

### 三、垃圾分类

垃圾分类可以分离出可再利用的物质，重新回收、再利用、变废为宝，既能提高垃圾资源利用水平，又可减少垃圾处置量，是实现垃圾减量化和资源化的重要途径和手段。人们对日益增长的垃圾产量和环境状态恶化的局面，通过垃圾分类管理，能最大限度地实现垃圾资源利用，减少垃圾处置量，改善人类生存环境。



#### 可回收垃圾:

包括生活垃圾中未污染的适宜回收循环使用和资源利用的废物。



#### 易腐垃圾:

指家庭生产的有机蔬菜垃圾，包括食品交易，制作过程废弃的和剩余废弃的食物。



#### 有害垃圾:

指对人体健康或自然环境造成直接潜在的危害的物质。



#### 其他垃圾:

除可回收物，厨余垃圾，有害垃圾以外的其他生活垃圾。



健康家庭 点亮幸福

深入开展家庭健康促进行动  
共建共享健康中国



北京市海淀区卫生健康委员会

# 深入开展家庭健康促进行动，共建共享健康中国

## 一、首都市民卫生健康公约

- 1.合理膳食——食物多样搭配，减油减盐减糖
- 2.文明用餐——倡导公勺公筷，拒绝食用野味
- 3.科学健身——坚持体育锻炼，保持健康体重
- 4.控烟限酒——遵守控烟条例，切勿过量饮酒
- 5.心理平衡——理解包容乐观，家邻同仁和睦
- 6.规律作息——保证充足睡眠，减少视屏时间
- 7.讲究卫生——坚持刷牙洗手，定期清洁居室
- 8.知礼守礼——掌握健康礼仪，社交距离适宜
- 9.注重预防——定期参加体检，及时有序就医
- 10.保护环境——节约公共资源，垃圾分类投放

## 如何做到“三减三健”？

**减盐：**健康成年人一天食盐（包括酱油和其他食物中的食盐量）摄入量不超过5克。

- (1) 纠正过咸口味，可以使用醋、柠檬汁、香料、姜等调味品，提高菜肴鲜味。
- (2) 采取总量控制，使用限盐勺，按量放入菜肴。
- (3) 使用低钠盐、低钠酱油或限盐酱油，少放味精。
- (4) 少吃酱菜、腌制食品及其他过咸食品。
- (5) 少吃零食，学会看食品标签，拒绝高盐食品。

**减油：**控制烹调用油，每人每天烹调用油摄入量25克。

- (1) 使用蒸、煮、炖、焖、拌等无油、少油方法。
- (2) 采取总量控制，使用控油壶，按量取用。
- (3) 少吃油炸食品，如炸鸡腿、炸薯条、炸鸡翅、油条油饼等。
- (4) 不喝菜汤。
- (5) 少吃含“部分氢化植物油”、“起酥油”、“奶精”、“植脂末”、“人造奶油”的预包装食品。

**减糖：**每人每天添加糖摄入量不超过50克，最好控制在25克以下。

- (1) 多喝白开水，不喝或少喝含糖饮料。
- (2) 少吃甜食、点心。
- (3) 烹调食物时少放糖。

**健康体重：**健康饮食、适量运动是保持健康体重的关键。

- (1) 食物多样，谷类为主；吃动平衡，健康体重；多吃蔬果、奶类、大豆；适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉；少盐少油，控糖限酒；杜绝浪费，兴新食尚。
- (2) 食不过量、定时定量、细嚼慢咽。
- (3) 少静多动、贵在坚持。
- (4) 日行万步、适度量力。

**健康口腔：**指良好的口腔卫生、健全的口腔功能以及没有口腔疾病。

- (1) 早晚刷牙，保持口腔清洁。
- (2) 饭后漱口或咀嚼无糖口香糖。
- (3) 使用含氟牙膏。
- (4) 少吃糖，少喝碳酸饮料。
- (5) 家长应帮助或监督6岁以下儿童刷牙。
- (6) 每年洁牙（洗牙）一次。
- (7) 定期口腔检查。
- (8) 吸烟有害牙周健康。
- (9) 牙龈出血、牙龈肿胀、食物嵌塞等症状应及时到医院诊治。



**健康骨骼：**钙是决定骨骼健康的关键元素，当体内钙质“支出”大于“收入”，将引发骨质疏松症等骨骼健康问题。

- (1) 多吃富含钙和维生素D的食物，如牛奶、酸奶、豆类及豆制品、虾皮、海鱼、鸡蛋和动物肝脏等。
- (2) 清淡饮食，减少食盐摄入量。
- (3) 少喝咖啡、碳酸饮料和酒。
- (4) 平均每天至少20分钟日照。
- (5) 适量运动，维持和提高肌肉关节功能。
- (6) 平衡练习（如金鸡独立、单脚跳等），减少跌倒和骨折的风险。

