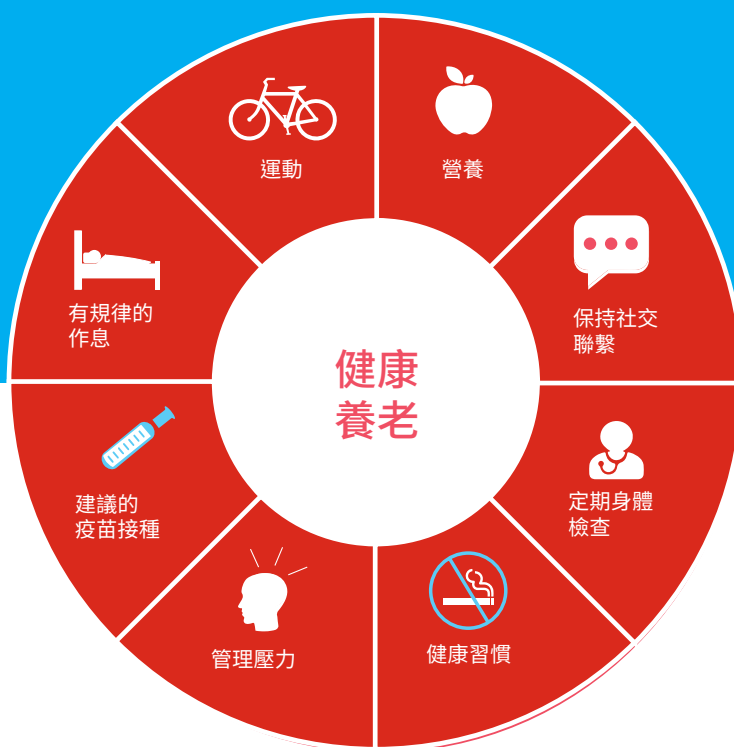


延年益壽 – 健康養老指南

給長者、家人和照顧者的資訊



本小冊子有助您認識：

- 怎樣可以健康養老
- 如何透過運動和營養保持健康
- 支援健康養老的資源



Sinai
Health

Healthy Ageing
and Geriatrics

健康養老的重要性

均衡飲食、定期鍛煉、積極參與社交活動，以及避免吸煙等行為，有助減少患上各種慢性疾病的機會。研究亦顯示，上述生活方式可使一個人的壽命延長多達 5 年。



健康養老不僅在於延年益壽，還旨在讓我們能儘量提高晚年的生活質素。

怎樣可以健康養老

日常活動中有許多方面可有助您健康養老：

- 均衡飲食
- 避免吸煙
- 飲酒適量
- 定期鍛煉
- 作息規律
- 管理壓力
- 接受所建議的防疫注射
- 保持社交聯繫並積極參與社交活動
- 與您的醫療護理提供者保持聯繫



長者的營養要訣

隨著年紀漸增，您的營養亦會改變。您或需改變您的日常飲食習慣，以確保維持健康的體重。如您不常運動，則或亦需透過均衡且營養豐富的飲食，以減少攝取卡路里。

維持健康的體重

- 每天三餐均衡飲食，定時用餐，並在兩餐之間添加小食。
- 確保進食營養豐富的食物。限制高脂和高糖食物的攝取。
- 進食高纖食物。
- 減少攝取鈉（鹽）以避免水腫和高血壓（每天少於 1,500 毫克）。
- 多喝開水，以保持水分充足、減少便秘及改善消化。

份量

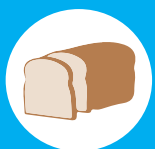
各類食物的每天攝取份量：



蔬果類

份量：1 個水果，1/2 杯蔬菜

- 男性：7 份
- 女性：7 份



穀物類

份量：1/2 個百吉圈，1 片麵包

- 男性：7 份
- 女性：6 份



奶類及替代品

份量：3/4 杯乳酪，1 杯牛奶

- 男性：3 份
- 女性：3 份



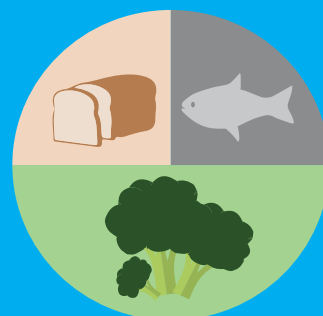
肉類及替代品

份量：3/4 杯熟食豆類，2 隻雞蛋

- 男性：3 份
- 女性：3 份

餐碟比例法：

運用餐碟比例法分配餐食份量。分配 1/2 餐碟的蔬菜，1/4 餐碟的肉類/肉類替代品，以及 1/4 餐碟的澱粉類蔬菜或全穀物類。



建議的維他命和礦物質

隨著年紀漸增，身體或會較難吸收所需的維他命和礦物質。均衡飲食（請參閱第3頁）一般可為您提供全部所需的維他命和礦物質。



您或會發現，即使飲食均衡，您的身體仍無法取得適量的維他命和礦物質。在此情況下，低劑量的多種維他命或補充劑或會有幫助。您的醫療護理提供者亦可能建議您服用其他維他命和礦物質補充劑。在服用補充劑前，請務必諮詢您的醫療護理提供者。

