

# 松江区卫生健康委员会文件

沪松卫〔2025〕12号

---

## 关于开展松江区第35届健康教育周活动的通知

各医疗卫生单位、有关单位：

根据市卫健委《关于开展第35届上海市健康教育周活动的通知》（沪卫健康〔2025〕3号）要求，区卫健委决定于2025年3月27日至4月10日举办以“健康体重，精彩人生”为主题的第35届健康教育周活动。现将有关事项通知如下：

### 一、活动目的

深入贯彻健康松江行动，发挥基层工作网络及卫生健康专业优势，不断创新健康科普形式，普及体重管理、健康睡眠、心理健康等核心知识；策划市民喜闻乐见的“主动健康”主题系列活动，倡导吃动平衡、“三减三健”等健康理念，引导公众自觉践行体重管理，推动体重管理逐步形成社会共识。

### 二、活动内容

### （一）区级活动

1. 举办“第35届上海市健康教育周”启动仪式，发布松江区健康实践打卡线路，开展线下市民健步走活动，启动“体重100、健康100”运动促进健康项目，带动更多市民践行健康生活方式。

2. 依托区融媒体中心“健康智慧屋”平台，开展“健康体重直播周”系列宣讲活动。针对孕产妇、儿童、职工、中老年等重点人群，从中医药、心理健康、慢病管理等多角度开展健康体重科普宣传，鼓励市民关注体重健康管理，养成健康生活方式。

3. 组织开展主动健康互动展示活动。聚焦“减油、减糖”，设计开发兼具科学性、实用性、趣味性的健康体重系列自管小组学习活动课件，组织各街镇开展健康小组公开课，推动市民掌握科学体重管理知识技能。

4. 指导辖区各单位组织开展健康教育周相关活动。围绕健康体重、健康睡眠、心理健康核心知识，利用宣传栏、电子屏、微信公众号、视频号等宣传阵地，开展广泛宣传动员，策划主题活动，引导公众自觉进行体重管理。

### （二）各医疗卫生单位活动

1. 开展一次“健康体重”主题宣传。围绕活动周主题，聚焦服务重点人群，策划开展集中宣传活动，通过健康咨询、宣教指导、同伴教育等形式开展健康体重知识及技能传播。

2. 开发一套“健康体重”宣传素材。各单位要充分利用下发资源包和各类宣传载体，开展多平台健康知识宣教传播。各二级

以上医疗机构、社区卫生服务中心要围绕体重管理、健康睡眠，开展多形式宣传资料开发，创作健康科普作品不少于1个，并在微信公众号、视频号等开展集中展示推广。

3. 完成一场“九进”巡讲、巡展活动。推动体重管理科普宣教进家庭、进社区、进学校、进医疗卫生机构、进机关企事业单位、进商超、进宾馆、进餐馆食堂、进青年夜校，提高全民体重管理意识，营造“人人关注体重、人人管理体重”的社会氛围。

### 三、活动要求

各单位要高度重视，认真组织落实健康教育周相关活动，增强活动的趣味性、知识性和互动性，确保活动取得实效。

联系方式：杨思怡 37731081 sjjkjyk@126.com

附件：体重管理和健康睡眠的核心要点

上海市松江区卫生健康委员会

2025年3月48日

（信息公开属性：主动公开）

## 体重管理和健康睡眠的核心要点

### 一、基本知识和理念

1. 体重是客观评价人体营养和健康状况的重要指标，保持健康体重能减少心脑血管疾病、糖尿病和部分癌症等慢性病的患病风险。任何年龄段的体重异常都会对健康造成不良影响，应把保持健康体重作为终身目标。

2. 坚持预防为主的原则，通过合理膳食、科学运动、良好睡眠、积极心态等健康生活方式，保持健康体重。超重和肥胖者在制定减重目标时要量力而行，速度不宜过快或在专业人员指导下设置合理目标，科学控制体重。

3. 家庭饮食、运动习惯对家庭成员尤其是儿童青少年的体重管理至关重要，家庭共同行动，保持健康体重。

4. 成年人每天需 7-8 小时睡眠，儿童青少年需更长时间。每天确保足量的高质量睡眠，有助于激素平衡，减少因压力引发的暴饮暴食。睡眠不足会导致食欲激素失衡（“饥饿激素”上升、“饱腹激素”下降），让人更想吃高热量食物，同时降低代谢效率，增加脂肪堆积风险。

5. 饮食健康与体重管理和健康睡眠密不可分。在控制总能量的基础上，保持平衡膳食并长期坚持，是保持健康体重的关键；不良的饮食习惯（如偏重高热量食物、饮食不规律、进食速度快、

