



媒體報導

日期： 2012 年 11 月 16 日 (星期五)
資料來源： 太陽報 – 港聞 – A18
標題： 醫之健：人瑞健康長壽有秘訣
參考網址： http://the-sun.on.cc/cnt/news/20121116/00410_010.html

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、保持開朗是最重要的長壽秘訣。有年屆九旬的婆婆分享，每天與老伴晨運散步，晚上八時便睡覺；平日三餐均親自下廚，避免外出用膳吸收過多油分及鹽分，以樂觀心境安享晚年。

早睡早起常運動

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、寬容不執着等。機構高級服務經理黃麗鳴指，區內長者人口多，八十五歲後便會減少活動，呼籲社會多關注長者的需要。

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廚，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。她每天凌晨四時半便起床，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。

八十四歲的葉漢亦十分關注個人健康，二十多年前成功戒煙；七十多歲時戒除酒癮，並學習太極及氣功，現每日均會在家活動手腳及拉筋，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」。





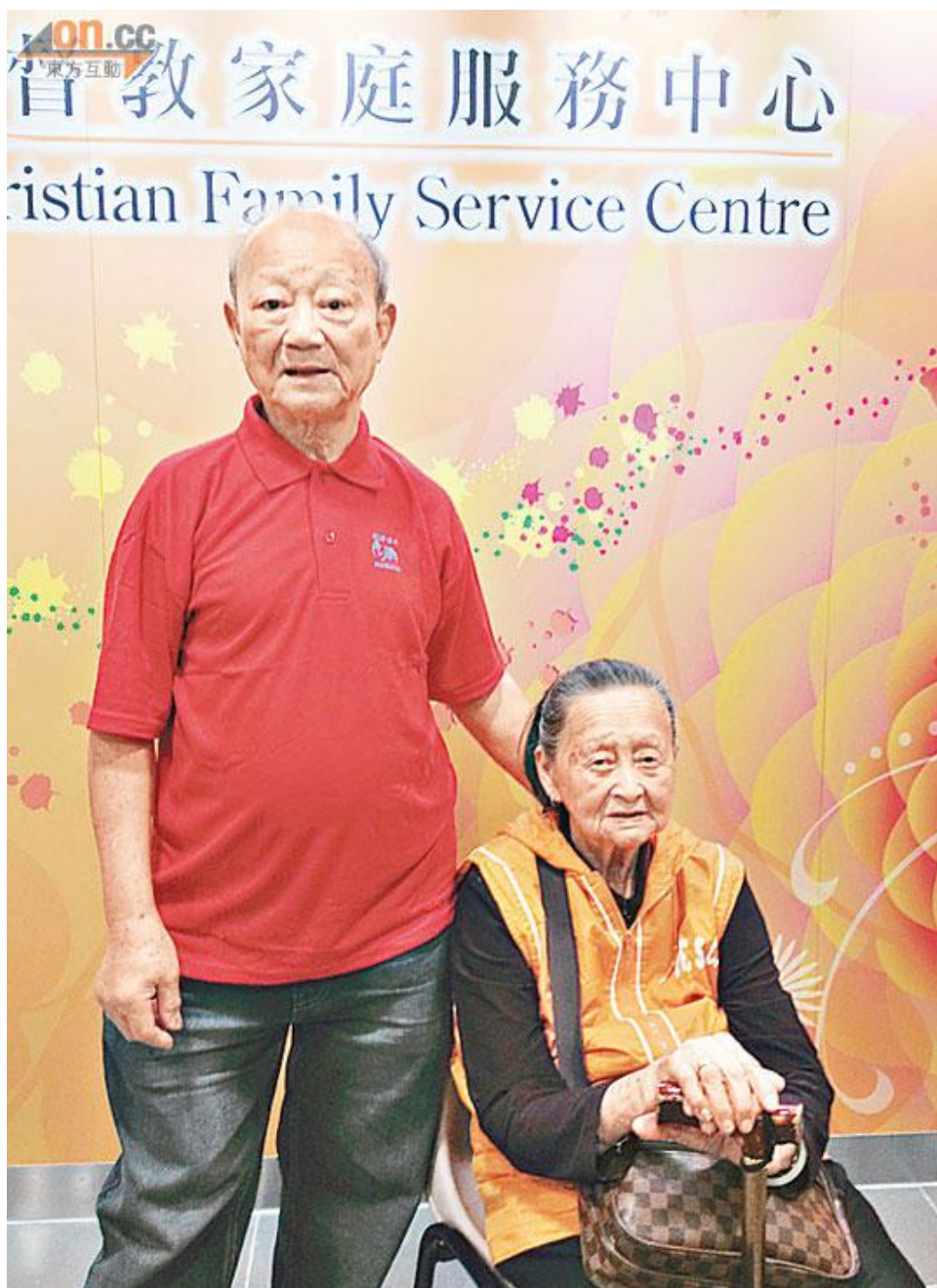
基督教家庭服務中心
Christian Family Service Centre

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



葉伯及劉婆婆指，保持清淡飲食及作息定時，是長壽的竅門。

- 完 -



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

Prepared by CAD-CU 20121119