重要的維他命和礦物質



維他命/ 礦物質	每日份量	攝取來源
維他命 D	50-70 歲 = 600 UI 70 歲或以上 = 800 UI	每天 2 杯牛奶
維他命 B ₁₂	2.4 微克	8 盎司豆漿 = 3 微克 3 盎司火雞胸 = 1.5 微克 1 杯脫脂乳酪 = 1.5 微克
鈣質	65-70 歲 = 男性:1,000 毫克， 女性:1,200 毫克 70 歲或以上 = 1,200 毫克	3 份牛奶或牛奶替代品
鐵質	男性:8 毫克 女性:8 毫克	1/2 杯豆類 = 2-3 毫克 1 杯綠色蔬菜:1-3 毫克 3 盎司牛肉 = 2 毫克

避免吸煙

對長者而言，吸煙的長期影響可以是非常危險的。吸煙會增加患上各種疾病(如：心血管疾病、呼吸系統疾病和癌症)的風險。



戒煙或許不易，但總不會太遲。有關如何戒煙的要訣和資源，請瀏覽 Lung Association 的網站 www.lung.ca/quit

飲酒適量

如您選擇飲酒，則應適可而止。飲酒過多會增加出現健康問題的風險，其中包括：記憶力衰退和跌倒，或使目前的身體狀況更易惡化。男性每週應喝少於 15 份酒精飲料，而每天不應超過 3 份。女性每週應喝少於 10 份酒精飲料，而每天不應超過 2 份。



減少飲酒有許多益處，其中包括：

- 減低患上心臟病和糖尿病的風險
- 增強體力，減少疲勞感
- 改善睡眠
- 改善體重管理(酒精的卡路里含量高)

許多處方藥如與酒精混合，則可能構成危險。如有飲酒，請務必跟您的醫療護理提供者討論。

定期運動的益處

隨著年紀漸增，定期鍛煉和運動對保持身心健康甚有益處。現已證明經常運動對長期健康有益。

長者每週應儘量進行 150 分鐘中等至劇烈的帶氧運動，每次鍛煉 10 分鐘。您可將許多運動或日常活動納入您的平日常規之中，以保持健康活躍。



保持身體活躍

您可將下列活動納入您的平日常規之中，以保持健康活躍：

- 步行
- 輕慢跑
- 舞蹈班
- 水中帶氧運動
- 椅子運動
- 瑜伽
- 伸展運動
- 園藝
- 溜狗
- 爬樓梯代替乘電梯

您知道嗎？

每週爬 20 段樓梯
有助將死亡風險
降低 10%

為何定期鍛煉甚為重要？

為何定期鍛煉對長者甚為重要？運動可：

- 讓您倍感精神
- 促進心理和認知健康
- 增加體力
- 促進睡眠
- 減輕疲勞感
- 維持/改善心臟健康
- 減輕抑鬱/焦慮/壓力感
- 改善血糖控制
- 保持骨骼力量



定期鍛煉可有助預防跌倒

隨著年紀漸增，您跌倒或絆倒的風險會較大。事實上，每年有三分之一的長者跌倒。這可導致嚴重受傷。

定期鍛煉可有助預防跌倒，因為運動可：

- 使您的肌肉和骨骼更強壯且更靈活
- 改善您的平衡力
- 改善您的協調能力和反應時間

您知道嗎？安大略省為 65 歲或以上的長者提供逾 2,000 個免費的運動和防跌課程。

請瀏覽 ontario.ca/healthcareoptions 或撥打 Local Health Integration Network 電話 310-2222，找尋您社區附近的運動和防跌課程。

怎樣伴隨年齡增長而改善睡眠質量

隨著年齡增長，我們可能會發現入眠與安睡整晚越來越困難。許多長者可能對睡眠質量不滿意，白天感到困倦。缺乏高質量睡眠會影響一個人的精力、情緒和整體健康。

日間



- 睡前幾小時內不要暴飲暴食。
- 限制或杜絕酒精、咖啡因和尼古丁。
- 定期鍛煉，但睡前2小時不要鍛煉。
- 白天要接觸充足的陽光。
- 避免白天小憩。
- 每天早晨都在同一時間起床。

