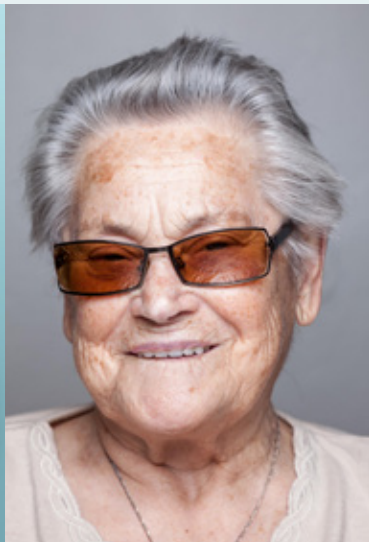


# LIVE WELL

Feel Well – Age Well – Stay Well



## 投资健康指南



优质生活（Live Well）项目得到了悉尼西南区基础卫生网络的慷慨支持。



本文获得悉尼西南区消费者、照顾者及社区委员会认可。

优质生活（Live Well）项目在此感谢加拿大优雅老去健康之泉协会（Fountain of Health Association for Optimal Aging Canada）对这个项目的启发。



## 恭喜

你或许已经开始考虑如何通过微小但可持续的改变，让自己变得更健康，感觉更良好，更长期保持健康的状态。这本小册子旨在帮助你了解自己的目标及其重要性。

相关的保健人员会帮助你在生活方式上做出些许改变，逐渐培养更健康的生活方式。

每一段旅程都是从一小步开始的。

# 追求幸福终点

你的行为、观点和生活方式会影响你的健康程度。更健康的习惯可能需要时间来培养。长期坚持的细小改变往往比短时间内做出的巨大改变更为重要。

经证明，以下六大关键领域的做法对人体感受和保健有积极作用：



保持锻炼



保持大脑活跃



健康饮食



放松心情

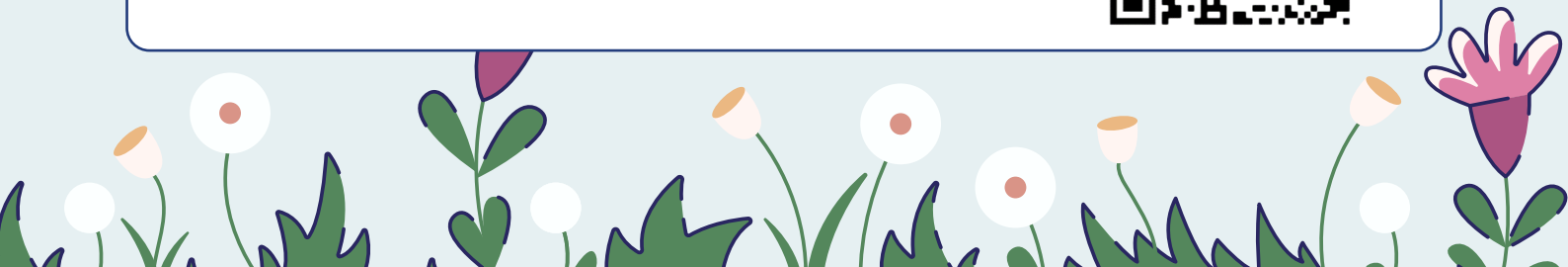


保持社交



正向思维，保持乐观

如需观看介绍“投资健康”重要性的短片，请扫描以下二维码：





## 体育锻炼

无论年龄多大，体育锻炼都是保持健康和感觉良好的重点。

任何形式的活动量提升都是有益的，如果锻炼项目还能让你心率上升并出点汗，那效果就更好了。

锻炼得越多，效果越好。



下文列举了一些可以帮助你增强体育锻炼的理念：

**多动：**许多健康问题与久坐有关。定期站起来活动活动，可以改善心脏、骨骼和大脑健康，改善情绪并延长寿命。循序渐进地增加活动时长。

**增加日常活动：**特定的日常活动均可以提升体育锻炼水平。日常活动包括跑腿、买菜、做家务、园艺和遛狗。这些活动会增强你的独立能力和力量，也会让你觉得自己更能掌控日常生活。

**定期散步：**这可以改善和保护你的情绪、减少焦虑、延长寿命，并降低年老时患痴呆症的风险。

**锻炼：**这对于改善你的心血管健康和/或力量非常有用。锻炼还可以改善自我形象、精力和保持认知健康。

- 通过教练进行的个人体能评估在任何年龄段都非常有帮助，可以帮助你确定最适合自己健康状况的方法，以及如何安全锻炼的建议。
- 根据自己的健康状况，可以尝试在家中使用健身器材或前往当地的健身中心或社区中心上课。

