

影子

周一鸣

我出生的时候,有一个好朋友和我一起来到这个世界,陪伴着我成长。

当我学爬的时候,它也爬;当我学会走路的时候,它也学会了走路;当我蹦跳的时候,它也蹦跳;当我亲吻妈妈的时候,它也亲吻它自己的妈妈……

有时候它在我左边,有时候在我右边,有时候在我前边,有时候在我后边。它有时候瘦瘦长长的,像

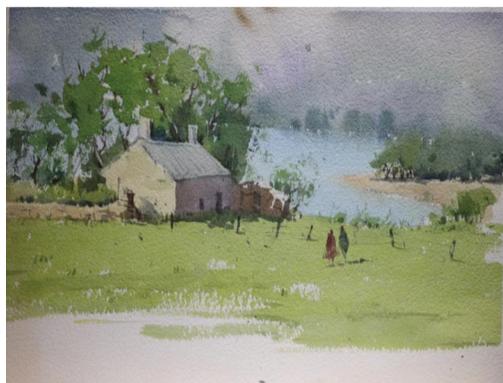
根杆子;有时候它矮矮的,像个大冬瓜。

它很调皮。当我走到黑屋子里,它就藏起来,不见了。我打开灯,它就出来了。

它还会变魔法。当夜晚我走到马路中间,它就会变成两个,一左一右,陪伴着我。可是无论我穿什么花衣裳,它都穿着一身黑。

它——就是我的影子。

◎水彩画欣赏



蔡忠纹 作



吴纯玉 作

爱国卫生月健康知识宣传

2024年4月是第36个爱国卫生月,今年的活动主题是“健康城镇 健康体重”

爱国卫生健康知识点

1、什么是爱国卫生运动?

爱国卫生运动是指强化全民健康意识,养成文明卫生习惯,改善卫生条件,减少健康危害因素,提高公民健康水平的社会性、群众性卫生活动。

2、爱国卫生月是每年的几月份?

自1989年起,每年4月份为“爱国卫生月”,2024年4月是第36个爱国卫生月。

3、今年是爱国卫生运动多少周年?

1952年,毛泽东同志题词指出:“动员起来,讲究卫生,减少疾病,提高健康水平,粉碎敌人的细菌战争”。同年3月,由周恩来任主任的中央防疫委员会成立,开始根据不同区域不同情况,发动群众开展防疫相关工作。随后,全国范

围的城乡迅速开展以消灭病媒生物为主要内容的防疫卫生运动。在当时的历史条件下,此类运动是保卫祖国的一项政治任务,是在爱国主义思想指导下进行的,于是被称为爱国卫生运动。同年12月,中央防疫委员会更名为中央爱国卫生运动委员会。1988年,更名为全国爱国卫生运动委员会。今年(2024年)是爱国卫生运动72周年。

如何判断自己胖不胖?

计算BMI:

公式: 体重(kg) ÷ 身高(m) ÷ 身高(m)

- 18.5以下: 体重过轻
- 18.5~23.9: 正常水平
- 24~27.9: 超重
- 28~30: 轻度肥胖
- 30~35: 中度肥胖
- 35以上: 重度肥胖

PS: 体重不是判断肥胖的硬性标准,还需结合体脂率、身体围度数据、腰臀比来衡量。

健康淮南
政策解读
市卫健委主办

做好自己健康的第一责任人!

我们可以通过什么方式参与到爱国卫生运动中呢?

首先是要保持良好的卫生习惯,比如说正确的洗手,定期进行家庭大扫除,保持家庭居家环境的整洁卫生,同时积极参与单位和社区的环境卫生整治行动。

第二是要保持良好的饮食习惯,使用公筷、公勺,拒绝野味,还有不吸烟、不劝酒、不浪费,我们在饮食的过程中还要坚持“三减”,减盐、减油、减糖。

第三是要保持良好的行为习惯,比如保持社交距离,科学地戴口罩,注意咳嗽的礼仪,保持良好的心态等等。

如何维持健康体重?

1、践行“健康一二一”理念

践行“日行一万步,吃动两平衡,健康一辈子”的健康一二一理念,通过合理饮食与科学运动即可保持健康体重。

2、食物多样 规律饮食

能量摄入适量,建议平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上,鼓励摄入以复合碳水化合物、优质蛋白质为基础的低能量、低脂肪、低糖、低盐并富含微量元素和维生素的膳食。坚持规律饮食,切忌暴饮暴食。

3、坚持中等强度身体活动

推荐每周至少进行5天中等强度身体活动,累计150分钟以上;坚持日常身体活动,平均每天主动身体活动6000步;减少久坐时间,每小时起来动一动。

4、正确树立减重目标

超重肥胖者制定的减重目标不宜过高过快,减少脂肪类能量摄入,增加运动时间和强度,做好记录,以利于长期坚持。

5、关注体重从儿童青少年开始

儿童应注意平衡膳食,减少静坐时间,增加体力活动和运动锻炼时间。儿童肥胖治疗主要为饮食控制、行为修正和运动指导,饮食控制目的在于降低能量摄入,不宜过度节食。

6、老年人量力而行适宜运动

建议每周坚持至少进行3次平衡能力锻炼和预防跌倒能力的活动,适量进行增加肌肉训练,预防少肌症。

