

健康安老通讯

2021年7月/8月



Melanie Kluzek, MS, RDN,
LDN注册营养师

七月是全国野餐月



以下是为一个完美野餐进行规划及准备的小贴士：

- **保持双手和台面的清洁**——请点击[这里](#)了解更多关于野餐食品安全的信息。
- **保持菜单简化**——太过复杂的食物并不适合旅途使用。进行[菜单简化](#)，考虑加入一些不介意放在腿上或野餐桌上食用的食物。
 - 示例：手指三明治、番茄酱和薯片、蔬菜和蘸酱、[甜樱桃](#)、和西瓜片，均可手抓进食，省去那些需要餐具包装的食物。
- **事先安排**——列出一个清单、提前准备好食物，并放入冰箱冷藏。食物放入坚硬容器，避免途中受损。
 - 如果制作各种口味的食物，如金枪鱼沙拉三明治和鸡蛋沙拉三明治，可贴上相应标签。

- **提前打包好必需品**——毯子、桌布、冷藏箱、盘子、杯子、餐具和食具、垃圾袋、驱虫剂、打火机或火柴、开瓶器（如果有带酒）、额外的冰块、可能需要的任何调味品、餐巾纸或纸巾、切面包的刀和抗菌洗手液等一些常用物品。
- **请勿炭烤**——务必确保将肉烹饪到适当温度，切勿过度烹饪！
 - 尽量避免将肉烤焦。烤架的火焰可能将肉烤焦，改变食物中的蛋白质，使得做好的食物不尽理想，并对健康不利。
 - 尝试把肉包在铝箔纸内进行烹饪，以减少这种情况的发生。
- **考虑在烤架上烹饪其他食物**——我们都知道烤肉的味道很好，但也可以考虑烤制水果和蔬菜，甚至是面包。
 - 水果和蔬菜在烤制时会发出一种独特的味道，如焦糖味甚至更甜的味道。
 - 尝试烤制一些硬核水果，比如桃子、李子和杏子，可以单独作为一道美食，也可以搭配冰激凌食用。
 - 芦笋、甜椒、洋葱、蘑菇、西葫芦，以及玉米棒可作为烤制食物的最佳搭档配菜。

