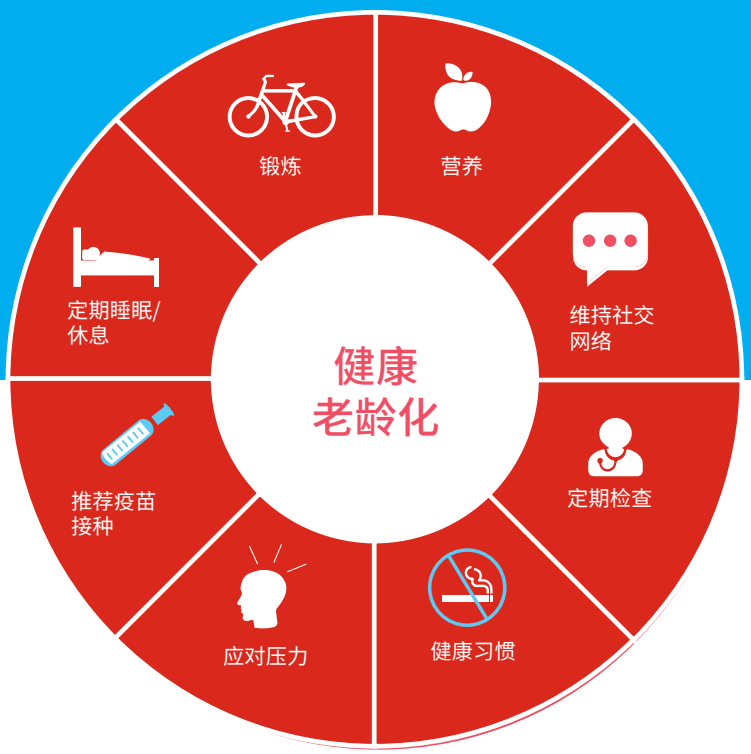
健康长寿：
健康老龄化指南

老人、家人和护理者资讯



请阅读本手册，了解：

- 您可以做些什么以实现健康老龄化。
- 如何通过营养和锻炼保持健康。
- 支持健康老龄化的资源。

Sinai Health | Healthy Ageing and Geriatrics

健康老龄化的重要性

平衡膳食，定期锻炼，保持社交活跃，避免吸烟等行为，这些已经被证实可以减少出现各种慢性疼痛的可能性，也已经被证实可以延长预期寿命长达5年。

健康老龄化不仅指长寿，也指在我们步入老年时能尽可能地提高生活质量。

您可以做些什么以实现健康老龄化

您可以在日常活动中做很多事情来实现健康老龄化：

- 平衡膳食
- 避免吸烟
- 适度饮酒
- 定期锻炼
- 保持规律睡眠和休息
- 应对压力
- 接种推荐疫苗
- 维持社交网络，保持活跃的社会活动/远足
- 与医护人员保持联系

老人营养建议

随着年龄增长，您的营养需求也发生了改变。您也许需要改变日常饮食习惯，以保持健康的体重。如果您没有活跃的体力活动，也许您需要通过营养丰富的食品平衡膳食，以摄入更少的热量。

保持健康体重

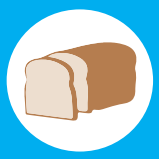
- 饮食规律，每日三餐，餐间吃少许零食。
- 一定要食用营养丰富的食品。限制高脂肪和高糖食品的摄入。
- 摄入高纤维食品。
- 减少钠（盐）的摄入，以避免水肿和高血压（每天最多1500毫克）。
- 多喝水，以补充水分，减少便秘，促进消化。

分量：

您每天应该摄入的每组食物的分量：

水果和蔬菜
分量：1个水果，1/2杯蔬菜

- 男性7份
- 女性7份



谷物
分量：1/2贝果，1片面包

- 男性7份
- 女性6份

牛奶和牛奶替代品
分量：3/4杯酸奶，1杯牛奶

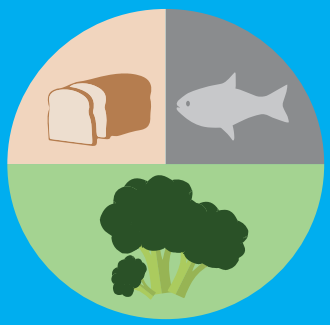
- 男性3份
- 女性3份

肉类和肉类替代品
分量：3/4杯煮熟的豆类，2个鸡蛋

- 男性3份
- 女性3份

装盘方法：

使用装盘方法来计划膳食：盘子的1/2盛蔬菜，1/4盛肉类/肉类替代品，1/4盛淀粉类蔬菜和全谷物。



推荐维生素和矿物质

随着年龄增长，您的身体可能更难吸收所需要的维生素和矿物质。平衡的膳食（参见第3页）常常可以提供您身体所需要的所有维生素和矿物质。

您可能会发现，即使您摄入平衡膳食，您的身体仍然得不到它所需要的适量的维生素和矿物质，这时，可摄入低剂量的多种维生素或补充剂。您的医护人员也可能建议您额外服用维生素和矿物质补充剂。开始服用补充剂之前，请务必咨询医护人员和药剂师。

