



新闻

关爱老年人的
营养教育!

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

护肤有助于促进皮肤健康、焕发青春光彩

夏天到了，阳光明媚的天气和更长的日照时间也随之而来，尤其是在圣地亚哥！请务必牢记，在这个时节需要格外呵护皮肤，年龄越大越是如此。保持健康皮肤不仅可以提高颜值；还可以促进心情愉悦，并保护我们免受年龄增长可能引起的潜在皮肤问题。



随着年龄的增长，我们的皮肤会变得更薄，缺乏弹性，更容易干燥和受损。阳光中的紫外线会加速这些变化，导致老年斑产生，并增加患皮肤癌的风险。总体而言，健康的皮肤不仅有助于调节体温，还是一道保护屏障，能够抵御外部感染和不良环境，并促进维生素 D 的合成，这种人体必需营养素可通过晒太阳获取。鉴于这些原因，请阅读下文，了解如何在外享受夏日阳光时保护皮肤！

皮肤健康承诺

为了保护皮肤，我会：

- 多喝水，经常涂抹润肤霜。
- 使用 SPF 30 及以上的防晒霜。
- 穿防护服，避免过度日晒。
- 均衡饮食，确保摄入足量维生素（尤其是维生素 A、B、C 和 E）。
- 定期检查皮肤是否有异常斑点、增生物或痣，如有任何可疑之处，会咨询我的医疗保健提供者。
- 经常锻炼，以改善血液循环，增强血液流动。



本简讯由圣地亚哥县卫生与公众服务机构、老龄化与独立服务机构通过与加利福尼亚州老龄化服务部签订合同，美国农业部 (USDA) 补充营养援助计划 (SNAP) 是提供平等机会的机构与雇主，为本次活动提供赞助。这些材料或产品是与加利福尼亚州老龄化服务部签订合同获得赞助的项目成果。如需了解有关我们计划的更多信息，请访问 www.HealthierLivingSD.org



新闻

关爱老年人的
营养教育!

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

炎炎夏日，吃出健康

各类新鲜农产品在圣地亚哥均有售卖！当季农产品通常更便宜且最富含营养。以下是今年夏季的当季食材：



番茄



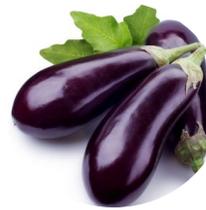
黄瓜



葡萄



玉米



茄子



罗勒

您了解防晒霜吗？

据美国疾病控制中心称，使用防晒霜有助于降低患皮肤癌的风险。请完成下面的判断题，了解一些关于防晒霜的知识！

1. 日晒时间过长会增加患皮肤癌的风险。正确/错误
2. 防晒霜有助于防止晒伤和老年斑的产生。正确/错误
3. 在户外，应每 2 小时涂抹一次防晒霜。正确/错误
4. SPF 是指防晒系数。SPF 数值越高，防晒效果越强。正确/错误
5. 阴天无需使用防晒霜，因为紫外线无法穿透云层。正确/错误



主厨提示：芦荟

芦荟富含维生素 A、C、E 和 B12 等，是众所周知的护肤神器！将芦荟叶中的透明凝胶加入冰沙中或用水稀释后口服！将芦荟凝胶涂抹在皮肤上，有助于缓解晒伤、轻微割伤和皮肤刺激。这种凝胶有清凉和镇静皮肤之功效，可以减少皮肤泛红和不适。此外，其良好的保湿性，能够让皮肤保持水润！



答案：1)对 2)对 3)对 4)对 5)错



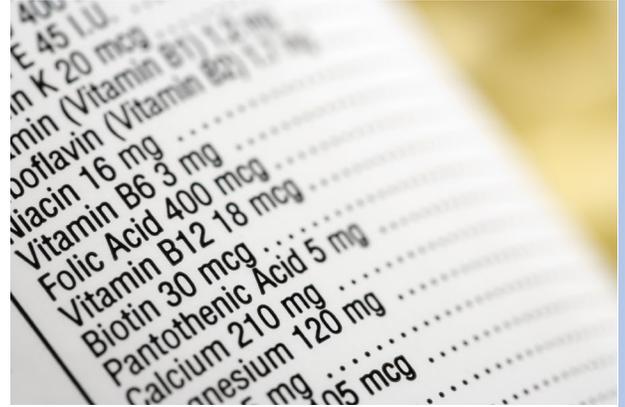
新闻

关爱老年人的
营养教育!

