

# brand new day

A Bright HealthCare Company

.....

## 健康 習慣

2021 年秋季

焦點議題

流感具有毀滅性的影響

內有

健康食譜!

如何預防和降低高血壓



本期  
內容

2-流感具有毀滅性的影響

3-建立平衡

6-瞭解高血壓

7-控制(膀胱)



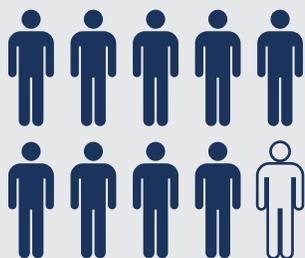
# 焦點議題

## 流感對 65 歲及以上的長者具有毀滅性的影響。

在美國，流感影響到 65 歲及以上的長者，住院率和死亡率都很高——比任何其他年齡組都高。

在美國流感季節，65歲及以上的長者：

在流感相關死亡人數中  
約佔  
**90%**



在流感相關住院人數中  
約佔  
**70%**



# 80%

的 65 歲及以上的長者罹患多種慢性疾病，其中許多與流感相關併發症和嚴重後果的風險增加有關。

### 心臟病發作和肺炎

- 老年人在感染流感後的最初幾周內首次或隨後發生心臟病發作的可能性是普通人的 **3-5 倍**，並且在數月後仍面臨發作風險增加。
- 患流感後，老年人更容易進展出肺炎，這是流感最常見的併發症。

立即聯絡您的醫生或任何藥房安排接種疫苗，或致電 Brand New Day 會員服務部尋求幫助，電話：1-866-255-4795，TTY 711。

# 建立平衡



## 游泳池鍛煉可以幫助您建立所需的力量和平衡!

游泳池是一個絕佳的地方，可以增強力量，同時避免摔倒的風險。與傳統的力量訓練不同，水壓可以在改善平衡感的同時減輕關節的負擔。這是一個加強步行技巧和提高有氧力量的好地方——看看您能以舒適的速度走多遠！

## 在游泳池和陸地上嘗試這些鍛煉，以提高您的力量、靈活性和平衡力。

- 扶住池邊，或者如果在陸地上，雙腿併攏使用椅子。將自由臂伸直伸到身體前方，然後向上舉過頭頂。每個姿勢保持 3-5 秒，重複 3 次。然後換另一隻手臂重複鍛煉。
- 現在在該鍛煉基礎上加上：在向上伸展手臂時，同側腿向後邁出弓箭步，即彎曲靠近牆壁或椅子的膝蓋，另一條腿向後邁出。重複 3 次。然後換另一隻手臂和腿重複鍛煉。



## 蔬菜炒蛋

製作 1 份

### 食材

- 2 個大雞蛋
- 1 湯匙水
- 1 茶匙特級初榨橄欖油
- 1 杯切碎的什錦生蔬菜 (洋蔥、紅甜椒、番茄、花椰菜、青瓜、西葫蘆、蘆筍、蘑菇等)
- 1 小撮海鹽
- 1 小撮現磨黑胡椒
- 2 湯匙番茄莎莎醬

### 做法

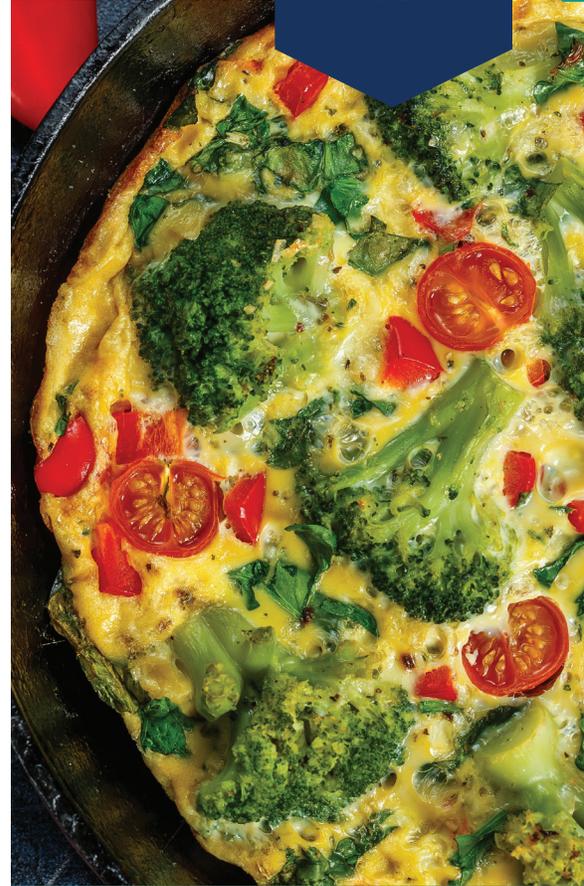
**第 1 步：**在一個小碗裡，把雞蛋和水攪拌均勻。

**第 2 步：**在小鑄鐵鍋中，用中火加熱油，然後倒入蔬菜。炒至蔬菜變軟但仍清脆 (約 2-3 分鐘)。

**第 3 步：**把雞蛋倒在蔬菜上。不斷攪拌翻炒。

**第 4 步：**用海鹽和黑胡椒調味，再淋上莎莎醬。

**資源：**The Institute of Functional Medicine (2016), Vegetable Egg Scramble, Cardiometabolic Meal Plan



### 營養

(每份)：

Calories: 200

Fat (g): 14

飽和Fat (g): 3

膽固醇 (mg): 374

Sodium (mg): 271

Carb (g): 7

Fiber (g): 3

Protein (g): 14

# 益智遊戲



## 數獨

	2	7			5	1		
							5	4
	4				6	7		9
7			6	1		3	8	2
2	6	4		9	3			7
4		5	1				9	
9	7							
		8	2			4	7	

