



媒體報導

日期：2012年11月16日(星期五)

資料來源：蘋果日報 – 港聞 – A20

標題：長壽秘訣 飲食清淡

參考網址：<http://hk.apple.nextmedia.com/news/art/20121116/18068545>



■漢叔(左)及劉婆婆(中)分享健康之道。
機構提供圖片

長壽秘訣 飲食清淡

【本報訊】清茶淡飯、知足常樂是港人長壽的秘訣。

基督教家庭服務中心一項調查訪問 315 名長者，當中 67% 為 80 歲或以上長者，了解其十大長壽健康心得。

結果顯示首三位秘訣為飲食清淡、患病及早求醫按時服藥，以及作息定時、早睡早起。

每日早起品茶晨運

機構在今年 8 月至 11 月用問卷訪問 315 名長者，當中 77% 為女性。有 65% 長者認為自己健康、87% 認為自己長壽。除以上提及三大秘訣外，心境開朗、每

天運動、不要吃太飽、與家人飲茶逛街等，都是長者的長壽心得。心靈健康也促進長壽，如做人知足不貪心；待人待己寬容，不要執着等都為關鍵。

現年 91 歲的劉婆婆公開長壽秘訣，她與 92 歲丈夫住在公屋，兩人愛自行煮食，食物較清淡。他們每日早上四時半起床品茶及晨運，晚上八時入睡。本身患高血壓的劉婆婆，認為作息定時、定期覆診服藥為長壽原因。另一位 84 歲的漢叔，年輕時有飯後飲啤酒習慣，70 歲起決心戒酒減肥，由 156 磅減至 135 磅，踢走大肚腩，身心開朗為其長壽秘訣。

清茶淡飯、知足常樂是港人長壽的秘訣。基督教家庭服務中心一項調查訪問 315 名長者，當中 67% 為 80 歲或以上長者，了解其十大長壽健康心得。結果顯示首三位秘訣為飲食清淡、患病及早求醫按時服藥，以及作息定時、早睡早起。

每日早起品茶晨運

機構在今年 8 月至 11 月用問卷訪問 315 名長者，當中 77% 為女性。有 65% 長者認為自己健康、87% 認為自己長壽。除以上提及三大秘訣外，心境開朗、每天運動、不要吃太飽、與家人飲茶逛街等，都是長者的長壽心得。心靈健康也促進長壽，如做人知足不貪心；待人待己寬容，不要執着等都為關鍵。

現年 91 歲的劉婆婆公開長壽秘訣，她與 92 歲丈夫住在公屋，兩人愛自行煮食，食物較清淡。他們每日早上四時半起床品茶及晨運，晚上八時入睡。本身患高血壓的劉婆婆，認為作息定時、定期覆





基督教家庭服務中心
Christian Family Service Centre

香港九龍觀塘翠屏道3號

3 Tsui Ping Road, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong.

電話 Tel: (852) 2861 0283 電郵 E-mail: cfsc@cfsc.org.hk

傳真 Fax: (852) 2520 0438 網址 Website: www.cfsc.org.hk

診服藥為長壽原因。另一位 84 歲的漢叔，年輕時有飯後飲啤酒習慣，70 歲起決心戒酒減肥，由 156 磅減至 135 磅，踢走大肚腩，身心開朗為其長壽秘訣。

- 完 -



香港公益金會員機構
Member Agency of The Community Chest

Prepared by CAD-CU 20121119