

昭通市疾控中心春节期间
在昭通火车站开展
艾滋病防治宣传活动

针对昭通市外出务工人员较多,感染风险较高等特点,昭通市卫生计生委按照市政府常务会的部署,制定了春节期间防治艾滋病宣传工作方案,昭通市疾病预防控制中心结合专业特点,按照市卫计委的要求,制定了春节期间宣传、检测方案,在昭通火车站开展了艾滋病的政策、法规、艾滋病的传播途径、危险行为方式、预防措施、反歧视教育等宣传,讲解了检测方法、抗病毒治疗、避免不安全行为等知识。同时开展性病、丙肝等传染病防治的宣传活动。



借外出人员返乡过年之机,针对外出务工人员、农村妇女、学生等群体,昭通市疾控中心制作了内容丰富的宣传折页、展板及各式各样的宣传品,如纸杯、笔具、鼠标垫、安全套、纸袋等。根据不同人群的需求,现场采取发放宣传资料、摆放展板、免费咨询、检测等方式进行宣传,同时开展了性病、丙肝等传染病的宣传活动。

在现场,工作人员还引导人们关注防艾微信公众号(云南流动人口防艾平

台、云南防艾),对有高危行为者进行了现场免费咨询、检测。对有治疗需求者提供抗病毒治疗相关信息的咨询,并动员其进行抗病毒治疗。

此次宣传活动,覆盖 1000 余人,发放宣传折页 5000 余份,安全套 4000 余只,宣传品无数。通过宣传、咨询、动员检测,提高了人们知艾防艾、主动检测、共享健康的意识。

(昭通市疾控中心)

元江县召开创建健康促进县项目暨
“城市基层党建+人居环境”网格化管理工作
启动暨培训会

2019 年 1 月 9 日,元江县委、县政府召开元江县创建省级健康促进县暨“城市基层党建+人居环境”网格化管理工作启动暨培训会。

2018 年,云南省第四批健康促进县区建设项目在全省 4 个州市,8 个县区开展,元江县作为其中的项目县,将按照项目要求,建立健全政府主导,部门配合,全社会参与,共建共享的工作机制,实现“将健康融入所有政策”、创建健康支持性环境、开展健康科普和健康教育等各项重点任务落地。

创建省级健康促进县领导小组、创建国家卫生县城指挥部和“城市基层党建+人居环境”网格化管理责任单位主要领导,各乡镇(街道)人民政府(办事处)主要领导,县直各单位主要领导和联络员,省、市驻元单位负责人,驻元军(警)有关部门负责人,部分大中型企业负责人和联络员,县级医疗卫生计生单位、乡镇卫生院主要领导和健康教育工作人员,县创建省级健康促进县

项目办公室和创建国家卫生县城办公室、县创建省级慢性病综合防控示范区办公室相关工作人员共 241 人参加会议。副县长贺斌主持召开了启动会。会上,县创卫(促)办主任、县卫计局局长胥春云对创建省级健康促进县、“城市基层党建+人居环境”网格化管理工作进行安排并对“将健康融入所有政策”进行讲解;为荣获省级卫生村称号乡镇(街道)授牌后,县长封志荣代表县政府和各责任单位签订创建健康促进县目标责任书。会上县长封志荣做重要讲话,并指出:创建国家卫生县城和省级健康促进县是促进社会发展的有效途径,是顺应群众期盼的必然举措,是提升城市知名度重要抓手;县级各单位、各部门要增强忧患意识,认清参加工作的严峻形势;要突出工作重点,狠抓创建各项工作落实;夯实工作措施,确保实现创建目标。

(元江县卫计局)

