

吃健康的食物

審察你每天所吃的食物：有沒有包括大量麵包、粉麵、飯或其他穀類食品和穀物？你有沒有每天吃蔬菜和水果及避免吃太多含有許多糖、蛋、奶油的食物和脂肪多的食物，例如餡餅、餅和甜的餅乾？如果你喜歡吃奶類產品，你試過低脂肪的那些品種嗎？

小心藥物

很多較年老的人因為健康上的問題而服藥。如果正確地服用，藥物可以很有幫助——但如果使用的方法不正確，可以導致更多健康上的問題。如果你經常服藥，要時常問問你的醫生你是否仍需繼續服藥。每當你的醫生開給你一種藥時，應時常問問有沒有另一種不用藥物的治療法。要時常告訴你的醫生你現在正在服用什麼其他的藥物。萬勿服用其他人的藥物——即使他們的問題好像與你的一樣，也不意味醫生開給他們的藥對你是安全的。

在這篇文章出版時，上述的電話號碼是對的，
但沒有不斷地更新。你可能需要查看電話簿上的電話號碼。

NSW Multicultural Health Communication Service

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au

phone: (02) 9382 8111

年紀漸漸老邁，但仍健康

**GROWING OLDER,
BUT STAYING WELL**

NSW HEALTH
DEPARTMENT

下週（三月十六日至二十三日）是敬老週，我們在這個時候頌揚年紀較老邁的人對社會的貢獻。六十歲以後的生活可以是豐盛的、令人滿足的，尤其是年紀漸老邁不一定意味健康會較差。很多與健康有關的問題以前被認為是年紀老邁的必經階段，其實可以用很多種方法來預防。如果你還沒有開始使你的生活再充滿活力，為何不現在就開始呢？爲了繼續保持身體健康，我們所有人都需要照顧我們的生理、心理和情緒上的健康。

戒煙

永遠不會是太遲。你可以感覺作爲不抽煙者的好處（有更多的精力和身體更健康）。除此之外，戒煙可能甚至對我們的眼睛的健康有好處——人人人都知道抽煙會導致心臟病、中風和某些癌症，但也有新的証據顯示抽煙可以導致更差的視力。如果你不知道怎樣戒煙，向你的醫生請教吧。

多移動

在科學家們未發明一種永遠長春的藥丸之前，我們要用下一種最佳的方法——運動，經常活動是我們可以做的其中一種最佳方法。當我們漸漸老邁時，活動能幫助我們保持矯健和自立。運動改善我們的平衡、四肢的協調和精力，於是當人們漸漸年老時，可以減少跌倒的可能性。

尋找使你更活躍而又是你喜歡做的運動永遠不會是太遲的事——例如，帶著狗散步或與鄰人和朋友散步、游泳、騎自行車、進行園藝、跳舞、耍太極或瑜珈。你越多做，就會感覺越強壯和越有信心。參與與其他人在一起的活動也是結交新朋友的一種好方法。為何你不去當地的社區保健中心問問有沒有任何散步組、運動班或其他你可以參與的活動？

保持你的心境健康

很多醫生們現在說：人們誤以爲年老一定意味我們的腦袋不能很好地運作。雖然有些問題（例如精神錯亂（dementia）、中風和酗酒）真的可以影響腦部的功能，年紀老邁本身不會使我們不能學習。事實上，學習新的事物可以使腦部「運動」，並且幫助它變得更年青。學習新的事物並不意味你要回學校上課——你可以閱讀新的題目、學習新的技能、在你的社區中做志願工作、尋找新的嗜好、或嘗試新的菜譜。

經常接受保健的檢查

不要以爲疼痛和痛楚或不尋常的病徵只是「年紀漸漸老邁的一部分」。請你的醫生替你檢查——如果有問題，及早發覺就能夠更成功地治療。請你的醫生經常檢查你的血壓吧。