



新闻

关爱老年人的
营养教育!

2024 年春季 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

养成良好作息

培养良好日常作息对任何年龄段的人都有好处，但对于老年人来说，这尤其重要。开展日常活动能让我们保持积极心态，让我们期待完成任务，从而一直感到心情舒畅，有所收获。坚持作息对身体健康和心理健康都大有裨益。知道接下来的任务能够缓解

日常活动带给我们的压力，避免我们应接不暇。长期坚持良好日常作息也能让我们保持镇定，获得安全感，同时会潜在地引导我们向健康的生活方式转变。培养良好日常作息很简单，但是真正有挑战的是长期坚持良好日常作息。一个坚持良好日常作息的好方法是，在需要注意力集中的活动中培养耐力，比如：开始日常锻炼或打理花园。春季正是在本地的花园中种植花草的好时节，在观察植物成长的过程中，您的作息也逐渐培养起来了。



我承诺会养成良好作息

为了养成良好作息，我会：

- 在前一晚准备好锻炼服和跑鞋
- 培养每天锻炼的习惯，包括拉伸、散步和/或其他正念身体运动。
- 每周至少和朋友或家人联系一次
- 抽时间做好每周饮食计划和购买日用品
- 花时间准备每天的饮食，正念饮食
- 养成种植花草和做家务的习惯





新闻

关爱老年人的
营养教育!

2024年春季 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

今年春季健康饮食

圣地亚哥提供种类繁多的新鲜产品！当季农产品通常更便宜且最富含营养。下面是今年春季的当季食材：



浆果



芝麻菜



迷迭香



马铃薯



薄荷



橙子

您的睡眠作息还有哪些可以改善的地方？

美国国家老龄化研究所表示，良好的睡眠作息能让我们得到更好的休息。使用下方词库中的词填写优质休息的小贴士！

- 睡觉之前，远离带蓝光的电视、手机、平板和电脑 _____ 小时，同时将夜间的灯光 _____ ！
- 每晚睡觉之前抽时间 _____。可以看书，听舒缓的音乐、或泡个热水澡。
- 不要在一天 _____ 的时候摄入咖啡因。
- _____ 规律的睡觉和起床时间，在周末也是如此。
- 让您的卧室处于 _____ 的氛围和 _____ 的温度。



词库

- | | | | |
|-------|-------|-------|-------|
| A. 安静 | C. 较晚 | E. 调暗 | G. 放松 |
| B. 一个 | D. 舒适 | F. 保持 | |

长久坚持的一小步会带来向成功飞跃的一大步

重新培养习惯时最难的一步就是坚持下去！我们可以制定一个切实可行的每周目标。当您把目标定为每天散步 30 分钟，但今天没有完成目标时，可以考虑定一个小一点的目标。可以定为一周三天、一天散步 15 分钟，先坚持一周。如果您完成得相对容易，您可以准备适当增加任务量。不断达到可行的目标后，您的信心也会随之增强。



+ 时间 =



答案：1) B, E 2) G 3) C 4) F 5) A, D



新闻

关爱老年人的
营养教育!

2024 年春季 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

了解您的标签：食材清单

所有食品标签下的食材清单由美国食品和药品管理局 (FDA) 监管。食材清单可以指导您选择营养健康的食品。包装食品中的食材需要按重量从多到少地列出。因此，最主要的食材通常是列表的前三位。选择完全由食品食材制作的产品，比如：全谷类、水果、坚果、豆类和蔬菜。如果这些食材列在清单的首位，那就更好了！谨慎食用糖类，它可能位于至少 61 种食材之后。同时，警惕氢化和部分氢化的脂肪和油类，

它们常用于延长烘焙食品的保质期。它们包含有害的反式脂肪，而反式脂肪会增加您患心脏病、中风和 2 型糖尿病的风险。总之，选择食材较简单或较常见的包装食品。经常留心您放入购物车的产品，您的健康质量会得到改善！

Vitamin D 0.1mcg	0%
Calcium 20mg	0%
Iron 1.2mg	6%
Potassium 130mg	2%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

INGREDIENTS: Whole grain oats, brown rice crisp (whole grain brown rice flour, sugar, salt), sugar, whole grain wheat, maltodextrin, canola oil, coconut, whey protein, molasses, baking soda, natural flavor, honey, dried vegetable juice concentrate (color), nonfat dry milk, lecithin, tocopherols (to preserve freshness).

从检查清单到作息时间表

睡觉之前，或者早上起床之后，做一个待办事项检查清单。列下切实可行的事项，可以使用下方的模板创建自己的时间表。用记事本或手机中的笔记应用程序重建这个时间表！

时间	活动	时间	活动
早上 6:00 – 上午 8:00		下午 2:00 – 下午 4:00	
上午 8:00 – 上午 10:00		下午 4:00 – 下午 6:00	
上午 10:00 – 中午 12:00		下午 6:00 – 晚上 8:00	
中午 12:00 – 下午 2:00		晚上 8:00 – 晚上 10:00	



新闻

关爱老年人的
营养教育!

2024 年春季 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500



智慧之言

当我感觉健康状况急转直下时，我就规划要过一个更加健康的 2024。我报名了营养课程并且开始了健康作息。在起床之前，我会做做拉伸。然后，我会喝一杯早餐奶，再遛狗 30 至 60 分钟。不要找任何借口，立刻行动起来吧！-Eryn Cook，“明智挑选食物” (Food Smarts) 课程学员



资源要点：圣地亚哥县公园与休闲部门！

如果您在寻找一个能培养日常作息的地方，本县的公园与休闲部门是不错的选择。访问 www.sdparks.org，点击参与，同时滚动鼠标至日历，就能了解全县更多免费户外活动！从各个等级的瑜伽课程到由护林员带领的徒步旅行、圣地亚哥历史古迹游览，这里有为所有人准备的免费游乐活动！如果您无法访问在线日历，请致电：



➔ 1 (877) 565-3600

香草风味鸡肉串

供 4 人食用 | 45 分钟 | 来源：美食频道

食材：

- 10 根木扦子（浸泡水中）
- 1 份 113 克的剔骨剔皮鸡胸肉，切成小块
- 1 个中等大小的红洋葱，切成 2 厘米左右的方块
- 1 个红灯笼椒，切成 2 厘米左右的方块

腌料

- 半杯新鲜香草（罗勒，欧芹等等）
- 4 大勺柠檬汁
- 4 大勺橄榄油
- 盐和胡椒（提味）



做法：

- 在大碗中搅拌腌料，放置一边。
- 将蔬菜和鸡肉分开放入自封袋中。在两个袋子中分别倒入一半的腌料。静置 1 个小时
- 将鸡肉和蔬菜串在木扦子上，放入烤箱以 230 摄氏度烤 25 至 30 分钟，烤至一半时翻面。