



媒體報導

日期： 2012年11月16日(星期五)
資料來源： 都市日報 – 港聞 – P.46
標題： 要長壽 食清淡
參考網址： <http://www.metrohk.com.hk/index.php?cmd=detail&id=199357>

要長壽 食清淡



近年香港成為「長壽之都」，基督教家庭服務中心就訪問315位75歲以上的長者，了解他們的長壽秘訣，結果顯示，他們認為首要秘訣是飲食清淡，其次是有病及早看醫生，定期覆診及按時服藥等。

91歲的劉意寬，與年齡相若的老伴同住，每天凌晨4時半起牀，在家品茶後便去散步，保持活動機能，晚上8時準時睡覺。劉婆婆患有高血壓及輕微糖尿病，故習慣自行買鑊煮食，以健康清淡為主，避免外出用膳。為了保持心境開朗，經常到社區中心跟其他老友記玩客

家紙牌，消磨時間。

84歲的葉漢，亦認為飲食清淡與天天開心生活是長壽主因，「快樂很簡單，例如在百貨公司買到一件特價衣服，已覺得滿足。」

每天亦要做運動

漢叔以前每餐喝至少4罐啤酒，壞習慣持續約50年，但為健康立心戒酒，由156磅減去20磅，即時變得健步如飛；他每天都會拉筋與練太極氣功做運動。總結長者的經驗，除了飲食清淡，作息定時與早睡早起，以及保持心境開朗，每天保持適量運動都極為重要。🌐





近年香港成為「長壽之都」，基督教家庭服務中心就訪問 315 位 75 歲以上的長者，了解他們的長壽秘訣，結果顯示，他們認為首要秘訣是飲食清淡，其次是有病及早看醫生，定期覆診及按時服藥等。

91 歲的劉意寬，與年齡相若的老伴同住，每天凌晨 4 時半起牀，在家品茶後便去散步，保持活動機能，晚上 8 時準時睡覺。劉婆婆患有高血壓及輕微糖尿病，故習慣自行買餸煮食，以健康清淡為主，避免外出用膳。為了保持心境開朗，經常到社區中心跟其他老友記玩客家紙牌，消磨時間。

84 歲的葉漢，亦認為飲食清淡與天天開心生活是長壽主因，「快樂很簡單，例如在百貨公司買到一件特價衣服，已覺得滿足。」

每天亦要做運動

漢叔以前每餐喝至少 4 罐啤酒，壞習慣持續約 50 年，但為健康立心戒酒，由 156 磅減去 20 磅，即時變得健步如飛；他每天都會拉筋與練太極氣功做運動。總結長者的經驗，除了飲食清淡，作息定時與早睡早起，以及保持心境開朗，每天保持適量運動都極為重要。

- 完 -