- 改善协调和平衡的活动可以降低跌倒的风险。平衡能力越好，就越有可能长期保持独立。

**尝试新事物：**改变日常惯例。有许多活动可能适合你。温和的瑜伽、水中有氧运动或太极拳等身心锻炼可以改善你的睡眠质量和精力，而且当地社区中心或者在线渠道均有可能提供相关课程。

**考虑佩戴健身追踪器：**例如腕带或手表，以测量自己的运动情况。一些追踪器甚至会提醒你是否坐得太久。

**咨询你的健康专业人员：**了解哪些活动效果最好。他们可以帮你找到当地团体、课程或健身房，这些有助于你保持运动和独立能力。





## 我可以通过哪些做法增强体育锻炼?

★ 扫描以下二维码可观看短片，  
了解体育锻炼的重要性：



# 健康饮食



**健康饮食对你的整体健康至关重要。**

健康食品为你的身体提供有利于改善情绪和记忆力的营养元素，并帮助你更好地避免或管理健康问题。健康饮食还可以帮助你保持健康的体重，让身体机能保持最佳状态。

你需要吃适量的食物，食物种类得保持均衡，避免吃零食或太多的加工食品。





下文介绍了一些有助于健康饮食的做法。你需要多吃有益的食物，多喝有益的饮料，避免不健康的食物。

## 健康饮食

经常吃**种类多样的健康**食品。

吃新鲜食物或交替着吃冷冻或罐装食品，如豌豆或玉米。

多吃富含**对身体和大脑有益的营养成分的食物**。这些营养成分常见于橄榄油、坚果、绿色和彩色蔬菜以及蓝莓等深色浆果中。

多吃富含**蛋白质**的食物有助于维持或增加你的肌肉力量和大小。蛋白质可以通过瘦肉、鱼、鸡肉、鸡蛋、坚果和豆类等食物获取。拥有健康的肌肉可以帮助你更长时间地保持独立能力。

