常保健康 --
照顧好您自己
健健康康地變老不過是常識！

健康變老的十項秘訣

1. 飲食均衡，包括每天五份水果和蔬菜。
2. 規律運動 (請先與醫師討論後，再開始新的運動計畫) 。
3. 定期作健康檢查。
4. 勿抽煙 (戒煙永遠不嫌晚) 。
5. 注意居家安全，以預防跌倒和骨折。
6. 與家人朋友保持聯絡。透過工作和玩耍讓自己整天活動。
7. 避免過度在陽光下曝曬或寒冷天氣中暴露待太久。
8. 如果您有喝酒習慣，應適度節制。如果您喝酒，應讓別人開車。
9. 坐車隨時都繫安全帶。
10. 對人生保持積極正面的態度。作讓您自己開心快樂的事。

以上資訊由國立老化機構(National Institute on Aging)所提供。
「常保健康計畫(Stay Healthy Program) 」是由加州老化局(California Department of Aging)所贊助。
詢問您當地的老年人服務與計畫，請撥 1-800-510-2020 視聽或語障人士專線(TTY) 1-800-735-2929。