



媒體報導

日期： 2012年11月16日(星期五)
資料來源： am730 – 健康 – A44
標題： 長壽毋須靈丹妙藥 簡單生活達致身心健康
參考網址： <http://www.am730.com.hk/article.php?article=130327>

A.44 2012.11.16 FRI
HEALTH.
am730
健康

長者多運動，有助保持手脚靈活。(吳百添攝)

長壽毋須靈丹妙藥

簡單生活達致身心健康

本港人口老化，市民壽命愈來愈長，但未必身心健康。要健康又長壽，其實沒有甚麼靈丹妙藥或不可告人的秘訣，只要從生活細節改變，已可延年益壽。有社區機構鼓勵，長者多參與社區中心的活動，有助保持身心健康。

現年91歲的劉婆婆，丈夫亦已經92歲，兩老居於公屋單位，沒有與子女同住，故日常起居飲食，均是兩老「自己顧自己」。劉婆婆稱，很少出外用膳，因街外食物多是濃味、多油，故多時自行買鑊煮飯，以健康清淡、多魚多菜為主。長者最重要是作息定時，她稱，每天清晨4時半便起床，兩老在家品茶後便結伴去做運動，保持活動能力，晚上8時便睡覺。老伴記憶力較差，而她自己亦有腰痛、血壓高及糖尿偏高，但因有運動及飲食均衡，故病情並不嚴重，亦容易受控。

另外，現年84歲的葉漢

(漢叔)也非常關注個人健康，他稱十幾歲時已吸煙，又每餐均飲3至4罐啤酒，其後發現患有血壓高，更有「啤酒肚」，為了健康著想，70歲後才「的起心肝」戒酒戒煙，現時維持均衡飲食，每餐食大半碗飯，同時多食生果、蔬菜，平日也有適量運動，「拉吓筋、練吓氣功」，保持活力，成功減去20磅及大肚腩，他認為運動能保持長壽，身心開朗亦很重要。

基督教家庭服務中心真光苑長者地區中心早前訪問了300名75歲的長者，當中更包括一名逾百歲老人，了解他們的健康長壽秘訣，最終發現他們多是從簡單的生活習慣入手，如飲食清淡、有病及時求醫、心境開朗等。該中心高級服務經理黃麗鳴指出，調查在老人人口較多的觀塘區進行，他們雖是教育水平不高，但均願意積極參與中心活動，保持心境開朗，她又提醒年輕一輩應多關懷家中長者，與他們多溝通及相聚，令他們保持身心健康。

漢叔與劉婆婆一同分享長壽之道。

十大健康長壽秘訣

飲食清淡／有病及早求醫或遵照醫生指示定期覆診及服藥／作息定時，早睡早起／保持心境開朗／每天運動／知足不貪心／有宗教信仰／待人待己寬容一些，不要太執著／不要吃得過飽／與家人溝通包括傾偈及相聚





本港人口老化，市民壽命愈來愈長，但未必身心健康。要健康又長壽，其實沒有甚麼靈丹妙藥或不可告人的秘訣，只要從生活細節改變，已可延年益壽。有社區機構鼓勵，長者多參與社區中心的活動，有助保持身心健康。

現年 91 歲的劉婆婆，丈夫亦已經 92 歲，兩老居於公屋單位，沒有與子女同住，故日常起居飲食，均是兩老「自己顧自己」。劉婆婆稱，很少出外用膳，因街外食物多是濃味、多油，故多時自行買鑊煮飯，以健康清淡、多魚多菜為主。長者最重要是作息定時，她稱，每天清晨 4 時半便起床，兩老在家品茶後便結伴去做運動，保持活動能力，晚上 8 時便睡覺。老伴記憶力較差，而她自己亦有腰痛、血壓高及糖尿偏高，但因有運動及飲食均衡，故病情並不嚴重，亦容易受控。

另外，現年 84 歲的葉漢(漢叔)也非常關注個人健康，他稱十幾歲時已吸煙，又每餐均飲 3 至 4 罐啤酒，其後發現患有血壓高，更有「啤酒肚」，為了健康著想，70 歲後才「的起心肝」戒酒戒煙，現時維持均衡飲食，每餐食大半碗飯，同時多食生果、蔬菜，平日也有適量運動，「拉吓筋、練吓氣功」，保持活力，成功減去 20 磅及大肚臍，他認為運動能保持長壽，身心開朗亦很重要。

基督教家庭服務中心真光苑長者地區中心早前訪問了 300 名 75 歲的長者，當中更包括一名逾百歲老人，了解他們的健康長壽秘訣，最終發現他們多是從簡單的生活習慣入手，如飲食清淡、有病及時求醫、心境開朗等。該中心高級服務經理黃麗鳴指出，調查在老人人口較多的觀塘區進行，他們雖是教育水平不高，但均願意積極參與中心活動，保持心境開朗，她又提醒年輕一輩應多關懷家中長者，與他們多溝通及相聚，令他們保持身心健康。

- 完 -

