美好生活

健康养老

VICTORIA State Government | Health and Human Services

美好生活

健康养老

欲获取本出版物的无障碍格式版本，可拨打 (03) 9096 7389； 如有需要，也可使用全国中继服务（National Relay Service）电话：13 36 77， 或发邮件至 aged.care@dhhs.vic.gov.au

由维多利亚州政府授权和出版，地址：1 Treasury Place，Melbourne。

© 维多利亚州，2015 年 11月

除特别说明外，本出版物中图片仅供展示范例和场景说明，并非描述实际服务、设施或服务接受者。本出版物可能包含已过世土著和托雷斯海峡群岛岛民的图像。文中“土著”一词同时用于指代土著居民和托雷斯海峡群岛岛民。在报告标题、项目或引语中仍会使用到“原住民”。

可登录 www.betterhealth.vic.gov.au 获取本读物

印制方： Gunn and Taylor, Glen Waverley ，作业编号：1507001

目录

美好生活	5
参与活动并与他人一起学习	6
保持活跃	9
良好饮食	11
环境和社区	13
健康养老之要素	15
有关健康养老的更多信息	16

美好生活

本手册是为希望在日常生活中追求健康方式养老的老年人制定的。

在澳大利亚，65 岁以上老年人的数量迅速增长。许多人直到 80 和 90 多岁都还过着丰富多彩的生活。

研究表明您越早养成健康的生活方式，您就越有可能健康地步入老龄。身体越活跃，与他人的联系越密切，您的感觉就会越好，无论在什么年纪，即便您有一些健康问题。

本手册中的故事和信息说明随着您的年龄渐长，健康和安乐的重要性。更多信息，可参见末页的机构名单。

参与活动并与他人一起学习

无论年纪多大，都可以玩乐和享受生活。对于健康养老来说，适应改变、融入他人和拥有朋友都是很重要的。

您可能想尝试一些您一直想做，但在人生早期阶段却没时间做的事。比如做义工、弹奏一种乐器、学习一种新语言、提升您的电脑技能或开始一项创意活动。

刚开始可能会觉得困难，但学习一种新技能对您的大脑功能有益，还能防止痴呆。例如唱歌这样的新技能也是身体活动的一种形式；它包含站立、呼吸和移动，这些都能消耗能量。

Anna 融入了她的社区，享受跟合唱团一起唱歌的过程，也结交了新朋友。

Anna 的团组

丈夫过世 12 个月后，我决定搬到墨尔本，离我的儿子和孙子孙女们更近一些。那一年非常艰难，但在鼓励之下，我最终决定尝试一下城市生活。我的新邻居也是一位寡妇，她建议我跟她一起去当地社区的合唱团。我一直都喜欢音乐，但对在公共场合唱歌感到十分害羞。

我们一起唱歌、学习和欢笑，团体的成员有来自各个年龄层的各种人。一些音乐很难学，但合唱团的团长Jo是一位很棒的老师。一开始觉得有点奇怪和新奇，但我慢慢开始喜欢每周三晚上，争取不错过合唱团活动。每周它都带给我很大的快乐，而且我很高兴结交到一些新朋友。

Jack 的旅程

中风住院五个星期后，我搬到了康复中心。刚刚修好的步行道和花园，鼓励病人和工作人员在户外多呆一些时间。

作为康复的一部分，我报名参加了步行活动，尽管那时我仍需要助行架。我的唯一目标是回家。所以每天我都尽可能地步行，并且我们记录下行走的距离。每周我都能够走得更远一些。工作人员们鼓励我。