怒江州 2018 年度
健康宣传日活动覆盖群众

27.3 万人

2018 年,怒江州聚焦因病致贫、

返贫核心问题,未雨绸缪,关口前移,决定从 2018 年 10 月 19 日起,把每月的 19 日定为健康宣传日,大力号召全社会关注健康、宣传健康扶贫政策、提高健康素养和自我健康管理能力,有力助推脱贫攻坚工作。通过采取义诊、健康知识咨询服务、健康知识专题巡讲、医疗诊疗上门服务、环境整治专项行动等多种方式,分批分次分阶段进行集中式、联动式的健康教育活动,广泛普及基本卫生健康知识,倡导健康文明的生活方式。截止 2019 年 1 月 22 日,活动覆盖全州 678 个自然村寨 27.3 余万怒江各族群众。



(一) 建强医疗服务团队

全州各级医疗卫生单位迅速成立“健康宣传日”工作领导小组,制定责任清单,明确工作措施,确保工作责任落实到位。2018 年全州共组建 6 支巡回医疗团队,245 支家庭医生服务团队。其中,兰坪县组建 2 支巡回医疗团队,127 支家庭医生服务团队;泸水市组建 1 支巡回医疗团队,68 支家庭医生服务团队;福贡县组建 1 支巡回医疗团队,29 支家庭医生服务团队;贡山县组建 1 支巡回医疗团队,21 支家庭医生服务团队。

(二) 做细义诊活动

针对建档立卡贫困人口、慢病患者、计生特殊家庭、孤寡老人等特殊和重点人群,全州各级卫生健康部门依托省内外三级医疗机构帮扶怒江派驻医师(专家)团队和 245 支家庭医生服务团队深入全州村村寨寨通过开展健康义诊、健康体检、重点疾病筛查等活动。据统计,2018 年 1 月至 12 月全州共开展大型义诊活动 201 场活动,群众参与人数达 4.8 万余人。

(怒江州卫生计生委)

(三) 做深上门送健康行动

针对全州广大农村群众自我健康管理维护能力差,健康素养水平不高的问题,全州卫生计生行业扶贫工作队队员、基层卫生计生干部、家庭医生签约服务团队、村医(计生宣传员)深入 678 个自然村开展基本健康知识宣讲活动,截止 2018 年 12 月健康知识宣讲活动覆盖 19.18 万农村群众。

(四) 做实孕产妇及婴幼儿关爱行动

全州卫生计生部门结合实际,尽力而为、量力而行的原则深入全州村村寨寨开展优生优育指导、生殖健康咨询、农村规范化孕产妇产检、婴幼儿健康体

检、宫颈癌和乳腺癌筛查活动。2018 年 10 月至 12 月共开展 29 场孕产妇及婴幼儿关爱行动,接受孕产妇及婴幼儿体检等服务达 0.18 余万人。

(五) 做强环境整治拒绝传染病专项行动

全州出动 510 余名各级卫生计生行业工作队、村级扶贫工作队、村医(计生协宣传人员)等工作人员带领广大农村群众深入房前屋后、村主干道、卫生死角等地清理垃圾、杂物、杂草,彻底清除卫生死角和病媒孳生地。据统计,2018 年 10 月至 12 月,环境整治拒绝传染病专项行动覆盖 1459 个自然村,参与农村群众达 10 万余人。

2019 年,怒江州将继续围绕广大群众自我健康维护管理能力不高,健康素养水平低下,因病致贫返贫率居高不下等现状,持续做细卫生计生主题活动、做深点对点包干负责宣教工作机制;同时,结合怒江民族习俗,采用文体娱乐等方式,加强对全州基督教堂、偏远村寨健康促进、健康宣教工作,为顺利推进健康扶贫攻坚奠定坚实的健康基础。

云南省健康素养促进行动

YUNNANSHENG JIANKANG SUYANG CUJIN XINGDONG XIANGMU JIANXUN

云南省健康素养促进行动项目管理办公室 云南省健康教育所主办

项目简讯

2019 年第一期 总第 5 期

01
省级动态

2019 年 3 月 4 日-3 月 7 日,2019 年云南省健康素养促进行动项目启动培训班在昆明开班。全省 16 个州(市)卫生健康(卫生计生)委分管健康教育健康促进和健康扶贫工作的领导、健康素养促进行动项目负责人及工作人员,州市疾控中心分管健康素养工作领导、项目负责人及工作人员,健康素养促进行动项目省级执行机构负责人及工作人员以及省卫生健康委相关处(室、局)的领导或负责人共 150 余人参加了启动培训班。