正在寻找一些快速、简单的野餐食谱？

请点击[这里](#)获得美味的土豆沙拉食谱。

请点击[这里](#)获得美味的硬核水果烤制食谱。





气温飙升时注意安全

目前本州已经开放，并恢复到新的“常态”，很多人希望利用户外社交聚会的机会，与朋友和家人一起渡过夏季炎炎的时光！

气温飙升时，老年人要注意补充水分，及时发现脱水情况和症状。

中暑——因流汗导致身体流失大量水分和盐分，且无法控制体温时会发生的情况。

如不及时治疗，可能导致残疾甚至死亡。

中暑的体征和症状可能包括：

- 体温非常高（超过103华氏度）
- 脉搏加快
- 意识不清
- 恶心
- 眩晕
- 皮肤发热、发红、变干燥（不再流汗）
- 搏动性头痛

请观看此[视频](#)了解中暑相关症状。

热衰竭——当长时间暴露于高温、高湿度环境、和/或在高温环境下开展中强度至高强度体力活动时会发生的情况。

如不及时治疗，可能导致中暑，后者属于最严重的情况。

热衰竭的体征和症状可能包括：

- 大量出汗
- 脉搏加快
- 肌肉痉挛
- 心慌意乱
- 恶心或呕吐
- 尿液呈深色
- 腹部痉挛

- 疲惫
- 头痛

有关热衰竭的更多信息——请点击[这里](#)。

热痉挛——身体流失水分和电解质时会发生的情况。这是与热有关的疾病中最不严重的一种。

热痉挛的症状为疼痛、无意识的肌肉痉挛，通常发生于户外高温环境下的高强度运动之后。

必须补充从体内流失的水分。大部分水分的流失形式为排尿。

当体内流失的水（即通过汗液、蒸发、呼吸和排尿）多于通过食物、饮料和体内代谢反应摄入的水时，热病和脱水会迅速成为一个严重的健康问题。

脱水可能在感到口渴之前已经发生——如何判断是否有足够的水分？

请点击[这里](#)查看尿液颜色表，以衡量您的水合状态。

避免与热有关的疾病的小贴士：

- 气温较高时，在停车后空调关闭的情况下，切勿在车内久坐。
- 多喝水。切勿等到口渴再补水。
- 穿轻便、宽松的衣服。必要时戴帽子、涂防晒霜。
- 喝果汁或运动饮料以补充大量出汗时流失的盐分和矿物质。
- 在一天中最热的时候，尽量减少身体活动，呆在有空调的室内，避开阳光。
- 吃冰冻的食物，如冰棍、冻酸奶和冻葡萄，以保持凉爽。
- 进行冷敷、喷雾、淋浴、沐浴
- 避免热食和重口味食物——它们会增加身体热量。

有关热对老年人影响的更多信息，请点击[这里](#)查看[英语](#)版本信息和[这里](#)查看[西班牙语](#)版本信息。

防暑降温

热浪是美国极端天气导致死亡案例的主要原因。

哪些人群在极热天气下有风险？



65岁以上的老人、4岁以下的儿童、已患有疾病的人士，以及无空调可用的人士

您可以做些什么？

保持凉爽

- 避免阳光直射
- 穿着轻便、浅色的衣服
- 用空调或风扇保持家中凉爽
- 洗冷水澡



及时补充水分

- 比平时多喝水
- 不要等到口渴再补水
- 避免饮酒或喝含糖量高的饮料
- 提醒他人要全天补充水分。



随时了解天气情况



访问Cal OES的高温资源页面，了解更多关于如何在极端高温环境下保护自己和亲人的信息，网址为caloes.ca.gov。



Cal OES
GOVERNOR'S OFFICE
OF EMERGENCY SERVICES

oesnews.com

哪些是保持有充足水分的最佳食物和饮料？



补水食物：

- 卷心莴苣：含水量~ 96%
- 生黄瓜：含水量~ 95%
- 西瓜：含水量~ 90%-99%
- 新鲜桃子：含水量~ 89%
- 新鲜菠萝：含水量~ 86%
- 苹果、橙子、葡萄、胡萝卜、煮熟的西兰花：含水量~ 80%-89%
- 熟橄榄罐头：含水量~ 80%
- 烤红薯：含水量~ 76%
- 香蕉、牛油果、白干酪、玉米、虾：含水量~ 70%-79%
- 意大利面、豆类、鲑鱼、冰激凌、鸡胸肉：含水量~ 60%-69%

补水饮料：

- 在饮料方面，水，包括苏打水，是最能补充水分的选项！
- 低脂牛奶：含水量~ 90%-99%
- 100% 果汁：含水量~ 80-89%
- 无糖/无咖啡因的茶：含水量~ 90%-100%
- 无咖啡因咖啡：含水量~ 90%-100%
- 蔬菜汁：含水量~ 90%-100%

欲了解以往各期的《健康安老通讯》，或如需查看不同*
语言版本的通讯内容，请点击[此处](#)。

*该通讯的翻译版本可能不会立即在网站上公布。
请稍后查看！

注：本简报的内容并未意在诊断、治愈或治疗任何医疗、健康或其他状况。
如果您有任何关于医疗状况的问题，请咨询您的医生或其他合格的医疗机构。

访问我们的网站



Illinois Department on Aging | One Natural Resources Way, Suite 100, Springfield, IL 62702- 1271

[取消订阅aging.communications@illinois.gov](mailto:aging.communications@illinois.gov)

[关于Constant Contact](#)

由melanie.kluzek@illinois.gov发送，合作
伙伴



立即免费体验电子邮件营销！