重要的维生素和矿物质

维生素/矿物质	每日分量	来源
维生素D	50-70岁=600国际单位 70岁以上=800国际单位	每天2杯牛奶
维生素B_{12}	2.4微克	8盎司豆奶=3微克 3盎司火鸡胸肉=1.5微克 1杯脱脂酸奶=1.5微克
钙	65-70岁=男性1000毫克， 女性1200毫克 70岁以上：1200毫克	3份牛奶或牛奶替代品
铁	男性：8毫克 女性：8毫克	1/2杯豆子=2-3毫克 1杯绿色蔬菜：1-3 毫克 1-3毫克

避免吸烟

长期吸烟对于老人身体危害极大，能够增加心血管疾病、呼吸系统疾病和癌症等各种疾病的风险。

戒烟可能很难，但是任何时候戒烟都不晚。请访问肺部健康协会的网站www.lung.ca/quit，了解如何戒烟的建议和有关资源。

适度饮酒

如果您想饮酒，请保持适度。老人过量饮酒可能增加患病风险，包括记忆丧失或跌倒，或使现有病情恶化。男性每周饮酒应不超过15杯，每天不超过3杯。女性每周饮酒应不超过10杯，每天不超过2杯。

减少饮酒量有很多好处，包括：

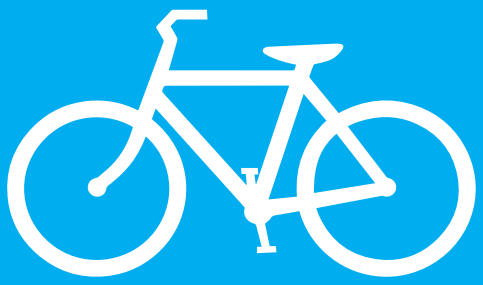
- 降低心脏病和糖尿病风险
- 增加活力，减少疲劳感
- 改善睡眠
- 有效控制体重，因为酒的热量很高

很多处方药与酒一同服用可能很危险。如果您要饮酒，请务必咨询医护人员服药有关事宜。

定期锻炼的好处

随着年龄增长，定期活动和锻炼对于保持身心健康都有好处。定期锻炼已经被证实对健康有长远的好处。

老人应该坚持每周150分钟的中、高强度的有氧运动，每次10分钟。为保持健康活力，您可以在日常活动中增加很多锻炼或日常活动。



保持身体活跃

您也可以在日常生活中进行以下活动，以此保持健康和活跃：

- 步行
- 慢跑
- 舞蹈课
- 水中有氧运动
- 椅子操
- 瑜伽
- 伸展运动
- 园艺
- 遛狗
- 用爬楼梯代替乘电梯

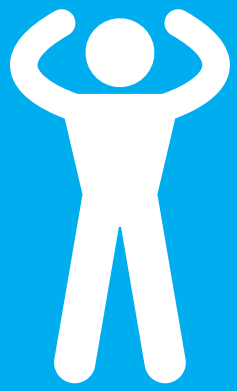
您知道吗？

每周爬20段楼梯能将死亡风险降低10%。

为什么定期锻炼很重要?

为什么老人定期锻炼很重要?锻炼可以:

- 让您更有活力
- 促进心理和认知健康
- 增强体力
- 改善睡眠
- 减少疲劳感
- 保持/改善心脏健康
- 减少抑郁/焦虑/压力
- 更好控制血糖
- 保持骨骼健康



定期锻炼有助于预防跌倒

随着年龄增长,跌倒或绊倒的风险也在增加。事实上,每年每3位老人中就有1人跌倒。跌倒可能导致严重受伤。

定期锻炼可以通过以下方式预防跌倒:

- 让您的肌肉和骨骼更加强壮灵活
- 增强您的平衡能力
- 增强您的协调能力,加快反应速度

您知道吗?安大略省有超过2000个为65岁及以上老人提供的免费锻炼和预防跌倒课程。

访问ontario.ca/healthcareoptions,了解您所在社区离您最近的锻炼和预防跌倒课程,或拨打Local Health Integration Network电话310-2222。

步入老年后如何睡得好

当我们渐渐步入老年，可能发现入睡和保持沉睡更加困难。很多老人的睡眠质量可能不如以前，白天感觉更加疲劳。缺乏优质的睡眠可能影响您的精力、情绪和健康。

白天

- 避免在睡前几小时进食太多和饮用大量液体。
- 限制摄入或不摄入酒精、咖啡因、尼古丁。
- 定期锻炼，但是不要在睡前2小时内锻炼。
- 白天日晒充足。
- 不要午睡。
- 每天早晨同一时间起床。