培训班上,省卫生健康委宣传处处长刘毅鹏对《云南省健康促进与教育规划(2018-2020)》及《云南省贫困地区健康促进三年攻坚》进行了详细解读。省健康教育所段勇所长对全省 2018 年健康素养项目工作进行了总结,并对 2019 年项目实施进行了要求。云南省健康素养促进行动项目各子项目负责人对 2018 年各项目实施情况进行了梳理和总结,并对 2019 年项目内容和要求做介绍。同时,培训班还就健康科普平台建设、新媒体运用、摄影、公文与新闻写作等项目工作技能进行了培训。通过健康促进与健康教育相关文件及政策解读、健康素养促进行动项目的实施、健康促进与健康教育工作技能培训等三大内容,使

2019 年
云南省健康素养促进行动项目
启动培训班在昆举办

全体参训学员对今后健康促进与教育工作方向和方法有了新的认识 and 提升。

“十三五”以来,在省委、省政府的高度重视下,在全省健康教育工作人员的努力下,我省健康促进与健康教育工作取得了明显成效。国家和我省先后出台了《“健康中国 2030”规划纲要》、《“十三五”卫生与健康规划》、《关于加强健康促进与教育的指导意见》、《“十三五”全国健康促进与教育规划》、《“健康云南 2030”规划纲要》、《云南省关于进一步加快卫生与健康事业改

革发展的决定》和《云南省健康促进与教育规划(2018-2020)》等一系列指导性、规范性、政策性、保障性的文件、文献,为健康促进工作的规范发展提供政策保障。全省居民健康素养水平由 2017 年的 12.2%,提升到了 2018 年的 14%,并将力争到 2020 年,居民健康素养水平达到 20%。健康素养促进行动项目持续有序推进,省、州市、县级三级管理模式保障了项目的有效实施,较好地完成了项目的既定任务,基本实现了目标要求。全省健康科普的宣传形式

(云南省健康教育所)



云南省 2018 年

成人烟草调查
现场工作圆满完成

为全面掌握云南省 16 州市成人的吸烟率等重要指标,逐步建立健全全省烟草流行调查和评估体系,客观评价既往控烟工作的效果,按照云南省 2018 年成人烟草流行调查方案的要求,从 2018 年 10 月 7 日到 12 月 31 日,对全省 16 个州市的 124 个城市监测点和 188 个农村监测点进行了现场入户的调查工作,截止目前,此项工作的现场调查任务已圆满完成。

此次调查工作调查对象为 15 周岁及以上的常住居民,调查内容及调查对象的个人信息、烟草使用、电子烟使

用、戒烟、二手烟、烟草价格、控烟宣传、烟草广告以及人们对烟草使用的知识和态度等信息。

为作好调查,保证调查顺利及时的完成,云南省健康教育所组织省级督导组分别奔赴 16 个州市的各监测点开展督导以及现场陪访工作。通过督导和现场陪访,不仅能确保各州市按照调查方案执行项目,还能发现调查过程中遇到的各种问题,并现场解决,很好的保证了高质量数据的收集。同时,各调查点也成立现场调查工作组,确定监测负责

人、协调员、调查员、质控员及数据管理员,明确工作职责。

督导和现场陪访中,督导人员发现,城市点空户或不在家的情况较普遍,农村点调查对象农忙不在家或者外出务工的情况非常普遍。现场调查人员利用中午、晚上和周末等休息时间,通过提前预约,耐心讲解调查的目的、意义以及解答调查对象咨询的健康相关问题等方式,逐户逐人的进行了问卷调查,得到了绝大多数调查对象的配合与支持。调查过程中,对于文化程度较低、年龄较大或者身体、工作等

