

2025年冬季 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

冬季健康 - 在冬季保持强壮体魄



在冬季保持健康面临着独特的挑战，特别是当我们更频繁地聚集在室内、旅行以及拜访亲朋好友时。这些活动虽然温馨，但也会增加患病的风险。

因此在这个季节必须注意预防。预防不仅包括洗手和接种流感疫苗，还要有意识地做出选择，为您的整体健康投入精力。冬季是养生的好时节，要重点考虑适当的营养、补充水分、充足睡眠以及与大自然建立有意义的联系。在本期中，我们将探讨可以使用哪些独特策略照顾自己并预防疾病。从增强免疫力的配方到保持身体活力与内心平静的技巧——我们将为您提供实用建议，在寒冷的冬月为您的健康与福祉提供支持。让我们一起让今冬成为一个充满活力、养精蓄锐的季节。一点预防对于收获快乐、健康有很大帮助！

我对预防冬季疾病的承诺

为了降低生病的风险，我将：

- 健康均衡地饮食，增强免疫力。
- 多喝水，增强身体对疾病的抵抗力。
- 保证充足睡眠，让身体每天早上都感觉活力满满。
- 户外运动，放松身心。
- 勤洗手，减少细菌传播。



新闻

关爱老年人的营养
教育！

2025年冬季 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

今年冬季健康饮食

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。下面是今年冬季的当季食材：



生姜



大蒜



柠檬



羽衣甘蓝

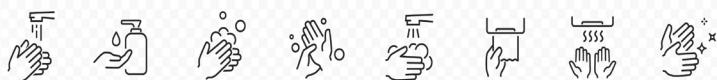


小柑橘

洗手：填空

让我们探索如何正确洗手，在空白处填写正确的词语或短语，在这个季节加强疾病预防。

1. 洗手的正确方式包括搓洗双手至少 _____ 秒。
2. 清洁双手最有效的方法是使用 _____ 和水。
3. 洗手可将感冒等呼吸系统疾病减少多达 _____ %。
4. 别忘了还要清洗您的 _____



选项

A. 肥皂 C. 指甲
B. 20 D. 40

厨师小贴士：冷冻生姜

生姜具有抗炎和增强免疫力的功效，有助于预防疾病。冷冻生姜可以帮助您避免丢弃未使用的部分。更妙的是，生姜在冷冻后可保持其风味和营养价值长达6个月！要冷冻生姜，请将其去皮并存放在密封容器中。您可以把它整块冷冻

或切碎后冷冻。碎姜可以分成多份放在冰格盘中，便于少量取用。当您把生姜整块冷冻后，可以很容易在煲汤、炖菜和泡茶时切下来使用。



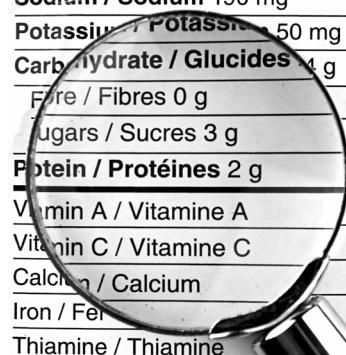
新闻

关爱老年人的营养
教育！

2025 年冬季 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

了解标签：有助于免疫健康的矿物质

营养标签可以帮助我们了解我们摄入了多少对增强免疫系统至关重要的矿物质。通过阅读标签并针对每种矿物质设定适当的每日摄入量 (DV) 百分比，您可以保持强大的免疫系统并预防疾病。以下是常见的几种：



| | | | |
|-------------------------|--------|------|------|
| Sodium / Sodium | 190 mg | 8 % | 10 % |
| Potassium / Potassium | 50 mg | 1 % | 7 % |
| Carbohydrate / Glucides | 4 g | 8 % | 10 % |
| Fibre / Fibres | 0 g | 0 % | 0 % |
| Sugars / Sucres | 3 g | | |
| Protein / Protéines | 2 g | | |
| Vitamin A / Vitamine A | | 0 % | 8 % |
| Vitamin C / Vitamine C | | 0 % | 0 % |
| Calcium / Calcium | | 0 % | 15 % |
| Iron / Fer | | 30 % | 30 % |
| Thiamine / Thiamine | | 45 % | 45 % |

钙：钙对强壮骨骼至关重要，通过辅助细胞通讯和组织修复来支持免疫功能。选择每份可提供约 20-30% DV 的食物（例如，一杯强化植物奶或酸奶）。常见来源包括乳制品和绿叶蔬菜。

锌：锌通过激活 T 细胞和缩短感冒持续时间，在免疫功能中发挥着关键作用。选择每份可提供 15-30% DV 的食物，如肉类、贝类、豆类、坚果和种子。

镁：镁有助于调节免疫反应、减轻炎症和缓解压力，从而有助于增强免疫系统。选择每份可提供 10-25% DV 的食物，如坚果、种子和绿叶蔬菜。

接地练习

“接地”或“接地气”是将皮肤直接接触地面。研究表明，这样做 20-30 分钟对健康有益，包括能够减轻炎症、缓解压力并增加抗氧化物质，从而为免疫系统提供潜在支持。



开始先在草地、土壤或沙子上赤脚停留 5-10 分钟，然后逐渐增加时间。为安全起见，请选择干净且没有尖锐物体的区域。这种做法可以促进放松，可能减轻压力和炎症。



新闻

关爱老年人的营养
教育！

2025 年冬季 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

群体聚焦 - Garden 里的活力 (Vitality in the Garden)

10 月, Mt. Hope Community Garden 社区成员试听了 Leah's Pantry 的新课程 “与老人围桌”。活动在室外举行, 大家围坐一起, 享受了这个聚焦于一生福祉的课程, 并分享了相关传统, 即世界上最长寿的人群通过食物、信仰体系、运动实践和社会支持来改善健康的传统。



资源聚焦: 圣地亚哥县公共卫生中心

及时接种疫苗的方法之一是在县公共卫生中心接种, 在那里接种不需要保险。圣地亚哥县有六个公共卫生中心。可提供常规成人疫苗、常规儿童疫苗和季节性疫苗。如需了解更多信息, 请致电 866-358-2966 或访问:



https://www.sandiegocounty.gov/content/sdc/hhsa/programs/phs/immunization_branch/Getting_Your_Vaccines.html

增强免疫力的汤方

4 人餐 | 50 分钟 | 来源: 健康饮食 101

食材:

- 1 汤匙橄榄油
- 1 个小洋葱, 切丁
- 2 瓣蒜, 切碎
- 1 茶匙姜黄
- 1 茶匙盐
- 1 茶匙胡椒粉
- 1 茶匙辣椒粉
- 4 杯蔬菜汤
- 2 根胡萝卜, 切片
- 1 杯羽衣甘蓝或菠菜
- 1 罐鹰嘴豆, 沥干
- 1 个柠檬, 榨汁

做法:

- 用橄榄油翻炒洋葱和大蒜。
- 加入姜黄、肉汤、胡萝卜和鹰嘴豆。炖 15 分钟。
- 加入羽衣甘蓝和柠檬汁搅拌。再炖 5 分钟。
- 撒上盐、胡椒粉和辣椒粉调味, 然后上桌!