吃富含**欧米茄-3脂肪酸的食物**。这包括油性鱼类（如沙丁鱼、金枪鱼、鲑鱼）、核桃和绿叶蔬菜。这些对保持大脑健康特别有帮助。

**食用未加工的食物**，因为它们含有膳食纤维、健康的碳水化合物、营养素和矿物质。这些食物包括豆类、种子、杏仁、海鲜、豆腐、鲜果或干果、绿叶蔬菜、全麦面包、全麦意大利面和糙米等。

吃富含**钙质**的食物，促进骨骼健康。钙常见于牛奶、酸奶和奶酪等乳制品中。你还可以从杏仁或沙丁鱼等非乳制品中获取钙。

**吃发酵食品**。这些食物富含有益细菌，有助于保持肠道健康。吃酸奶或其他发酵食品，如酸菜或泡菜。



## 有害饮食

尽量减少或彻底避开不健康的食物，尤其是**加工食品**和零食，它们往往包含添加糖、盐或人工添加剂，用来改善食物口味或延长保质期。

**白面包、米饭、意大利面和土豆**会让血糖变得过高，长期食用会增加患糖尿病的风险。尽可能用全麦面包、糙米、全麦意大利面和红薯代替。

注意**膳食份量**。吃让自己摆脱饥饿感的足量食物。

当心压力性进食，因为解压的**零食**只能给你暂时的放松，而且还会增重。



## 改善饮水习惯

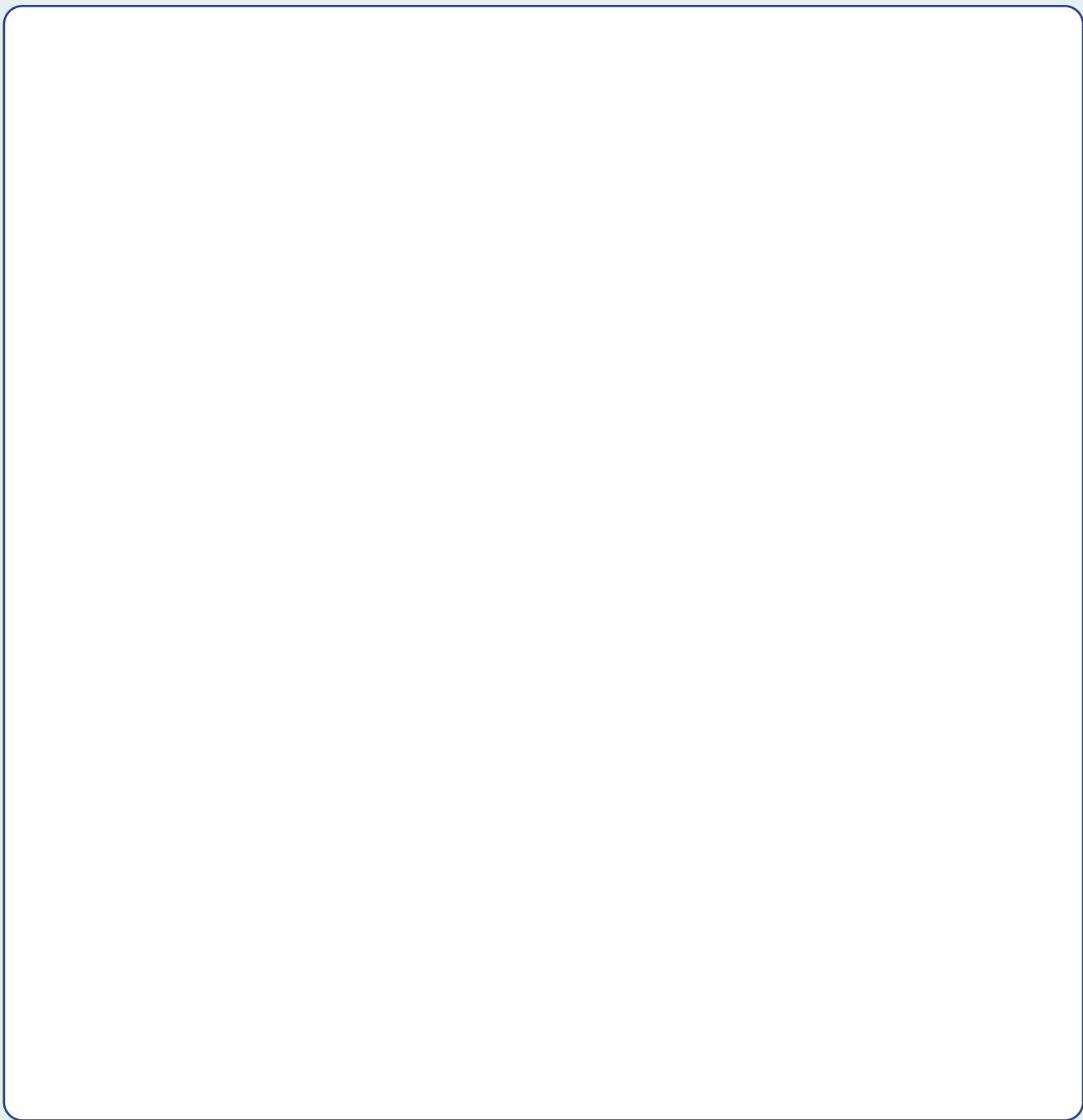
饮酒量尽量不要超过相应年龄的建议**酒精**摄入量上限。过量饮酒会损伤你的大脑和身体，并增加跌倒的风险。如果你患有糖尿病、高血压或溃疡，酒精会使你的症状恶化。

