



媒體報導

日期：2012年11月16日(星期五)
資料來源：東方日報 - 港聞 - 醫健 - A18
標題：長者延壽 食淡早睡多運動
參考網址：http://orientaldaily.on.cc/cnt/news/20121116/00176_076.html

醫健

■「光雅苑耆老中心」一班長者昨示範「愛笑瑜伽」，透過特別的深呼吸動作，配合呼氣時哈哈大笑，運動之餘亦可令心境更開朗。前左一為九十一歲的劉婆婆。

長者延壽

食淡早睡多運動

現代人愈來愈長壽，惟長者在壽命延長的同時，保持健康體魄更形重要。有長者服務機構調查發現，受訪長者認為飲食清淡、有病及早求醫及按時服藥、早睡早起及保持開朗是最重要的長壽秘訣。有年屆九旬婆婆分享，每日清晨與老伴晨運散步，晚上八時睡覺；平日三餐親自下廚，避免外出用膳吸收過多油、鹽分，積極樂觀安享晚年。

■葉漢成煙戒酒後，又定時運動，成功踢走「啤酒肚」。

九十一歲的劉意寬與九十二歲丈夫同住，精神仍然甚佳，每日也會親自買靚下煮，飲食偏向清淡，較多吃魚及菜。除了偶爾與子女到茶樓品茗，絕少外出用膳，「食慣吃淡，出面啲嘢太過濃味。」她每早凌晨四時半便起床，與老伴外出散步及做運動，約七時便回家準備午飯，傍晚五時便吃晚餐，八時前就寢，作息定時有序。她閒來會到長者中心，與其他「老友記」打客家牌聯誼。劉婆婆現時除了要定時服降血壓藥及間中腰痛，身體尚算健康。

長者多自認長壽

八十四歲的葉漢亦十分關注個人健康，他十多歲已染上吸煙惡習，亦愛喝酒，每餐至少喝四罐啤酒「送飯」，至廿多年前終成功戒煙，七十多歲時亦戒除酒癮，並開始學習太極及氣功，現時每日均會在家活動手腳及拉筋，每周亦至少有兩次到公園做一小時運動，體重由最高峰時一百五十六磅回落至現時一百三十四磅，成功踢走「啤酒肚」。

基督教家庭服務中心真光苑長者地區中心與觀塘區議會合作，今年八至十一月推出「活出健康人生」計劃，早前訪問三百多名七十五歲以上區內長者，了解他們如何保持健康長壽。中心高級服務經理黃麗鳴指，逾七成受訪長者年屆八十歲以上，八成七人認為自己長壽，六成半人自覺健康。

於各項健康長壽秘訣中，最多人認為飲食清淡最重要，佔一成七，其次為有病應及早求醫及定時服藥，其他秘訣包括早睡早起、保持開朗、每天運動等。她指區內長者人口較多，四千多名長者服務使用者中，年過七十五歲獨居長者佔近半數，他們樂意參與社區活動，但隨著體力衰退，八十五歲後便會減少活動，呼籲社會多關注長者的需要。

■長者愛新鮮蔬菜，以少鹽少油方式烹調，較外出用膳健康。



現代人愈來愈長壽，惟長者在壽命延長的同時，保持健康體魄更形重要。有長者服務機構調查發現，受訪長者認為飲食清淡、有病及早求醫及按時服藥、早睡早起及保持開朗是最重要的長壽秘訣。有年屆九旬婆婆分享，每日清晨與老伴晨運散步，晚上八時睡覺；平日三餐親自下廚，避免外出用膳吸收過多油、鹽分，積極樂觀安享晚年。

九十一歲的劉意寬與九十二歲丈夫同住，精神仍然甚佳，每日也會親自買餸下煮，飲食偏向清淡，較多吃魚及菜。除了偶爾與子女到茶樓品茗，絕少外出用膳，「食慣咗淡，出面啲嘢太過濃味。」她每早凌晨四時半便起床，與老伴外出散步及做運動，約七時便回家準備午飯，傍晚五時便吃晚餐，八時前就寢，作息定時有序。她閒來會到長者中心，與其他「老友記」打客家牌聯誼。劉婆婆現時除了要定時服降血壓藥及間中腰痛，身體尚算健康。

長者多自認長壽

八十四歲的葉漢亦十分關注個人健康，他十多歲已染上吸煙惡習，亦愛喝酒，每餐至少喝四罐啤酒「送飯」，至廿多年前終成功戒煙，七十多歲時亦戒除酒癮，並開始學習太極及氣功，現時每日均會在家活動手腳及拉筋，每周亦至少有兩次到公園做一小時運動，體重由最高峰時一百五十六磅回落至現時一百三十四磅，成功踢走「啤酒肚」。

基督教家庭服務中心真光苑長者地區中心與觀塘區議會合作，今年八至十一月推出「活出健康人生」計劃，早前訪問三百多名七十五歲以上區內長者，了解他們如何保持健康長壽。中心高級服務經理黃麗鳴指，逾七成受訪長者年屆八十歲以上，八成七人認為自己長壽，六成半人自覺健康。

於各項健康長壽秘訣中，最多人認為飲食清淡最重要，佔一成七，其次為有病應及早求醫及定時服藥，其他秘訣包括早睡早起、保持開朗、每天運動等。她指區內長者人口較多，四千多名長者服務使用者中，年過七十五歲獨居長者佔近半數，他們樂意參與社區活動，但隨着體力衰退，八十五歲後便會減少活動，呼籲社會多關注長者的需要。

- 完 -