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

了解您的标签：维生素促进皮肤健康

有几种维生素可促进皮肤健康，加强皮肤屏障，展现好气色。维生素 A 存在于绿叶蔬菜和橙色蔬菜中，可促进皮肤细胞再生，帮助皮肤加速自我修复！维生素 C 存在于柑橘类水果、浆果、猕猴桃、甜椒和绿叶蔬菜中，能刺激胶原蛋白的生成，而胶原蛋白可以赋予皮肤弹性，保护皮肤免受日晒造成的衰老和损伤。



维生素 E 存在于许多坚果、种子、绿叶蔬菜和水果中，可滋润皮肤，具有抗氧化功效，保护皮肤细胞免受污染和紫外线等伤害。B 族维生素（尤其是 B3 和 B5）存在于肉类、全谷物、鸡蛋、牛油果和红薯中，有助于修复皮肤屏障并锁住水分，令皮肤保持水润健康。我们可以在食物中添加此类维生素，但从天然食物中摄取维生素，可以获得更佳效果。这些维生素是保持健康皮肤的关键！

通过锻炼，增进皮肤健康

请完成这道匹配题，了解不同类型的锻炼如何使皮肤更健康！



1. 这项活动可以伸展肌肉，增强血液循环，减轻压力，改善肤色。
2. 这项活动可以增强肌肉质量，改善皮肤松弛。
3. 这项活动可以改善血液循环，有助于将营养物质输送到皮肤表面，修复皮肤损伤。
4. 这项活动可以改善血液循环，促进皮肤新陈代谢，令皮肤水润，柔嫩光滑。
5. 这项活动为皮肤细胞提供更多氧气，减轻压力，促进排毒，减缓皮肤衰老。

词库

- A. 有氧运动
- B. 游泳
- C. 呼吸练习
- D. 力量训练
- E. 瑜伽

答案: 1)E 2)D 3)A 4)B 5)C



新闻

关爱老年人的
营养教育!

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

“明智挑选食物” (Food Smarts) 课程要点!

在完成“明智挑选食物”(Food Smarts)系列课程后，Mira Mesa 老年中心的一群活跃的老年人迫不及待地寻求新方法来提高幸福健康。他们合作制定了一份当地运输和食品分配指南!

此外，他们还计划建立一个虚拟旅行俱乐部，以便通过美国退休人员协会(AARP)的“探索生活——老年星球”(Discover Live – Senior Planet)项目环游世界! 他们还在寻找合作伙伴组织，为该中心的老年人提供一对一技术支持。毫无疑问，他们的努力彰显了社区的力量!



资源要点：皮肤癌基金会

如果您正在寻找终生保持皮肤健康的资源，请访问皮肤癌基金会! 访问 www.skincancer.org，了解有关预防和治疗皮肤癌的更多信息。点击 **治疗和资源 (Treatment and Resources)**，即可找到各种资源，例如用于支付治疗费用的经济援助，以及皮肤癌患者支持小组。



意式烤面包片

供 4 人食用 | 10 分钟 | 来源: *The Recipe Critic*

食材:

- 1 个法棍面包
- 5 个罗马番茄，切丁
- ¼ 杯马苏里拉奶酪丝
- 1 汤匙香醋
- 1 汤匙橄榄油
- 2 瓣大蒜
- ¼ 杯罗勒，切丝
- 盐和胡椒 (提味)
- 香醋酱汁，浇淋



做法:

- 将法棍面包切片，放在烤盘上。在面包片上刷一层橄榄油，然后烤 2-3 分钟，直至表面金黄。从烤箱中取出
- 将香醋、橄榄油、大蒜、盐和胡椒放在中等大小的碗中搅拌。放入番茄、马苏里拉奶酪和罗勒。将混合物涂在面包片上，然后淋上香醋酱汁。