



## 媒體報導

日期：2012年11月16日(星期五)  
資料來源：香港商報 – 港聞 – A14  
標題：十大長壽秘訣 飲食清淡居首  
參考網址：[http://www.hkcd.com.hk/content/2012-11/16/content\\_3086029.htm](http://www.hkcd.com.hk/content/2012-11/16/content_3086029.htm)

# 十大長壽秘訣 飲食清淡居首

【香港商報訊】記者葉佩瑜報道：基督教家庭服務中心昨日公布「十大健康長壽秘訣」調查結果(見表)。整合315位長者意見，發現如想保持身體健康，必須留意飲食情況，切勿諱疾忌醫。席間84歲的葉漢及91歲的劉意寬亦即席傳授長壽保健心得。

### 多喝水亦是長生之道

劉意寬與丈夫非常注意飲食健康，一日三餐都傾向在家煮食。她表示，味精過多的飯菜對身體不好，白飯亦不宜吃太多，每餐半碗已夠，多喝水亦是長生之道，所以每天都會自備一支水。運動方面，雖然因腰部退化而無法做劇烈運動，但她堅持每天起床及晚飯後都會散步，為身體提供熱身的機會。

葉漢原為無煙酒不歡的老人，但為健康已戒去陋習，幾年間因為戒酒減了20磅，現時感覺良好輕鬆。他亦指出，長者消化能力不佳，所以不宜進食過多白飯，另外行動不便的長者

### 十大健康長壽秘訣

1. 飲食清淡
2. 有病及早看醫生或遵照醫生指示如定期覆診及按時服藥
3. 作息定時，早睡早起
4. 保持心境開朗
5. 每天運動
6. 知足不貪心
7. 有宗教信仰
8. 待人待己寬容一些，不要太執着
9. 不要吃得過飽
10. 與家人溝通包括傾偈及相聚如飲茶、行街等

可做簡單的拉筋動作，多伸展手腳，能有效減慢退化。

兩位長者都認同飲食及運動的重要性，但心境亦對壽命影響甚大，因此他們積極參與社區



長者葉漢(左)與劉意寬都指，健康飲食為長壽要訣。

活動，務求身心健康。

調查發現，飲食清淡是維持健康最重要的因素，緊接是遵照醫生的指示、作息定時及每天運動。

基督教家庭服務中心昨日公布「十大健康長壽秘訣」調查結果(見表)。整合315位長者意見，發現如想保持身體健康，必須留意飲食情況，切勿諱疾忌醫。席間84歲的葉漢及91歲的劉意寬亦即席傳授長壽保健心得。

### 多喝水亦是長生之道

劉意寬與丈夫非常注意飲食健康，一日三餐都傾向在家煮食。她表示，味精過多的飯菜對身體不好，白飯亦不宜吃太多，每餐半碗已夠，多喝水亦是長生之道，所以每天都會自備一支水。運動方面，雖然因腰部退化而無法做劇烈運動，但她堅持每天起床及晚飯後都會散步，為身體提供熱身的機會。

葉漢原為無煙酒不歡的老人，但為健康已戒去陋習，幾年間因為戒酒減了20磅，現時感覺良好輕鬆。他亦指出，長者消化能力不佳，所以不宜進食過多白飯，另外行動不便的長者可做簡單的拉筋動作，多伸展手腳，能有效減慢退化。



**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

兩位長者都認同飲食及運動的重要性，但心境亦對壽命影響甚大，因此他們積極參與社區活動，務求身心健康。

調查發現，飲食清淡是維持健康最重要的因素，緊接是遵照醫生的指示、作息定時及每天運動。

- 完 -



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

Prepared by CAD-CU 20121119