二、生活习惯

2.1 饮食习惯

1. 您每日进餐情况：规律，不规律；

早餐：每天都吃、偶尔不吃（＜1次/周）、有时不吃（2-3次/周）、经常不吃（4-6次/周）、从来不吃

加餐：每天都吃、偶尔不吃（＜1次/周）、有时不吃（2-3次/周）、经常不吃（4-6次/周）、从来不吃

午餐：每天都吃、偶尔不吃（＜1次/周）、有时不吃（2-3次/周）、经常不吃（4-6次/周）、从来不吃

加餐：每天都吃、偶尔不吃（＜1次/周）、有时不吃（2-3次/周）、经常不吃（4-6次/周）、从来不吃

晚餐：每天都吃、偶尔不吃（＜1次/周）、有时不吃（2-3次/周）、经常不吃（4-6次/周）、从来不吃

其他\_\_\_\_\_\_\_（填写）

1. 您荤素搭配情况： 荤素各半，以肉食为主，以素食为主
2. 您的饮食偏好：偏油腻、偏咸、适中、糖尿病饮食、低盐饮食、低脂饮食
3. 你经常吃甜食吗？

很少 有时 经常

1. 您经常吃水果吗？

很少 有时 经常

1. 您经常喝含糖饮料吗？

很少 有时 经常

2.2运动习惯

1. 最近7天内，您有几天做了剧烈的体育活动，像是提重物、挖掘、有氧运动或是快速骑车？

①每周 天

②无相关体育活动 →跳到问题3

1. 在这其中一天您通常会花多少时间在剧烈的体育活动上？

①每天 小时 分钟

②不知道或不确定

1. 最近7天内，您有几天做了适度的体育活动，像是提轻的物品、以平常的速度骑车或打双人网球？请不要包括走路。

①每周 天

②无适度体育活动 →跳到问题5

1. 在这其中一天您通常会花多少时间在适度的体育活动上？

①每天 小时 分钟

②不知道或不确定

1. 最近7天内，您有几天是步行，且一次步行至少10分钟？

①每周 天

②没有步行 →跳到问题7

1. 在这其中一天您通常花多少时间在步行上？

①每天 小时 分钟

②不知道或不确定

1. 最近七天内，工作日您有多久时间是坐着的？

①每天 小时 分钟

②不知道或不确定

2.3嗜好

## 吸烟：

1. 你现在吸烟吗？

①从不吸烟（跳到“第3题”）

②每天吸烟，平均\_\_\_\_\_\_支/天；

③有时吸烟，\_\_\_\_\_\_次/周（或\_\_\_\_\_次/月）

④曾经吸烟\_\_\_\_\_年（\_\_\_\_\_支/天），已戒烟\_\_\_\_年（或\_\_\_\_\_月）

（现在吸烟：指过去30天内每天吸烟或者间断的有吸烟行为都算作现在吸烟。）

2.你最初开始吸烟的年龄（ 周岁）？

（“开始吸烟年龄”指如现在有吸烟行为，最初开始规律吸烟的年龄。）

3.和你一起生活或工作的人中有人吸烟吗？①否（跳到“饮酒情况”）②是

（主要是指自己的家庭成员和工作场所中有无吸烟者。）

4.通常，平均每周被动吸烟超过15分钟的天数？（被动吸烟者做完后跳转“饮酒”）

① 0天 ② 平均每周1-2天 ③ 平均每周3-5天

④ 几乎每天 ⑤不清楚

（被动吸烟指不吸烟者吸入吸烟者呼出的烟雾，调查员可按当地习俗做具体解释。）

**·饮酒**

1.饮酒：从不饮酒；偶尔饮酒（＜1次/月）；有时饮酒（2-4次/月）；经常饮酒（＞1次/周）

2.近期（１个月以来）饮酒的种类和量（可以多选：红酒，白酒，啤酒，黄酒/米酒，功能酒，酒精饮料），平均 毫升／天。