尽量每天喝8杯左右的水，保持身体**水分充足**。你可以在醒着的时候，每隔一小时少量饮水，或者制定适合自己的惯例。





# 如何改善饮食？



★ 扫描以下二维码可观看短片，  
了解健康饮食的重要性：



# 大脑活动



**谈到大脑健康，保持思维活跃真的益处良多。**从我们出生到老年，脑细胞能够不断生长并形成新的连接。通过定期的脑力锻炼挑战大脑，与锻炼肌肉的体育锻炼同等重要。

通过新的活动挑战大脑时，无论是脑力锻炼还是体育锻炼，都有助于增强大脑能力。这好比储蓄积累，提升大脑的能力以应对压力和挑战。

学习一门新语言或演奏一种乐器等更复杂的活动对大脑最有益，但所有活动都有效果。如果活动既有趣又能促进社交，那就更好了。



下文列举了一些有助于增强大脑活动的理念：

**挑战大脑，学习新事物：**就大脑健康而言，挑战越大越好。不妨考虑一下：

- 正规的学习，例如在线学习课程、参加社区课程，甚至在大学学习课程。学习任何新事物均对大脑健康有益，还能带给人成就感。
- 如果这听上去有些困难，别忘了即使是小目标也有助于大脑健康，包括：
- 阅读报纸或杂志文章或收听谈话广播。日积月累，这些都有助于大脑健康。
- 听有声读物。这也是激活大脑的好方法，你可以在放松时听这些读物。

看电视一般不像阅读那样能锻炼脑力。尽量限制看电视的时间。

**成为当地公共图书馆的会员：**阅读在很多方面都对大脑裨益良多。许多图书馆还设有图书和电影俱乐部、大学讲座、各种研讨会和家庭图书递送服务。

**探索计算机的用途：**

- 使用计算机、平板电脑或智能手机访问互联网，是查找有趣信息并与他人联系的绝佳方式。不要让年龄或缺乏经验成为障碍。
- 如果你是计算机新手，有许多简单易懂的资源和技术可以提供帮助。请咨询当地的图书馆，获取更多计算机资源。

**充分利用自己的兴趣爱好：**考虑拓展一下自己本来就喜欢的活动，并不断提升水平。例如，参加烹饪或摄影等课程，有助于结识志同道合的新朋友并学习爱好领域的新技能。

**改变日常惯例：**你是坚持习惯的人吗？选择不同的回家路线，在不同的商店购物，或与好久未见的朋友会面。只需改变日常惯例或引入新的体验，便可以激活大脑并增加当天的脑力锻炼。





## 我可以通过哪些做法来保持 大脑活跃？

Blank area for notes or answers.