暴饮暴食、晚餐过量）会影响体重和睡眠；大量咖啡因、酒精会干扰褪黑素分泌影响睡眠。而富含色氨酸的食物（如牛奶、坚果）搭配碳水化合物有助于促进睡眠。

6. 规律运动能提升睡眠质量，但睡前 3 小时应避免剧烈运动。中等强度有氧运动（如快走）可调节生物钟，抗阻训练能增加肌肉量、提高代谢。

7. 心理状态与体重和睡眠密切相关。压力和焦虑会引发失眠和“情绪性进食”，长期压力还会导致激素紊乱，加剧肥胖。保持积极心态和学会压力管理（如冥想）对体重管理和睡眠均有帮助。

8. 春季是作息调整的好时机，保持规律的作息时间，避免熬夜，能有助于控制体重。

## 二、健康生活方式与行为

1. 避免高热量、高糖分的食物，尽量选择富含蛋白质、低脂肪的食物，晚餐应以清淡易消化的食物为主，避免睡前过量进食，尤其是避免睡前 2 小时内进食高热量、油腻食物，减少饮食对睡眠质量的影响，降低体重增加风险。

2. 每周进行 150 分钟中高强度有氧运动（如慢跑、游泳），结合抗阻训练（如哑铃）和柔韧性练习（如瑜伽）；利用碎片时间活动（如步行、爬楼梯），提高心肺活力和机体代谢率。

3. 合理安排午休，15-30 分钟为宜，尽量固定晚上睡眠时间，成年人建议 22:00-23:00 入睡，周末作息波动不超过 1 小时；保持卧室安静、黑暗、温度适宜，睡前 1 小时远离电子屏幕，提高睡眠质量。

4. 定期监测体重、腰围等变化，可以通过计算体重指数 (BMI) 来衡量胖瘦程度，计算方式是体重 (公斤) 除以身高的平方 (米<sup>2</sup>)。成年人体重指数应维持在  $18.5 \leq \text{BMI} < 24.0$ ， $\text{BMI} < 18.5$  为体重过轻， $24.0 \leq \text{BMI} < 28$  为超重， $\geq 28.0$  为肥胖。脂肪在腹部蓄积过多称为中心型肥胖，可以根据腰围直接判定，成人男性腰围应小于 85 厘米，女性小于 80 厘米；男性腰围  $\geq 90$  厘米，女性  $\geq 85$  厘米为中心型肥胖； $85 \text{ 厘米} \leq \text{男性腰围} < 90 \text{ 厘米}$ ， $80 \text{ 厘米} \leq \text{女性腰围} < 85 \text{ 厘米}$  为中心型肥胖前期。此外，还可以监测体脂含量 (需要分年龄进行)；根据相关指标情况进行饮食和运动调整控制体重。

5. 运动、兴趣爱好或社交有助于减轻压力，可以减少因为情绪波动导致的“情绪化进食” (食不下咽或者暴饮暴食)；保持良好的心理状态。睡前避免深度思考，高质量睡眠和保持健康体重。

6. 阳光照射促进血清素分泌，改善情绪并为夜间褪黑素合成提供原料。每天上午 10 点前或下午 4-6 点户外活动 30 分钟左右，裸露皮肤 (避免防晒措施) 接受光照，有助于增强生物钟调节能力，促进夜间的深度睡眠。

### 三、体重管理和睡眠的常见误区

**误区 1：快速减重。**短期内过度节食或过量运动可能导致肌肉流失、代谢紊乱，且易反弹。建议每周减重不超过 0.5 公斤，6 个月内减少体重的 5%-10%。

**误区 2：BMI 是衡量健康的唯一标准。**BMI 仅反映体重与身高的比例，无法区分肌肉与脂肪含量。肌肉量高的人可能 BMI 超标但体脂率正常，而脂肪堆积者可能 BMI 正常但存在健康风险。

建议结合体脂率、腰围等指标综合评估。

**误区 3：盲目节食或依赖单一食物减重。**完全不吃主食或过量摄入高蛋白食物可能导致营养失衡，影响睡眠和代谢。建议采用均衡饮食模式（如地中海饮食）。

**误区 4：千金难买老来瘦。**老年人不宜盲目减重，老年人 BMI 保持在 20-26.9 适宜，过度减重可能导致肌肉流失、骨质疏松。应注重蛋白质摄入和力量训练，保持肌肉量和骨量，或延缓其减少速度。

**误区 5：睡眠质量不重要，只要时间足够。**睡眠质量与时间同样重要，深度睡眠对恢复体力和脑力至关重要。仅关注睡眠时间而忽略睡眠连续性（如频繁夜醒），长期可能加剧肥胖风险。若存在入睡困难，可通过放松训练或就医改善。

**误区 6：睡前饮酒或吃零食“助眠”。**酒精会导致睡眠浅、早醒，高糖高脂零食增加肥胖风险。睡前可选择低脂牛奶、香蕉等天然助眠食物。

**误区 7：周末补觉可弥补平时睡眠不足。**偶尔短时间的补觉有用，但是长期睡眠不足无法通过周末集中补觉完全恢复，反而可能打乱生物钟，导致周一更困倦。建议保持规律作息，午间小憩不超过 30 分钟。

---

上海市松江区卫生健康委员会办公室

2025 年 3 月 18 日印发

---