原因,不能独立完成问卷的对象,则通过调查员访谈,调查对象认真做答的方式完成问卷,确保此次调查工作收集问卷到的准确性和真实性。

通过开展 2018 年全省成人烟草调查,可深入了解我省成人烟草流行现状,了解居民二手烟暴露的现状,吸烟和二手烟危害等知识的知晓情况,为今后进一步帮助居民树立健康理念,养成健康文明的生活方式,为控烟健康教育和行为干预工作提供优质的数据。

(云南省健康教育所)

云南省健康促进与教育工作规划 2018-2020 年

· 重点行动 ·

01 推动落实“把健康融入所有政策”

进一步加大宣传和倡导力度，提高全民对“把健康融入所有政策”理念的认知。通过健康素养促进行动项目，创慢性病示范区、创卫生城市及促进全民健康生活方式行动等的引导，推动“把健康融入所有政策”落到实处。在各级党委政府领导下，建立覆盖各个部门的健康促进工作决策机制和协调机制，推动将促进健康的理念融入公共政策制定实施的全过程，在省级和州市级建立和实施健康影响评价评估制度。联合相关部门开展跨部门健康行动，应对和解决威胁当地居民健康的主要问题。

全面推进卫生城市、健康城市、健康社区（村镇）建设，开展健康促进县（区）创建活动，按《云南省健康促进县（区）建设工作方案（2018—2020 年）》要求，统筹做好各类城乡区域性健康促进的规划、实施及评估等工作，实现区域建设与人的健康协调发展。针对不同场所、不同人群的主要健康问题及主要影响因素，研究制定综合防治策略和干预措施，指导相关部门和单位开展健康管理制度建设、健康支持性环境创建、健康服务提供、健康素养提升等工作，创造有利于健康的生活、工作和学习环境。开展健康示范学校的创建工作，营造有益健康的校园和周边环境、家庭氛围。完善健身设施和将健康教育服务与健身服务结合，建立健康步道，普及科学健身知识，推动全民健身生活化。

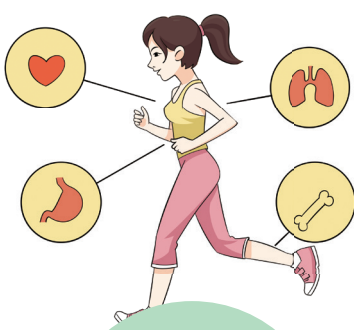
02 大力创建健康支持性环境

03 提升全省居民健康素养水平，塑造自主自律的健康行为

以国家基本公共卫生服务健康教育项目、国民营养计划等作为重要抓手，围绕《云南省健康素养促进行动项目实施方案（2018—2020 年）》，落实健康素养促进行动项目各项要求，充分发挥各级医疗卫生机构和医务人员的主力军作用和基层卫生健康机构主阵地作用，提供覆盖城乡所有居民的健康教育服务，普及健康素养基本知识和技能，促进健康生活方式形成，提升全省居民健康素养水平；普及膳食营养知识，推广中国居民膳食指南和平衡膳食宝塔，引导居民形成科学的饮食习惯。加强与教育、宣传、新闻广电、科协及各级基层社区组织的协作，深入广泛开展宣传普及《中国公民健康素养——基本知识及技能（2015 年版）》。

按《云南省城乡居民健康素养监测工作方案（2018—2020 年）》的要求，全面开展健康素养监测。为党政领导和相关部门在推进健康云南建设中提供科学决策依据和活动开展支撑。加强对我省重点健康问题的调研，并根据重点健康问题，开展有针对性的健康促进与健康教育活动，提升效果。