★ 如需观看介绍“保持大脑活跃”重要性的短片，请扫描以下二维码：



## 社交活动



**每个人都具有社会性。** 保持积极的社交不仅意味着拥有一群与你保持联系的朋友。这也是为了在与他人交谈和与人相处中找到满足感，并在需要时能够从他们那里获得支持。与自己喜欢的人和关心自己的人保持联系，有助于增强自信并保持乐观。

研究表明，它有助于免疫系统，减少抑郁症状，能帮助你更好地应对压力并保持记忆力。孤独是造成精神疾病和身体疾病的原因之一。事实上，它与吸烟一样对身体有害。



**你可以通过以下方式更多地参与社交活动：**

**联系家人朋友。** 与家人朋友保持联系。可以通过见面、电话、视频通话或社交媒体等方式保持联系。主动给他人打电话或设定每周日常惯例。如果你读了一本有趣的书或在电视上看到好的内容，不妨和家人朋友聊一聊。

**更深入地了解一下点头之交。** 有些人你可能经常接触，但并不十分了解。仅凭倾听就可以成为与他人加深联系的好方法。

打个招呼，询问他们这一周的情况或者过得怎么样。

**挑战自己，接受结识他人的机会。** 如果有人邀请你出去，挑战一下自己，答应他。偶尔走出自己的社交舒适圈可能会很有趣。之后和你想进一步认识的人一起喝杯咖啡或茶，或者出去散步。

**保持好奇心。** 挑战自己，和新认识的一群人一起培养爱好或兴趣，例如读书俱乐部或步行小组。也有一些社交机会可以让你进行本来就很喜欢的活动。

**加入志同道合的团体。** 寻找当地的团体活动，如社交俱乐部、步行团体，或者去当地的礼拜场所，如教堂、清真寺或犹太教堂。







## 我可以通过哪些做法来保持社交活跃?



如需观看介绍“保持社交活跃”重要性的短片，请扫描以下二维码：





## 心理健康

**我们在生活中都面临压力和挑战。**每当你感到担心或不确定时，身体就会产生压力反应。短暂的压力纯属正常，但长期或难以承受的压力对我们的身心健康不利。

心理和身体状态紧密相连，放松的心境可以让身体放松，反之亦然。放松反应是一种正常的身体反应，可以让你放松身心并抵消生活中的压力。



## 尝试以下放松技巧：

**深呼吸：**要做到这一点，你需要有意识地缓缓深呼吸，气沉丹田。这有助于身体停止压力反应，并有助于大脑放松。睡前或感到压力时尝试一下。

**舒缓运动或伸展运动：**这可以非常有效地帮助你放松身心。**舒缓瑜伽和太极拳这两种运动的效果特别好。**无论是每周练习多次，每次20分钟，还是每天只练习几分钟，你的身心健康都会受益。

**正念：**这是一种注意力集中的状态，例如聚精会神地呼吸以达到“享受当下”的状态，从而产生放松反应。为了帮助你进入这种心态，请尝试：

- 在脑海里想象一个愉快的场景（称为引导性想象）或
- 播放一些令人放松的自然音效，如瀑布、风吹过森林或海浪拍打沙滩。

正念有益于心理健康，哪怕每天只有几分钟，因为头脑和身体一样需要休息。

**参与让自己有目标感的活动：**设定一个个人目标，每天散步、拜访朋友或与家人联系。专注于对自己最重要的事情可以改善你的心理健康。

**注意触发因素：**注意那些使自己感到焦虑、悲伤或低落的事情，如手机或电脑上的新闻和社交媒体。

## 采取以下做法照顾好自己：

- 读一本喜欢的书或听一本有声读物。
- 定期计划愉悦人心的活动，比如听自己最喜欢的音乐或很久没听过的音乐，做自己喜欢的美食，偶尔品尝一下巧克力或糖果等甜品，或者尝试一下填色书。

**保持良好的个人卫生习惯，**比如每天洗澡、梳洗打扮和换衣服。

**到户外去，**享受新鲜空气、沐浴阳光、聆听大自然的声音。

请记住，如果你觉得自己无法应对、感到痛苦或过度担忧，只需一个电话即可联系你的健康专业人员。





## 我可以通过哪些做法来促进心理健康？

Blank area for notes or answers.



扫描以下二维码可观看短片，了解心理健康的重要性：





## 正向思维，保持乐观

**我们的思想对整体健康发挥着重要作用。**正向思维的关键在于寻找平衡，发现自己身上的优点，保持乐观，并在问题出现时专注于能够改变的事情。

长寿的人往往对漫漫人生抱有积极的态度。他们也更有可能更好地应对压力，从逆境中恢复并参与健康的活动。



**正向思维包含以下活动：**

**回顾进展顺利的事情：**每天认可自己取得的成就和值得感激的事情，无论多小。

**写一份感恩清单：**花点时间罗列一下生活中美好事物的清单。无论面临什么挑战，每天回顾值得感激的事情会有所帮助。

**解决问题：**安排时间思考生活中的挑战，例如医疗或心理健康问题、工作压力、财务或人际关系挑战。

- 尽量每天在同一时间抽出一小段时间，关注你对这些情况的想法、情绪和信念。接受自己的真实感受，不要评判。有没有你认为可以改变的问题？
- 把你的想法写下来并解决问题会有帮助。想象一下，放下顾虑或问题，让思维重新恢复平衡。记住困难迟早会过去。

