新华社北京8月30日电 由于韩国国内旅游食宿费用走高，不少韩国人改赴周边国家及东南亚地区旅游，韩国国内游呈下降趋势。

韩国《中央日报》29日援引韩国旅游发展局数据报道，今年7月，韩国国内旅游总支出为3.27万亿韩元（约合174亿元人民币），与去年同期相比减少318.1亿韩元（1.7亿元人民币）。这一数据是自2020年以来同期第三低值。

韩国国土交通部数据则显示，7月出境游人数增长20.3%，达到

### “三减三健” 兼顾全身健康

国家卫生健康委发布的《关于组织开展2024年全民健康生活方式宣传月活动的通知》提出，要深入推进以“三减三健”为主题的全民健康生活方式行动，进一步传播和普及健康生活方式知识。

什么是“三减三健”？即减盐、减油、减糖，健康口腔、健康体重、健康骨骼。

随着经济社会的发展和生活节奏的加快，饮食多盐、多油、多糖等不健康的生活方式十分常见。“健康生活方式对多数疾病有预防作用，对全人群健康状况有促进作用。比如，长期高盐饮食是诱发高血压、心脏病等疾病的重要原因之一，减少钠盐的摄入可较好地预防。”全民健康生活方式行动国家行动办公室、中国疾控中心慢病处处长赖建强说。

根据国家卫生健康委安排，9月第二周将集中开展“915减盐周”宣传活动，科普高盐饮食危害，倡导“人人行动 全民控

盐”；9月第三周围绕第36个“全国爱牙日”，普及保护乳牙、巩固恒牙等科学观念；9月第四周集中开展健康骨骼主题宣传活动，倡导公众增加体育活动和力量训练，维护关节、骨骼和肌肉的正常功能。

### 控烟限酒 强化戒烟服务

“烟草中的尼古丁可以使人大瘾，一旦成瘾很难戒掉。”中国疾控中心控烟办公室主任肖琳介绍，有研究显示，吸烟极大增加呼吸系统、心脑血管等慢性疾病和癌症的发生风险，且吸烟量越大、年限越长，疾病的发生风险越高。此外，非吸烟者长期暴露于二手烟也会受到严重危害，如发生呼吸系统感染等。

除了烟草，饮酒导致的疾病和死亡也不容忽视。《“健康中国2030”规划纲要》提出，开展控烟限酒，加强限酒健康教育，控制酒精过度使用，减少酗酒。与会专家建议，未来，应进一步加强有害使用酒精监测，特别是关于酒精消费及相关疾病的全面监测。据新华社北京8月30日电

8月30日，安华镇中心学校的学生们在了解安华镇丰江周板凳龙。当日，浙江省诸暨市安华镇中心学校开展“非遗进校园”开学第一课主题活动，将当地传统的板凳龙、响叉、剪纸等特色非遗项目引入课堂，让学生们近距离接触传统技艺与特色文化。

新华社记者 徐昱 摄

涨水平延续上涨趋势，比去年同期上涨2.6%。

在消费者捂紧钱包的同时，通货膨胀加剧了韩国国内旅游业面临的挑战。全国17个市道旅游消费均未出现增长，其中6个地区游客人数虽然增加，但消费下降。

暑期国内旅游业的不景气引发媒体对韩国国内市场长期低迷的担忧。数据显示，韩国今年二季度零售业销售指数同比下降2.9%，创2009年以来最大降幅。自2022年二季度以来，韩国零售业数据已连续9个季度呈下降趋势。乔颖

### 江苏仁和拍卖有限公司 拍卖公告

受委托，我公司定于2024年9月10日上午9时在青年西路8号9楼拍卖大厅进行公开拍卖会。

拍卖标的：位于盐城机电高等职业技术学校内一批废旧的自动变速器解剖教具、汽车传感器与控制机构教学模型、学生桌、电脑桌等，总价为7.1万元。标的物的质量以现状为准。

展示时间地点：2024年9月9日上午9时在标的物所在地展示（须电话预约）。

有意向竞买者请于2024年9月9日下午18时前携带有效合法身份证件并交纳保证金10000元（以本票的形式）。

咨询电话：13815588961 周先生

开户行：江苏银行城南支行

账号：12600188000030947

名称：江苏仁和拍卖有限公司

工商监督电话：89029703

江苏仁和拍卖有限公司

2024年8月31日

## 公 告

因预安排检修于9月7日5:00至11:00，110kV城南变10kV广场线影响用户：公变，南苑小区1#S5箱变、10kV广场线经济适用房小区配电室1#主变、2#主变、缤纷亚洲2#住宅S2箱变、10kV庭苑线/10kV广场线紫金花园1#、2#配电室（双电源）。专变，盐城市第一小学南校区7900125245、盐城市人民防空办公室7900166375、盐城广播电视台总台7900093995（双电源、10kV广场线侧停电）、盐城市路灯管理处[灯]7900161701、盐城市成业物业服务有限公司7900161473（双电源、10kV广场线侧停电）、盐城市广联置业有限公司7900164323（双电源、10kV广场线侧停电）。

因预安排检修于9月9日5:00至11:00，110kV利民变10kV跃南线影响用户：公变，10kV跃南线火炬传媒S2箱变（短时间停电调电）、10kV跃南线世纪城小区变1#主变。专变，盐城市城南新区宝福娃幼儿园7103721784（短时间停电调电）、盐城大润发商业有限公司7104005187（双电源、10kV跃南线侧短时间停电调电）、盐城市广联置业有限公司7102002866（双电源、10kV跃南线侧短时间停电调电）、路灯管理处7102103854。

因线路检修于9月9日9:30至15:30，涉及110kV大冈变10kV龙灯线。影响用户：公变，无。专变，大冈医院3207966000380。

因线路检修于9月10日9:30至15:30，涉及110kV文开变10kV力光线。影响用户：公变，10kV力光线三墩四组公变、10kV力光线三墩一组公变。专变，城南新区开发建设投资有限公司用户配电室3207939013187、内环高架路灯变3207104832720。

因线路检修于9月10日7:30至14:00，涉及35kV义丰变10kV小街线。影响用户：公变，义丰集镇18#配变。专变，无。

查询电话：89895598