全面推进控烟履约工作，建立健全烟草流行监测体系。按《云南省成人烟草流行监测工作方案（2018—2020 年）》的要求，全面开展烟草流行监测，推动《公共场所禁止吸烟条例》地方性法规的出台，逐步实现室内公共场所和工作场所全面禁烟。开展云南省烟草危害控制专项行动，按《云南省烟草危害控制专项行动计划（2018—2020 年）》的要求，深入开展控烟宣传教育，创新烟草控制大众传播的形式和内容，提高公众对烟草危害的正确认识，促进形成不吸烟、不敬烟、不送烟的良好社会氛围；深入开展建设无烟卫生健康系统工作，发挥卫生健康系统示范带头作用，同时积极推动相关部门加大控烟力度，促进无烟学校、无烟机关、无烟企事业单位的创建。强化戒烟咨询热线和戒烟门诊等服务，提高戒烟干预能力。



04 开展健康科普专项行动，大力营造促进健康的社会氛围

按《云南省健康科普专项行动计划（2018—2020 年）》的要求，加强健康科普平台建设，建立和完善健康科普专家库和资源库。广泛宣传党和政府关于维护促进人民健康的重大战略和方针政策，宣传健康中国、健康云南建设的重大意义、总体战略、目标任务和重大举措。加强舆情监测，推动健康科普规范有序开展。充分发挥社会各方面力量的优势与作用，调动企事业单位、社会组织、群众参与健康促进与教育工作的积极性、主动性和创造性，建立健全多层次、多元化的工作格局。从学生抓起，将健康教育和健康促进融入教学内容，培养学生健康积极的生活习惯。通过多层面、多形式的社会倡导行动，推进以良好的身体素质、精神风貌、生活环境和氛围为主要特征的健康文化建设，在全社会倡导形成积极向上的精神追求和健康文明的生活方式。

05 将健康教育与健康促进融入健康扶贫工作

完善健康扶贫工作机制，将健康教育服务与扶贫惠民项目结合，尤其是加强边境及少数民族地区贫困人群的健康教育，认真分析影响贫困人群的健康环境和行为因素，加强对风俗习惯与健康相关性研究，提高健康教育和健康促进服务的针对性和有效性，移风易俗，改善健康环境因素，改变不健康行为，减少贫困人群重大疾病的发生，减少因疾病造成的经济负担。

06 强化健康教育人才支撑

加快健康教育与健康促进人才培养和引进，配置健康教育专业机构人员，强化健康教育理论和实际技能的学习。总结和推广有效的健康教育和健康促进工作模式，以“传、帮、带”和在实践中学习提高为主要手段，提高各级健康教育专业人员能力。大力培养城乡家庭健康指导员，加强基层健康促进与教育服务力量。

云南省贫困地区健康促进三年攻坚行动方案（2018—2020 年）

· 重点行动 ·

（一）健康教育进乡村行动暨“健康村”创建活动

覆盖全部贫困村，依托广播、文化大院、标语口号、文艺演出等形式，针对村民主要健康问题开展健康教育，传播健康素养基本知识。

（二）健康教育进家庭行动暨“健康家庭”创建活动

覆盖全部贫困患者家庭，根据村民的疾病特点提供有针对性的健康教育服务。

（三）健康教育进学校行动暨“健康促进学校”达标活动

覆盖全部贫困地区，面向全体中小学生开展健康教育，全面启动健康促进学校建设。

（四）健康教育阵地建设行动

覆盖全部贫困地区，打造群众身边的健康教育宣传阵地，宣传健康扶贫政策，普及健康素养 66 条、健康教育技能、慢性病规范管理、地方病及其他重点疾病防治等健康知识。

（五）基层健康教育骨干培养行动

省、州（市）、县（市、区）各级根据本地实际建立健康教育骨干队伍并实现培训全覆盖。

（六）慢性病健康教育专项行动

针对高血压、糖尿病及国家健康扶贫动态管理系统反映出的六种慢性病（慢性阻塞性肺气肿、脑血管病、类风湿性关节炎、关节病、重型老年性慢性支气管炎、冠心病）开展健康教育和行为干预。

