

健康地老龄化

关于健康老龄化的小贴士

考虑以新的方式老去¹⁵

参考

关于健康老龄化的小贴士

健康老龄化的 7 个小贴士：

1



合理均衡的饮食。合理饮食对每个年龄段都很重要。适量的健康食物有助于降低很多疾病的风险，包括糖尿病、心脏病和某些癌症。^{1,3,5}

合理饮食

建议¹⁻⁵

- ✓ 减少盐摄入量。
- ✓ 每天摄取富含各种营养素（例如钾、钙、维生素 D、维生素 B12、矿物质和膳食纤维）的食物。
- ✓ 可以查看美国农业部对老年人健康饮食的推荐意见，叫做“选择食物”。



2



有些人可能难以保证经常去健身或锻炼，但还有很多其他简易的方法可以保持活动，例如散步、爬楼梯而不是乘电梯、站起来活动片刻；这些活动可以促进血液循环，活动肌肉，保持关节健康。任何类型的活动都有助于缓解紧张，管理并改善疾病。此外，保持平衡并使肌肉活动得越多，就越能避免跌倒和受伤。具体做哪些活动，取决于您的状况和动力。开始可以只做少量活动，但一定要动起来！¹⁻³

保持活动

建议^{1-3,6}

- ✓ 将活动和锻炼与日常生活相结合。
- ✓ 可尝试做椅子操、瑜伽和伸展运动。
- ✓ 和孙儿一起玩耍，或学习编织，使双手保持灵活。
- ✓ 与朋友一起散步。



3



健康老龄化的关键是看医生，了解自己健康体检的最新状态。要根据建议看医生，定期接受预防性检查和一般性检查，例如血压、胆固醇、骨骼健康、体重管理及其他检查（例如前列腺、乳腺、子宫颈、结肠）。确保接种所有推荐的疫苗，这些疫苗不仅仅是针对儿童的。遵循医生对健康生活的建议，例如戒烟，避免过量饮酒。^{1,3,7-9}

定期检查

建议^{1,9}

- ✓ 开放与医生的沟通渠道。
- ✓ 看医生之前，列出您想要问医生的问题清单，以及您目前所服用的药物清单。
- ✓ 仅按处方用药，告知医生您目前服用的药物，包括非处方药和保健品。



4



健康的睡眠习惯是我们保持活力、功能和自理能力的关键，但很多人都睡眠不足。如果您有睡眠困难的问题，可咨询医生。您的医疗保健团队或许能治疗睡眠障碍，或探究可帮助您获得充足睡眠的其他医学考量。^{2,10-12}

保证充足的睡眠

建议^{2,10-12}

- ✓ 每天晚上睡觉前营造一个放松的环境（例如关闭如电脑和电视的电子设备，看书，洗个热水澡，换上舒适的睡衣）。
- ✓ 做一些令人平静且能放松思绪的练习，例如冥想。
- ✓ 不要喝酒。



5



有些人到了晚年会发现自己和别人比以前疏远了。老年人觉得难以外出去做一些以前喜欢做的事情，例如和朋友共进午餐或其他日常活动。经过一段忧郁期后，老年人通常会恢复；不过，如果您感觉心情低落的时间超过 2 周，记得要告诉医生或别人。和平时所想的不一样，长期心情低落并不是老龄化的正常表现。对于以前喜欢的活动感到毫无兴趣，可能是抑郁症的表现，您可能需要抑郁症和/或焦虑症的治疗。与社区、家人、朋友保持密切联系，是保持心理健康、精神活跃的好办法。^{1,13,14}

外出和社交

建议^{1,14}

- ✓ 在您可以提供帮助的场所做志愿者。
- ✓ 学习电脑技能。
- ✓ 尝试一种新的爱好。
- ✓ 单独或和友人一起探索新的场所。



6



如果您吸烟，则需要戒烟，任何时候戒烟都不晚。吸烟与很多疾病及状况相关，包括心脏病、肺病，甚至一些癌症。和医生沟通以寻求帮助和支持。有很多资源和工具也可以帮助戒烟。¹⁻³

戒烟

建议¹⁻³

- ✓ 让家人或朋友一起参与来帮助您戒烟。
- ✓ 和不吸烟的人交往。
- ✓ 健身有助于克服对吸烟的渴望和戒烟效应；在一天当中您最想吸烟的时候安排锻炼。
- ✓ 尝试有助于戒烟的网上工具和资源。