睡眠時間



睡眠時間因人而異。伴隨年紀增長，我們的睡眠需要也會跟著變化。更短的睡眠時間仍可以讓您得到良好的休息。

夜間



- 確保臥室安靜、沒有過多光照、涼爽，這樣會讓您感到舒適並有助安睡整晚。
- 如果有需要，可以製造一些舒緩的白噪音（如電風扇、其他電器、專門產生白噪音的器具）。
- 屋內不要放置電器。
- 培養固定的睡眠習慣（每晚睡前都要進行的慣例行為）。
- 儘可能避免使用助眠藥物和安眠藥幫助入睡，因為它們會增加您摔倒的風險。

加拿大長者的建議防疫注射

許多加拿大長者患上可預防疾病的風險皆較高。為避免此情況，請跟您的醫療護理提供者討論有關加拿大長者的建議防疫注射：



- 肺炎 (肺炎球菌)
- 帶狀皰疹 (水痘/「生蛇」)
- 破傷風
- 每年的流感預防針

保持緊密的社交聯繫

保持社交活躍及正面的人際關係可有助您維持身心健康。



您可透過以下方式保持社交活躍：

- 在您的社區中當義工。
- 參加您喜歡的活動小組，如：運動課程或讀書會。
- 參加您感興趣的課程或培養興趣。
- 參與您當地長者中心的活動。
- 加入您當地的健身中心，以保持身體活躍。
- 儘量透過電話、電郵或親自拜訪，常與朋友、家人或同事保持聯繫。

我可從哪裡取得更多相關資訊？



健康飲食和營養資源

EAT RIGHT ONTARIO - A GUIDE TO HEALTHY EATING FOR OLDER ADULTS:

為長者提供簡易美味的飲食要訣和「煮」意。



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

HEALTHY EATING: VARIETY AND BALANCE:

集合有關預算、烹飪及健康飲食建議等資訊。



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

HEALTH CANADA: CANADA'S FOOD GUIDE:

有關加拿大安全食品及營養的推薦。



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

PUBLIC HEALTH AGENCY OF CANADA (PHAC): PHYSICAL ACTIVITY GUIDELINES:

PHAC 推薦 Canadian Society of Exercise Physiology (CSEP) 有關長者體能活動的指南。



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

運動和防跌課程

長者 (65 歲或以上) 可參加安大略省各地逾 2,000 個免費課程，有助鍛鍊平衡和力量以預防跌倒。



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



撥打 211 或 Local Health Integration Network 熱線 310-2222
(毋需地區代碼)

本系列的相關資源

- 鈣質、維他命 D 與骨骼健康
- 隨著年紀漸增改善營養

本系列的額外健康資源：

- 酒精與您的健康
- 長者對苯二氮草類藥物的使用
- 鈣質、維他命 D 與骨骼健康
- 記憶力問題的一般要訣
- 如何辨認與管理譫妄
- 如何辨認與管理抑鬱
- 如何打開話匣：預先護理計畫
- 隨著年紀漸增改善營養
- 改善泌尿失禁
- 管理照顧者壓力
- 管理多種慢性疾病
- 管理常見的精神健康狀況
- 管理便秘
- 管理長者睡眠
- 預防在家中跌倒
- 辨認與管理聽力衰退
- 長者的安全用藥

本系列的額外社區資源：

- 虐老
- Meals on Wheels 上門送餐服務
- 社區交通選擇
- 如何登記使用 Wheel-Trans 輪椅專車服務
- 長者的住屋選擇
- 駕駛評估服務
- 輔助裝置計畫 (Assistive Devices Program) 傷健輔助器材資助

有關給長者、家人和照顧者的額外資訊詳情，請瀏覽 www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation。

備註

本資訊僅作參考之用，並非用以取代專業醫療建議、診斷或治療。有關具體醫療狀況的建議，請諮詢您的醫療護理提供者。本材料僅可複印單次作非商業的個人用途。

謹感謝以下機構支持，讓支援健康養老倡導計畫的教育資源順利出版。



The Ben and
Hilda Katz
Foundation



孟嘗會與 Ben and Hilda Katz Foundation 慷慨提供資金，資助印刷和翻譯支援健康養老的教育資源。

Ministry of Seniors and Accessibility
透過其長者社區撥款計畫 (Seniors
Community Grant Program)，為本
倡導計畫提供資金。

著者：Sinai Health System 健康養老及老人病學計畫 (Healthy Ageing and Geriatrics Program)
修訂日期：08/2020