那段期间，我吃得比过去几年都好，每日三顿美餐，每餐之间还有点心。两个月后，我的体重增加了，我的力量和平衡能力都提高了很多，使我能够开始使用步行手杖。

我非常高兴地跟你们说，我现在已经回到家中跟我的狗 Rocco 生活在一起。我在市政府的支持下生活得很好，我还加入了当地的步行团体。

Jack 有一个目标，因此在康复中心时他每天都很活跃。期待回家和回到他信赖的伙伴身边，是他一向的动力。

保持活跃

每个人的身体素质水平和身体机能都不同。

如果您一段时间不活动，或者有健康问题或感到不适，您的身体素质就会下降。慢慢开始，逐渐提升。

定期锻炼以保持健康、体力和平衡，这很重要。即便只有几天不活动，就可能导致体力下降，尤其是老年人。做一些活动比什么都不做好。

身体活动指南鼓励老年人每日进行 30 分钟的中等强度锻炼。这是指使您的心率加快到可以说话但不能唱歌的水平，这可以通过每日三次十分钟的锻炼来达到。

您应该每周进行一系列活动以改善：

身体素质 针对您的心脏和肺部（水中运动、游泳、舞蹈、快走和骑行）

力量 针对肌肉力量和骨密度（举重和抬重物、爬楼梯、深蹲、侧抬腿）

平衡 针对保持平稳（手向前和向侧边伸展、单脚或脚趾平衡并在附近放一张椅子作为支撑、太极拳）

柔韧性 针对您的全身（瑜伽、伸展运动）

对于某些人来说，独自锻炼可能有难度。与他人一起参与社区、小组或团体活动会更有趣。您可以尝试草地滚球、高尔夫、步行团或锻炼班。

找到 适合您的活动 意味着您更容易坚持下去。

日常活动可以算进 30 分钟的锻炼目标。如晾晒衣物、提购物袋、扫地和在花园子里干活等都属于身体活动。

保持身体活跃对您的身体、头脑、健康和情绪有益。

运动时确保饮用足够的水，并注意身体发出的信号。炎热天气或剧烈身体活动后休息一天是明智的做法。

即使因关节炎或其他健康状况使您行动能力受限，您仍可以保持活跃。您可以用座椅进行运动、有辅助的行走和站立，或水中运动。

跌倒和骨折会给老年人带来许多其它的健康问题，所以您在家里或社区走动时一定要小心，注意安全。理疗师或全科医生可以针对个人身体活动项目提供建议。职业治疗师可以提供建议使居家环境更安全以防跌倒 。

定期身体活动能帮助您睡得更好，刺激您的食欲，还可能降低您患心脏病、痴呆和跌倒的风险。

不抽烟也对您的健康更有益！

良好饮食

老年人需要均衡的膳食以保持健康和活力。

食用各类营养食物可以提升能量水平，并有助于保持健康体重。良好的营养和有规律的膳食并结合运动，能够增强体力并有助于抵抗感染。

无论天气炎热还是寒冷，每个人每天都要喝六到八杯水。您每日吃的三餐（和零食）应来自五大类食物。

这五大类食物是：蔬菜、水果、瘦肉和鱼、奶制品、谷物和麦片。

少吃含有许多饱和脂肪的食物（如饼干、糕点、速食）、高盐食物和饮料，以及含糖量高的食物。

建议健康老年人一天最多饮用两个标准酒精含量的饮品。您每周应该安排至少一天不喝酒。

五大类食物中各类食物每日平均摄取份数的建议					
	蔬菜和豆类	水果	谷类（麦片）食物，全麦为主	瘦肉和禽肉、鱼、蛋、坚果和种子，以及豆类	牛奶、酸奶、奶酪和/或其他替代品（低脂为主）
70岁以上男性	5 份	2 份	4.5 份	2.5 份	3.5 份
70岁以上女性	5 份	2份	3 份	2 份	4 份