7



保持大脑活跃和保持身体健康一样重要。玩填字游戏和电脑游戏是保持大脑活跃的好办法。您也可以找一份工作或做一名志愿者，利用您毕生所学到的技能做贡献。尝试新事物，例如到新的地方旅行，看书和杂志，或上一些课程来学习新技能。这都可以保持大脑活跃健康并防止记忆丧失。^{1-2,14}

保持精神健康

建议^{1,2,14}

- ✓ 让子女和孙儿教您玩一些您可能会喜欢的电脑游戏。
- ✓ 参加阅读俱乐部或上绘画课。



考虑以新的方式老去¹⁵



- 现在，人们的寿命延长了。和以前的人均寿命相比，您的余生可能会延长几十年，因此要为此做好准备。¹⁵
- 对于大多数人而言，与其单纯的长寿，不如以延长可健康生活的寿命为目的。实践健康的生活方式可以帮助您延长享受生活的时光。
- 药物和科技的创新-从个人化药物到个人看护机器人-都已显现能帮助老年人独立生活的良好前景。
- 很多因素会加速老龄化的症状发生，例如吸烟、紧张的生活方式、肥胖、缺乏运动、饮食不佳及有毒的环境。
- 遵循上述建议有助于健康自信的老龄化，无论是在家中独居、在社区居住或与家人一起居住，都可以帮助您延长独立自主生活的时光。

参考

1. Protect your health as you grow older. | Healthfinder.gov website. [Internet]. 2019 [Cited 3 July 2019]. Available at <https://healthfinder.gov/healthtopics/category/nutrition-and-physical-activity/physical-activity/protect-your-health-as-you-grow-older>
2. It's Never Too Late: Five healthy steps at any age | Johns Hopkins medicine website. [Internet]. 2019 [Cited 3 July 2019]. Available at <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/its-never-too-late-five-health-steps-at-any-age>
3. Lee NC (2015). 6 Tips for healthy aging | womenshealth.gov website. [Internet]. [Cited 3 July 2019]. Available at <https://www.womenshealth.gov/blog/healthy-aging-tips>
4. Tips on eating well as you get older | National institutes of health website. [Internet]. 2008 [Cited 3 July 2019]. Available at <https://www.nih.gov/news-events/news-releases/nih-senior-health-offers-tips-eating-well-you-get-older>
5. Healthy eating as we age older | United States department of agriculture website. [Internet]. 2018 [Cited 3 July 2019]. Available at <https://www.choosemyplate.gov/older-adults>
6. Romine S (2017). 8 seated yoga poses you can do from a chair | Spark people website. [Internet]. [Cited 3 July 2019]. Available at https://www.sparkpeople.com/resource/fitness_articles.asp?id=1822
7. Recommended vaccines by age | Centers for disease control and prevention website. [Internet]. 2016 [Cited 3 July 2019]. Available at <https://www.cdc.gov/vaccines/vpd/vaccines-age.html>
8. Fact sheets - Alcohol use and your health | Centers for disease control and prevention website. [Internet]. 2018 [Cited 3 July 2019]. Available at <https://www.cdc.gov/alcohol/fact-sheets/alcohol-use.htm>
9. Medicines and you: A guide for older adults | US food and drug administration website. [Internet]. 2015 [Cited 3 July 2019]. Available at <https://www.fda.gov/drugs/resources-you/medicines-and-you-guide-older-adults>
10. Sleep and aging: sleeping well | NIH senior health website. [Internet]. 2012 [Cited 3 July 2019]. Available at http://startwithyourheart.com/knowitcontrolit/_downloads/NIHseniorhealth-sleep_and_aging-sleepingwell.pdf
11. Hatfield H (2008). Power down for better sleep | WebMD website. [Internet]. [Cited 3 July 2019]. Available at <http://www.webmd.com/sleep-disorders/features/power-down-better-sleep#1>
12. Rettner R (2015). Mindfulness meditation may help older adults sleep better | Live science website. [Internet]. [Cited 3 July 2019]. Available at <https://www.livescience.com/49828-mindfulness-meditation-sleep-older-adults.html>
13. Depression and older adults | National institute on aging website. [Internet]. 2017 [Cited 3 July 2019]. Available at <https://www.nia.nih.gov/health/depression-and-older-adults>
14. Nourish your brain | American academy of family physicians familydoctor.org website. [Internet]. 2017 [Cited 3 July 2019]. Available at <https://familydoctor.org/nourish-your-brain/>
15. The future of getting old | get old website. [Internet]. 2019 [Cited 3 July 2019]. Available at https://www.getold.com/sites/default/files/homepage/the_future_of_getting_old_desktop.pdf