（七）独龙族健康素养水平提升专项行动

落实《云南省卫生计生委 怒江州人民政府关于建立共同推进机制坚决打赢怒江州健康扶贫攻坚战的意见》（云卫医发〔2018〕18 号）中关于居民健康素养提升的工作安排，针对独龙族群众健康素养短板，综合施策，有的放矢开展健康教育和健康促进活动。



近日，世界卫生组织（WHO）官方网站在封面头版发表了 2019 年健康饮食的 5 大建议，包括饮食多样化、减少盐的摄入量、减少食用某些脂肪和油、限制糖摄入量以及避免危险饮酒和有害饮酒。

饮食多样化揭开 2019 健康序幕

在中国居民平衡膳食宝塔中，我们将所有的食物分为五大类，分别放在宝塔的不同层里，每一类就是一层，一共五层。自下而上，第一层是主食类，即谷薯类食物；第二层由蔬菜和水果占据；第三层是鱼、禽、肉、蛋等动物性食物；第四层是乳类及豆类食物；最顶层是油脂类及调味料。饮食多样化是指每天的食物种类不少于 12 种，而且每一层的食物都要有。

谷类食物是中国传统膳食的主体，是人体能量的主要来源，也是最经济的能源食物。在主食的选择上，不仅要遵循食物多样，而且要尽量多吃混合主食，也就是主食多样化搭配，比如：一天的主食既有米饭、面食、还可以有红薯、玉米、小米、荞麦、燕麦、绿豆、红豆、白芸豆、蚕豆、豌豆等。主食的摄入量



为每天 250—400 克为宜。

我们还要注意粗细粮搭配食用，要经常吃一些粗粮、杂粮和全麦类食物，如玉米、小米、燕麦、小麦、糙米等，它们富含膳食纤维，可以让饱腹感持续时间更长，而且有助于保持血糖平稳，降低血脂等。

在摄入足量的碳水化合物基础



说起心理压力，大家并不陌生。近年来有一个流行的说法是“压力山大”，人们普遍感到现在生存发展的心理压力太大。快速变化的社会导致了一些心理问题和心理障碍发生率的增加，抑郁症、焦虑症、物质滥用、成瘾行为等时有发生。有人甚至说 19 世纪是传染病时代，20 世纪是躯体疾病时代，而 21 世纪是心理疾病的时代。



心理压力过大会有些什么样的信号呢？

心理压力过大会以生理上的不适感受来表现。持续疲劳感、疼痛不适、胸闷心慌、局部或浑身绷紧感、记忆差、注意力集中程度下降、胃口差、失眠、这些生理不适如果排除是躯体疾病引起的，就可能是心理压力过大了。同时，情绪抑郁低落，兴趣减退，愉快感消失，消极悲观，无助、无用、无意义感，自我评价降低；焦虑烦躁不安，莫名恐惧，容易担忧方方面面；有些人可表现为敌意明显，冲动易怒，疑心增多；甚至有的人会出现短暂的人生观或价值观改变。

改变对心理压力的认知就是库珀·埃登斯曾说过的：“与其恐惧，不如拥抱”。因此，应对压力，你需要这样做：

第一，直面问题和挑战：当我们认为某一个问题是可以受我们控制时，我们会更倾向采用直面问题的方式来解决它，这个时候最需要做的，就是：不拖延，行动起来！通过改变自己的行为或环境，缓解压力。

第二，调节压力带来的负面情绪：当我们认为某一个问题无法控制的时，

上，蔬菜及水果的选择也要多样化。首先鼓励大家选择新鲜和应季蔬果。蔬菜包括有根菜类，如萝卜、胡萝卜；鲜豆类，如蚕豆、豌豆、绿豆芽、黄豆芽等；茄果、瓜菜类，如茄子、番茄、甜椒、黄瓜、南瓜等；葱蒜类，如大蒜、大葱、洋葱、韭菜等；嫩茎、叶、花菜类，如大白菜、油菜、菜花、竹笋等；水生蔬菜类，如茭菇、菱角、藕、茭瓜等；薯芋类，如山药、芋头、姜等；野生蔬菜类，如香椿、蕨菜等，我们可以从这些蔬菜中随意挑选。此外，我们还可以选择一些菌藻类食物，如香菇、蘑菇、木耳、海带、紫菜等。建议每天摄入的蔬菜量为 300—500 克，水果 200—400 克。