© 2013 KrazyDad.com

填寫空白方格以使每行、每列，以及每3\*3方塊包含1-9全部數字。

# 高血壓

## 關於高血壓，您需要知道什麼？

在美國，高血壓是心臟病發作和中風的主要原因。它還會損害您的眼睛和腎臟。三分之一的美國成人患有高血壓，而其中只有大約一半的人血壓得到控制。

## 「心臟一直工作，永不停歇。」

上方的數字稱為收縮壓。這是心臟向身體其他部位泵送血液時，大腦等血管彙總的壓力。底部的數字稱為舒張壓。這是心臟充滿血液準備再次泵血時血管中的壓力。在您的一生中，這種泵血和充血的循環大約每秒重複一次。

## 健康飲食。

選擇低反式脂肪和低鈉（鹽）的食物。在美國，大多數人攝入的鈉超過推薦量。2 歲及以上者每天攝入的鈉應少於 2,300 毫克（mg）。51 歲及以上的成人、所有年齡段的非裔美國人，以及高血壓、糖尿病或慢性腎病患者，每天攝入的鈉應該更少——每天僅 1,500 mg。

Nutrition Facts	
Serving Size (324g) Servings Per Container	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 120	Calories from Fat 25
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 3g	<b>5%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 310mg	<b>13%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 22g	<b>7%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>16%</b>
Sugars 6g	
<b>Protein</b> 2g	
Vitamin A 280% • Vitamin C 50%	
Calcium 8% • Iron 8%	
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000    2,500
Total Fat	Less than 65g    80g
Saturated Fat	Less than 20g    25g
Cholesterol	Less than 300mg    300mg
Sodium	Less than 2,400mg    2,400mg
Total Carbohydrate	300g    375g
Dietary Fiber	25g    30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

## 普通食品對比低鈉食品

閱讀營養標籤，找到鈉含量最低的選項。

## 減少鈉攝入的小貼士

- 選擇新鮮、冷凍（無醬汁）或不加鹽的罐裝蔬菜。
- 瞭解通常表示鈉含量較高的詞語：「醃製」、「熏製」、「鹽製」和「肉湯」。
- 遵循飲食控制高血壓 (DASH) 飲食計劃：  
<http://go.usa.gov/p3C>。



我們吃的大部分鈉來自餐館烹飪的食物和加工食品（不是來自鹽瓶）。

National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, C. D. C. (2021, July 19). Facts about hypertension. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/bloodpressure/facts.htm#:~:text=Nearly%20half%20of%20adults%20in,are%20taking%20medication%20for%20hypertension.&text=Only%20about%201%20in%204,have%20their%20condition%20under%20control.>

# 控制(膀胱)

引起尿失禁(尿漏)的原因有很多,而且影響各個年齡段的人。男性和女性都受到影響,沒有人需要為和醫生討論這件事感到尷尬。即使您的問題很輕微,也一定要提出來。

## 小貼士:



- ✓ 凱格爾運動會有幫助!學習這個簡單的練習來增加控制:開始時排空膀胱。想象一下您需要停止小便。保持 5 秒鐘,然後重複幾次。試著每天增加這項練習來加強您的盆底,減少不必要的尿漏。
- ✓ 與您的醫生一起檢查您的藥物,包括處方和非處方藥。您的醫生可能會調整可以解決膀胱問題的藥物。
- ✓ 最後,睡前 3-4 小時限制液體攝入,如晚間飲料,以減少休息時出現的任何意外問題。睡前限制飲水也有助於改善夜間睡眠,不會中斷睡眠起床上廁所。他們也許能做出一些調整,從而發揮作用。

5	4	7	5	9	3	2	8	1	6
1	3	6	9	4	5	8	2	7	9
8	9	2	6	7	1	5	3	4	8
7	1	7	2	8	9	4	6	2	1
6	4	9	3	5	7	2	8	1	6
2	8	3	6	1	4	9	5	7	2
7	5	9	6	1	4	3	8	2	9
5	4	1	3	8	6	7	2	9	5
3	9	6	7	2	1	8	5	4	3
8	2	7	9	4	5	1	6	3	8



# 健康習慣

brand new day

A Bright HealthCare Company  
.....

**專業計劃包括：**

糖尿病 - 失智症 - 終末期腎病 - 充血性心力衰竭 - 慢性阻塞性肺病 - 行為健康

**服務時間：**

全年 | 週一至週五上午 8 點至晚上 8 點  
10 月 1 日至次年 3 月 31 日 | 週一至週日上午 8 點至晚上 8 點

[bndhmo.com](http://bndhmo.com)

需要協助嗎？我們在此  
隨時提供幫助。  
1-866-255-4795  
TTY 711

PRSR1 STD  
U.S. POSTAGE  
**PAID**  
SANTA ANA, CA  
PERMIT NO. 949

brand new day  
.....  
A Bright HealthCare Company  
PO BOX 93122  
LONG BEACH, CA 90809