睡眠时长

“正确睡眠时长”没有定论。当我们步入老年，我们的睡眠需求发生了改变。您可能需要的睡眠更少，却感觉休息很好。

夜间

- 确保卧室安静、黑暗、凉爽，让您整夜都感觉舒适。
- 让房间里能听到一些令人舒缓的声音（例如电扇、其他电器、“白噪音”机器），如果这样做有用的话。
- 将电子产品移出房间。
- 养成睡眠习惯（每晚上床前同样的惯例）
- 如果可能，避免使用助眠药物和安眠药（例如Benadryl、Tylenol PM和Nyquil）帮助睡眠，因为大部分此类药物都会增加您摔倒的风险。

推荐加拿大老人接种的疫苗

很多加拿大老人患可预防的疾病的风险在增加。为了避免患此类疾病，请咨询医护人员关于推荐加拿大老人接种的疫苗：

- 肺炎（肺炎球菌）
- 带状疱疹（水痘）
- 破伤风
- 每年的流感疫苗

维持紧密的社交网络

保持社交活跃，维持积极的人际关系，这有助于您保持身心健康。

您可以通过以下方式保持社交活跃：

- 在社区做义工。
- 参加您喜欢的活动团体，例如锻炼课程或读书俱乐部。
- 参加让您感兴趣的课程或寻找让您感兴趣的爱好。
- 参加当地的老人中心活动。
- 参加当地的健身中心活动，保持身体活跃。
- 与朋友、家人或同事保持联系，尽可能经常地给他们打电话、写电子邮件或亲自拜访。

我在哪里可以找到更多资讯?

健康饮食和营养资源

多伦多正确饮食–老年人正确饮食指南:

了解让老人轻松饮食、享受饮食的建议和想法。

www.eatrightontario.ca/en/Articles/Seniors-nutrition/A-Guide-to-Healthy-Eating-for-Older-Adults

健康饮食:种类与平衡:

关于预算、烹饪和健康饮食建议的各类资料页。

www.dietitians.ca/Your-Health/Nutrition-A-Z/Seniors/Planning-Meals–Variety-and-Balance

加拿大卫生部: 加拿大食品指南:

加拿大安全食品和营养建议。

www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php

体力活动和锻炼资源

加拿大公共卫生局(PHAC):体力活动指南:

加拿大公共卫生局支持加拿大运动生理学协会(CSEP)制定的关于老人体育活动的指南。

www.csep.ca/en/guidelines/get-the-guidelines

锻炼和预防跌倒计划

安大略省有 2000 多门帮助保持身体平衡和力量以防止跌倒的免费课程,老人(65岁及以上)可以选择参加。

www.ontario.ca/page/exercise-and-falls-prevention-programs

拨打211或拨打Local Health Integration Network电话310-2222
(无须拨打区号)

本系列中的相关资源

- 钙、维生素D和骨骼健康
- 随着年龄增加改善营养

本系列中的更多健康资源：

- 酒精与健康
- 老人使用苯二氮平类药物
- 钙、维生素D和骨骼健康
- 记忆问题一般建议
- 如何识别和应对神志不清
- 如何识别和应对抑郁
- 如何开始交谈：预先护理计划
- 随着年龄增加改善营养
- 改善尿失禁
- 应对护理者的压力
- 应对多种慢性健康问题
- 应对常见精神健康问题
- 应对便秘
- 应对老人睡眠问题
- 预防家中跌倒
- 识别和应对听力丧失
- 老人安全用药

本系列中的更多社区资源：

- 虐待老人
- Meals on Wheels
- 社区交通方式
- 如何登记Wheel-Trans
- 老人住房选择
- 驾驶评估服务
- 辅助器具计划的行动辅具资助

请访问**www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation** 了解有关老人、家人和护理者的更多资源。

备注

本资料仅用于提供信息，不可替代专业医疗建议、诊断或治疗。请向医护人员咨询有关具体医疗问题的建议。本材料可复印，仅供非商业目的个人使用。

谨向以下组织鸣谢，感谢他们对支持健康老龄化教育资源的支持：

孟嘗會 MON SHEONG FOUNDATION

The Ben and Hilda Katz Foundation

Mon Sheong Foundation 和 Ben and Hilda Katz Foundation 慷慨提供资金，帮助支持健康老龄化教育资源的印刷和翻译。

Ontario

老年人事务部通过 Seniors Community Grant Program（老年人社区补助金计划）向本活动提供资金支持。

作者：Healthy Ageing and Geriatrics Program, Sinai Health System
修订：2020年10月