一份即一片面包、一块水果、半杯熟蔬菜、2 片奶酪、80 克熟鸡肉或等量其它

无论您住在家里或老人院，用餐时间都应该是愉快的。如果您感到不适，您可能需要一些辅助以满足您的营养需要。

如果您进食有困难，食用蛋白质（肉和鱼）和奶制品（酸奶）比补充面包和意式面食类的碳水化合物更好。

考虑食物的外观、口味和个人偏好。浓郁的香味能增加食欲，好看的食物也会更加诱人。

一定要安全处理和储存食物。

征求您全科医生的建议，并记住上了年纪后保持体重应该要比减轻体重更有益。

跟他人分享食物是与各个年龄层的朋友和家人一起享受生活的好方法。

良好的营养和补充水分对您的健康很重要。记住要吃好，而不是吃少。

环境和社区

在社区里感到安全并融入他人对您的安乐很重要。您的环境会影响生活质量。

对适合老年人的环境及其便捷的交通和便利的服务，有助于老年人健康养老。它让您保持活跃并与他人保持联系。

尊重和帮助他人，并理解“合众为一”的意义，会让您对其他人和总体的生活有更加积极的展望。

找到对您重要的事，以及让您快乐并让生命有目标和意义的事，会让您的自我感觉会更加良好。

Li 的空间

在凉爽的早晨打完太极后，我会去我住的公寓旁边的社区菜园。我种植香料植物、荷兰豆和豆子，因为它们的味道更好，而且去买对我来说太贵了。我烹饪一定要用新鲜、健康的食材。我喜欢照看和照料植物的生长——我为它们浇水，及时除草，用我们在菜园里制作的堆肥施肥。其他园丁种花和不同的蔬菜，我们会分享我们种植的东西。如果有很多活的话，我们会互相帮助。

我们有时会谈论植物，并分享有关我们家庭的故事。有时我们什么也不说，只是相互微笑和一起干活。

我非常喜欢这个地方。在这里我一直都感到安全和平静。

Li 在社区菜园这样一个充实的环境中参与他人并与之分享。这些活动满足她的需求并改善她的健康，进而使她更为安乐。

健康养老的要素

- 定期运动
- 健康饮食和充足水分
- 保持大脑活跃
- 积极乐观并享受乐趣
- 让生活有意义和目标
- 接触社区
- 接触自然
- 与对您而言重要的人共度时光
- 良好的人际关系
- 了解您的健康问题和药物
- 戒烟
- 继续适应您生活中的变化
- 规划您的晚年

有关健康养老的更多信息

促进健康频道（Better Health Channel）网址：

维多利亚州老年人在线（Seniors Online Victoria）网址：

澳大利亚阿尔茨海默病协会维多利亚州分会（Alzheimer's Australia Vic ）电话：1800 100 500（痴呆症求助电话），网址：vic.fightdementia.org.au

抑郁症协会（Beyond Blue）电话：1300 224 636，网址：

维多利亚州癌症委员会（Cancer Council Victoria）电话：13 11 20，网址：

维多利亚州护理者协会（Carers Victoria ）电话：1800 242 636，网址：

维多利亚州养老协会（Council on the Ageing Victoria）电话：（03）9654 4443，网址：

澳大利亚糖尿病协会维多利亚州分会（Diabetes Australia Vic） 电话：1300 136 588，网址：www.diabetesvic.org.au

饮食健康（Eat for Health） 网址：www.eatforhealth.gov.au

维多利亚州民族社区委员会（Ethnic Communities Council of Victoria ）电话：（03）9349 4122，网址：www.eccv.org.au

维多利亚州同性恋健康协会（Gay and Lesbian Health Victoria）电话：（03）9479 8724，网址：

心脏基金会（Heart Foundation）电话：1300 362 787，网址：

维多利亚州生命活动俱乐部（Life Activity Clubs Victoria）电话：（03）9662 2930，网址：

维多利亚州关节炎和骨质疏松协会（Move – muscle, bone & joint health）电话：1800 263 265，网址：www.move.org.au

维多利亚州市政府协会（Municipal Association of Victoria）电话：（03）9667 5555 （或联系您当地的市政府或图书馆），网址：

全国老龄化研究所（National Ageing Research Institute ）电话：（03）8387 2305，网址：

做做全国老龄化研究所（NARI）的《健康老龄化测试》，看看您是否以健康的方式养老，以及如何改变生活方式，以尽可能地健康养老，网址：www.nari.net.au/resources/public/healthy-ageing-quiz

维多利亚州邻里之家（Neighbourhood Houses Victoria ）电话：（03）9654 1104 ，网址：www.anhlc.asn.au

澳大利亚营养协会（Nutrition Australia）电话：（03）8341 5800， 网址：www.nutritionaustralia.org/vic

戒断协会（Quit）电话：137 848，网址：www.quit.org.au

维多利亚州U3A联会（U3A Network Victoria ）电话：（03）9670 3659，网址：www.u3avictoria.com.au

维多利亚州土著社区控制卫生组织（Victorian Aboriginal Community Controlled Health Organisation）电话：（03）9411 9411，网址：www.vaccho.org.au

维多利亚州志愿服务（Volunteering Victoria）电话：（03）8327 8500 ，网址：www.volunteeringvictoria.org.au