我国的水果种类繁多，尤其是我们云南，水果非常丰富。水果包括仁果类，如苹果、梨、山楂、海棠果等；核果类，如杏、梅子、李子、樱桃、枣等；浆果类，如葡萄、草莓、猕猴桃、石榴、无花果、柿子、桑葚等；柑橘类，如橙、柚子、柠檬等；亚热带和热带水果，如香蕉、菠萝、芒果、椰子、番石榴、荔枝、枇杷、杨桃等；瓜果类，如西瓜、哈密瓜等。我们尽量选择一些应季的水果。

第三层是畜肉、禽肉、海产品和蛋类。这一层的食物也非常丰富，比如常吃的畜肉有猪肉、牛肉、羊肉、兔肉、驴肉等，还有动物肝脏、心、腰花、肚、肠、舌和脑等；常吃的禽肉有鸡、鸭、

鹅、火鸡等；鱼虾蟹贝类，如草鱼、鲤鱼、红鲢鱼、各种虾、虾仁、螃蟹、鲍鱼、牡蛎、扇贝、螺、海参、海蜇、鱿鱼等；还有蛋类，如鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋等。这一层食物是优质蛋白质的重要来源。我们建议第三层食物每天的摄入量为：畜禽肉 45—75 克，鱼虾类 45—75 克，鸡蛋 50 克。

第四层是乳类、豆制品及坚果类，它们是钙质和微量元素的主要来源。乳类食品分为液态乳，如经过巴氏杀菌的鲜牛奶；奶粉、酸奶、奶酪，奶油（黄油）等。豆制品主要指大豆制品，也就是以黄豆为原料加工制作或精炼提取的产品，包括发酵豆制品，如腐乳、臭豆腐、豆瓣酱、酱油等；非发酵豆制品，如豆腐、豆腐干、冻豆腐等。发酵豆制品通常用作调味品，这里主要指的是非发酵豆制品。

坚果又称壳果，包括树坚果，如杏仁、腰果、松子、核桃、板栗、白果（银杏果）、榛子、山核桃等；种子，如花生、葵花子、南瓜子、西瓜子等。我们建议每天都要摄入一杯 200—300 毫升的牛奶或酸奶。豆腐每天 100 克，用常用的饭碗量一下，大约半碗。坚果适量吃，一小把为宜。

第五层食物是油和盐，它的需要量最少，但也最影响我们的健康。

（云南省健康教育所）

压力过大具体表现



压力来临该如何调整自己？

我们的情绪就会起主导作用，这个时候或许暂停下来，主动调节情绪，会更加有利于减轻压力带来的负面影响。

第三，向周围的人寻求支持：社会支持可以缓冲压力事件对身心状况的影响，减轻心理应激反应，让精神不那么紧张。面对压力事件时，不妨从自己身边亲密的朋友、爱人和家人中汲取力量。一个个来自亲朋好友温暖的拥抱，一声声加油的鼓励还有轻轻拭去眼角泪水的指尖，都将成为我们对抗压力时最坚固的堡垒。另外，来自专业人士的建议，也能帮助你战胜压力。

学会放松，尝试有氧运动：定期的按摩、瑜伽、冥想、发展业余爱好、听音乐等放松的方法，都能帮助我们成功地应对压力。锻炼，尤其是有氧运动，例如游泳、跑步、跳舞，可以降低我们身体对压力的反应。面对复杂的人际关系、堆积如山的文件作业，我们产生的焦虑和抑郁都会在锻炼后大大降低。对于压力大到失眠的人而言，运动还能使你睡得更香，感觉更棒。

（云南省健康教育所）