



## 媒體報導

日期： 2012年11月16日(星期五)  
資料來源： 大公報 – 港聞 – B12  
標題： 清淡飲食 居長壽秘訣之首  
參考網址： [http://www.takungpao.com.hk/paper/content/2012-11/16/content\\_1380900.htm](http://www.takungpao.com.hk/paper/content/2012-11/16/content_1380900.htm)

# 清淡飲食居長壽秘訣之首

【本報訊】本港人口老化，要延年益壽，港人應注意飲食健康，病向淺中醫。基督教家庭服務中心項項調查發現，飲食清淡是長者的「十大健康長壽秘訣」之首，其次是及早求醫，按指示服藥和定期覆診。

基督教家庭服務中心真光苑長者地區中心、觀塘健康城市督導委員會等團體於過去四個月，進行「十大健康長壽秘訣」調查，訪問了315位年逾75歲長者。

調查發現，17.7%受訪長者在日常生活方面會飲食清淡；其次是患病時應及早求醫或遵照醫生指出，包括定期覆診及按時服藥，有13%；另有12.1%受訪者會作息定時，保持早睡早起習慣。保持心境開朗和每天運動則分別排名第四和第五位。

該中心服務經理黃麗鳴表示，觀塘區長者比例較多，逾70%更是80歲以上，雖然他們願意參與社區活動，但由於衰退速度較快，85歲時便會減少參與，並需要申請社區支援服務，呼籲社會多關注這類長者。

本港人口老化，要延年益壽，港人應注意飲食健康，病向淺中醫。基督教家庭服務中心項項調查發現，飲食清淡是長者的「十大健康長壽秘訣」之首，其次是及早求醫，按指示服藥和定期覆診。

基督教家庭服務中心真光苑長者地區中心、觀塘健康城市督導委員會等團體於過去四個月，進行「十大健康長壽秘訣」調查，訪問了315位年逾75歲長者。

調查發現，17.7%受訪長者在日常生活方面會飲食清淡；其次是患病時應及早求醫或遵照醫生指出，





# 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

包括定期覆診及按時服藥，有 13%；另有 12.1% 受訪者會作息定時，保持早睡早起習慣。保持心境開朗和每天運動則分別排名第四和第五位。

該中心服務經理黃麗鳴表示，觀塘區長者比例較多，逾 70% 更是 80 歲以上，雖然他們願意參與社區活動，但由於衰退速度較快，85 歲時便會減少參與，並需要申請社區支援服務，呼吁社會多關注這類長者。

- 完 -