**正念呼吸：**有助于改善自己的思维方式和感受，达到“享受当下”的状态。

- 一个简单的入门方法是每次只尝试几分钟。注意呼气吸气。即使思绪灌入大脑，也要专注于自己的呼吸。思绪飘忽（思绪就是如此）时，让自己的注意力回到呼吸上。
- 通过呼吸集中注意力可以改善健康，提高生病后恢复的能力，减轻压力，以及焦虑和抑郁。

**转变消极思维：**发现自己处于困境时，审视自己的想法和感受。有时我们的想法是无益的，会让我们感到比所需要的感觉更糟。与其说“这不可能”，不如想想“好朋友现在会对我说什么？”或者“怎么做会变得更简单？”或者“谁能帮我解决这个问题？”

**以仁慈和同情心善待自己：**如果你倾向于自我批评，请提醒自己，没有人是完美的。人人都会犯错。研究表明，以同情心对待自己会使我们更快乐，并减少焦虑和抑郁。





## 我如何才能加强正向思维？

★ 扫描以下二维码可观看短片，了解正向思维的重要性：



# 一般健康提示

为了保持健康，你还可以做其他事情。

务必定期由医生或护士**进行体检**：

- 跟踪并控制胆固醇、血糖、体重和血压。
- 护理好皮肤，检查是否有任何变化，如肿块或增生，并进行检查。
- 务必定期看牙医，因为牙齿状况不佳会损害整体健康。

遵医嘱服用**药物**。

戒掉或减少**吸烟**。

获得充足的**睡眠**– 目标是4小时以上，8小时以下。

喝足够的**水** – 每天最好8杯水左右，可以增加饱腹感，因此才不会经常吃零食。

保护好**头部** – 尽量避免头部碰撞或受伤。  
检查家里是否有绊倒的安全隐患。





# 我该如何改变？

你不必做很多事情，也无需一次做完所有事情，来改善你的健康。从小的改变做起，然后坚持下去。然后再做出更多改变。如果你能想清楚计划要做出的改变，那么成功的几率会更大。不妨考虑一下：

## 我能做出什么改变？

我将做出哪些改变？比如，多运动、多读书、吃得更健康。

## 这个改变对我来说现实吗？

考虑到我的健康状况和情况，这个行动是否可行？

## 我将如何衡量要做的改变？

我将如何衡量这项活动？比如，次数或花费的时间。

## 我什么时候做，多久做一次？

我什么时候做，以及多久做一次？比如，每周一和周三，每天早上一次。

## 我可以在哪里做？

这些活动可以在哪里进行？比如，在家里、公园里、或地区活动中心。



# 我的目标

我的目标是更注重：

体育锻炼

心理活动

社交活动

健康饮食

心理健康

正向思维

## 具体

我将做出哪些改变？比如，多运动、多读书、吃得更健康

## 可衡量

我将如何衡量这项活动？比如，次数、花费的时间

## 可实现

考虑到我的健康状况和情况，这个行动是否可行？




## 现实可行

我进行这些活动是现实可行的吗？比如，在家里，在公园里

## 定时

我什么时候做，以及多久做一次？比如，每周一和周三，每天早上一次

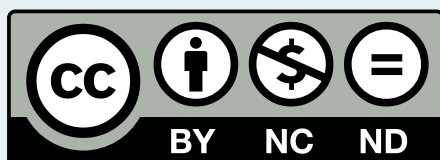
# 我的健康日常

	 上午	 下午	 晚上
周一			
周二			
周三			
周四			
周五			
周六			
周日			



# 不只是生活 更要追求优质生活

悉尼西南区地方卫生局不就**优质生活 (Live Well)** 项目所提供信息的完整性或准确性做任何声明或保证。我们向你提供的任何信息均不旨在提供任何健康或其他专业建议。我们无法也不会对你根据所提供建议获得的效果做出任何保证。效果因个人情况和健康状况而异。因此，在改变生活方式之前，个人应考虑向相关的保健医生寻求针对个人的建议。



悉尼西南区地方卫生局 2022年  
© 本作品已根据《知识共享署名-非商业性使用-禁止演绎 4.0 国际协议》  
(CC BY-NC-ND 4.0) 获得许可  
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>