

目前國人的平均壽命男性 77 歲，女性超過 84 歲，適逢準備退休或已退休的您是否感覺身體機能及健康日漸衰退，有時會想到自己“我累了”嗎？

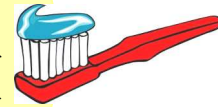
不要擔憂~如果您能對飲食營養、運動與正常生活型態有妥善的規畫及經營，要實現人生 70 才開始的理想生活並不困難。

健康看這裡~撇步報您知



撇步一 口腔保健聰明吃

選擇當季在地新鮮食物，三餐均衡飲食按時吃；注意口腔保健：飯後 3 分鐘內要刷牙及每半年定期做口腔健康檢查。



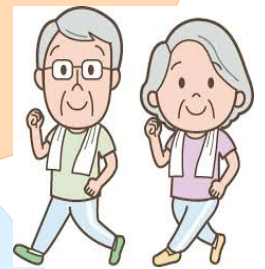
撇步五 四不一要防藥害

不亂買藥、不分享藥、不推薦藥、不亂吃藥，要遵從醫療人員指示使用合法藥物。



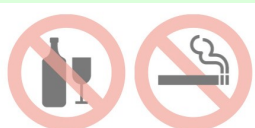
撇步二 運動健康無漏洞

每次運動 10 分鐘不嫌少，每週累計 150 分鐘的動態生活最好。



撇步四 養身保健離三高

戒菸酒及檳榔、維持理想體重，避免腹部肥胖，定期做血壓、血糖及血脂等健康檢查預防代謝症候群。



撇步三 走出戶外作伙來

多和親友聯繫、參加戶外活動及社團、戶外健走及園藝活動，做志工貢獻及服務他人，與他人互動讓自己有成就感。

如您對銀髮族 HOLD 助健康有撇步
內容瞭解請簽名
病人或家屬簽章_____日期_____