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

媒體報導

日期：　2012 年 11 月 16 日 (星期五)
資料來源：　新報 – 港聞 – A8
標題:　長壽首要飲食清淡
參考網址:　http://www.hkdailynews.com.hk/news.php?id=261279

長壽首要飲食清淡

【新報訊】一項調查發現，長者健康長壽首要條件是飲食清淡，其次是作息定時，早睡早起，並保持心境開朗。社工表示，本港長者壽命越來越長，呼籲公眾也應多關懷身邊長者。

基督教家庭服務中心成功訪問315位長者，87%長者認為自己屬長壽，65%則自覺健康狀況良好；當中17%表示維持長壽首要做到飲食清淡，13%認為有病時應及早求醫，並按醫生指示覆診及準時食藥，12%則相信要做到作息定時，早睡早起，並保持心境開朗。

一項調查發現，長者健康長壽首要條件是飲食清淡，其次是作息定時，早睡早起，並保持心境開朗。社工表示，本港長者壽命越來越長，呼籲公眾也應多關懷身邊長者。

基督教家庭服務中心成功訪問 315 位長者，87%長者認為自己屬長壽，65%則自覺健康狀況良好；當中 17%表示維持長壽首要做到飲食清淡，13%認為有病時應及早求醫，並按醫生指示覆診及準時食藥，12%則相信要做到作息定時，早睡早起，並保持心境開朗。

- 完 -