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

媒體報導

日期：　2012 年 11 月 16 日 (星期五)
資料來源：　成報 – 港聞 – A10
標題:　清淡飲食乃長壽之道
參考網址:　http://www.singpao.com/xw/gat/201211/t20121118_402486.html

清淡飲食乃長壽之道

要怎麼做才能延年益壽？其實想健康長壽一點，並不在於你的生活有多富裕，或吃多少山珍海錯，重點在於要飲食清淡。有團體在今年8月至11月期間舉辦了一個活動計劃，調查了長者對於如何長壽的看法，發現大部分長者均認為飲食清淡已是長壽之道。　記者沈思樂報道

■長者一起進行愛笑瑜伽表演，身心開朗也是活出健康人生的秘訣。

活得長壽，是人類一直以來的心願。其實想長壽一點，可以很簡單。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、觀塘南分區及觀塘中分區委員會，在今年8月至11月期間舉辦了一個名為「活出健康人生」的活動計劃，當中調查了315名75歲以上的長者有關十大長壽健康秘訣。

長者：健康生活很簡單

調查發現，原來大約有17.7%的長者認同「飲食清淡」（第一位）為長壽健康的秘訣，他們均認為這點特別重要。

91歲的劉婆婆與其92歲的丈夫一起生活，並無與子女同住，同時為了健康起見，劉婆婆會親自下廚，並以健康清淡的食物為主。

她表示，兩老很少外出用膳，因為怕當中含有化學品，或者是食物所含的油分太多。她每天清晨4時半就起床，與丈夫在家品茗後便會到街上做運動，以保持活動能力，在晚上8時就會睡覺，作息定時有序。

為了健康，84歲的漢叔就從飲食方面中着手，從而使自己健康一點、長壽一點。

喜愛飲酒的他，終於在年屆70歲時決心戒啤酒和減肥，並且更成功減了20磅和伴隨他多年的大肚腩，「運動能讓人保持長壽，身心開朗亦很重要」。

注重心理質素同樣重要

不過，除了飲食清淡，作息定時、保持心境開朗、多與家人溝通、有病時要按時食藥等也是長者們認同的因素。

長者們認為，想活得長壽一點，不單要重視身體上的健康，而且亦要非常注重自身的心理質素。

人口逐漸老化，以觀塘區為例，基督教家庭服務中心轄下的真光苑長者地區中心已有超過4,000名長者，而且大部分亦年過75歲，獨居老人更佔了接近一半。

中心高級服務經理黃麗鳴表示，社會需要多關注長者需要，而是次調查活動，正是為了提高人們對長者健康問題的關注。

要怎麼做才能延年益壽？其實想健康長壽一點，並不在於你的生活有多富裕，或吃多少山珍海錯，重點在於要飲食清淡。有團體在今年 8 月至 11 月期間舉辦了一個活動計劃，調查了長者對於如何長壽的看法，發現大部分長者均認為飲食清淡已是長壽之道。

活得長壽，是人類一直以來的心願。其實想長壽一點，可以很簡單。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、觀塘南分區及觀塘中分區委員會，在今年 8 月至 11 月期間舉辦了一個名為「活出健康人生」的活動計劃，當中調查了 315 名 75 歲以上的長者有關十大長壽健康祕訣。

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

長者：健康生活很簡單

調查發現，原來大約有 17.7%的長者認同「飲食清淡」（第一位）為長壽健康的祕訣，他們均認為這點特別重要。

91 歲的劉婆婆與其 92 歲的丈夫一起生活，並無與子女同住，閒時為了健康起見，劉婆婆會親自下廚，並以健康清淡的食物為主。

她表示，兩老很少外出用膳，因為怕當中含有化學品，或者是食物所含的油分太多。她每天清晨 4 時半就起床，與丈夫在家品茗後便會到街上做運動，以保持活動能力，在晚上 8 時就會睡覺，作息定時有序。

為了健康，84 歲的漢叔就從飲食方面中著手，從而使自己健康一點、長壽一點。

喜愛飲酒的他，終於在年屆 70 歲時決心戒啤酒和減肥，並且更成功減了 20 磅和伴隨他多年的大肚腩，「運動能讓人保持長壽，身心開朗亦很重要」。

注重心理質素同樣重要

不過，除了飲食清淡，作息定時、保持心境開朗、多與家人溝通、有病時要按時食藥等也是長者們認同的因素。

長者們認為，想活得長壽一點，不單要重視身體上的健康，而且亦要非常注重自身的心理質素。

人口逐漸老化，以觀塘區為例，基督教家庭服務中心轄下的真光苑長者地區中心已有超過 4,000 名長者，而且大部分亦年過 75 歲，獨居老人更佔了接近一半。

中心高級服務經理黃麗鳴表示，社會需要多關注長者需要，而是次調查活動，正是為了提高人們對長者健康問題的關注。

- 完 -