



5125,是什么?
如果你想拥有健康生活,那得熟记这四个数字。
日前,国家卫生计生委、中国健康教育中心等启动“中国健康知识传播激励计划”的子项目“乐享健康生活”,倡导谐音为“我要爱我”的“5125”健康理念——

每天给自己留5分钟发呆时间;每天运动1小时、掌握1项运动技巧、加入1个运动社群;每天摄入12种以上食物,每周摄入25种以上食物,做到膳食多样化。

据新华网、《健康时报》

每天发呆5分钟 给大脑放个假!

回归慢生活

国家卫计委首度推出“5125”健康生活理念

每天运动1小时
掌握1项运动技巧
加入1个运动社群

每天发呆
5分钟

每天摄入
12种以上食物
每周摄入
25种以上食物

目的:注重“身”、“心”两方面健康,从而营造快乐、健康、积极向上的生活方式

专家教你如何正确发呆、运动、饮食

“发呆”五大好处

集中精力、活跃脑细胞、缓解焦虑、增强记忆力、增强创造力

正确“发呆”方法

普通人:一个安静的令你觉得舒适的空间,真正放空脑子,要做到脑中空无一物。
有焦虑情绪的人:安静舒适的空间,舒缓的轻音乐,集中你的眼神,再放空。

真正有效的运动 至少要30~40分钟

秋冬气温逐渐下降,每天运动时间应该比夏天多10~25分钟,以1小时为宜。

冬季运动要做动作幅度较小、热量消耗较大的有氧运动。具体项目根据年龄差异而有所不同。

12种食物合理分配到一日三餐

早餐4~5种,午餐5~6种,晚餐4~5种,零食1~2种;平均每天使用谷物及杂豆类食物3种,蔬菜水果4种,禽畜鱼蛋类加起来3种,奶、大豆和坚果2种。

25种食物怎样确定

一周吃够25种食物,基本上涵盖了膳食宝塔中每一层所包含的食物种类,保证了人体必需的绝大多数营养。食物分为五大类:谷薯类、动物性食物、豆类和坚果、蔬菜和水果及菌藻类及油脂等纯能量食物。

老年游新“国标”实施 市场“叫好不叫座”

04版

巢湖民间粉蜡笪制作 入选国家级“非遗”

05版

喜迎省第十次党代会 专题报道

我省省属企业 利润总额中部第一

03版

里皮接掌 中国男足帅印

03版