

# Health Tips – Diet and Exercise

## Australian Chinese Daily Weekend Edition

### 4/5/2019

《1597期》長者資訊

Design: Shirley

## 健康之道 飲食與運動

現今資訊發達，許多老年人都可以從各式各樣媒體獲得健康之道的資訊，例如微信、電台、電視、電腦、報紙雜誌等不一而足。正因如此，令人容易陷入花多眼亂的窘境，無所適從。他們是根據甚麼資料來源整頓出來，實效如何，不得而知。而我今天和大家講的健康之道，是我自己親身的體驗。我現年九十一歲，仍然行得、走得、食得和馴得。我相信是由於我過去的生活和飲食習慣所使然，特在此披露出來，給老年朋友們作參考，希望大家也因此生活得健康快樂。

我出生的年代，剛巧是七七抗日戰爭，兵荒馬亂，小小年紀，便展開我居無定所的流浪生涯，多年前我在澳洲一家日報寫的專欄「一五一十話當年」連載中便有細緻描述。當時我處身在廣東省，戰火蔓延到我家鄉中山後，我便隨著部分家人和親友北上，經古鶴、四會到肇慶，後又沿江經清遠到曲江，此後東行再南下和平、龍川、博羅，再到五華和梅縣。足跡幾乎遍及廣東省，回想起來，大多數靠著一雙腿走出來。直到今天，我還保持每天最少走五、六千步的習慣，可以，我的健康大部分是從走路走出來的。

那時，除了經常要憑兩條腿走路之外，食的方面也很困難，食的就是糙米、蕃薯、芋頭。過的就是粗茶淡飯的日子。今天，上述幾種食糧竟給營養專家推薦為最健康的食物，這是當時怎麼也想像不到。

由於感受到「走路」和「粗食」使我從中年走到老年仍然能維持健康狀況，所以我推薦給大家，不妨採取下列方式：

(一) 每天以走路作為主要運動，最好每天能走五千步左右，當然也要量力而為。

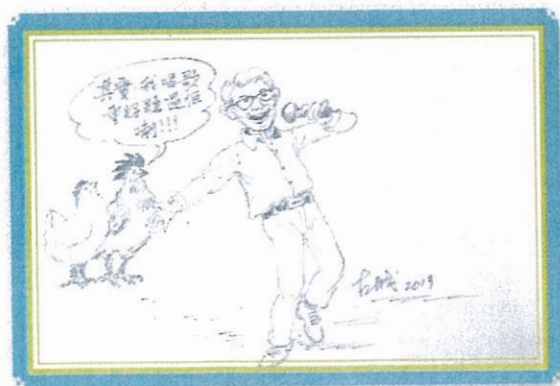
(二) 食糧方面，最好有時吃一兩餐糙米，吃些番薯芋頭，日常膳食要保持多菜少肉。但若適逢甚麼慶典，有吃大魚大肉的機會，偶一為之，亦無傷大雅。

此外，我們華人，尤其是廣東人，很喜歡燉補品，認為可以食乜補乜，其實，效應不大，有些材料，還發現有不良副作用，還是不補為宜。

近幾年來我又發現唱歌對增進健康有很大幫助，前幾年我參加了曲藝班，練習粵曲和時代曲，唱歌需要丹田運氣，尤其粵曲，更要記長長的曲詞，如此練習下來，中氣足了，記憶好了，更減少患老年癡呆症的風險。

最後，希望我的資料，能帶給各位一些好處。祝各位老年朋友，健康愉快！

作者：古城（曾任澳洲報章總編輯，兼畫漫畫，才華橫溢。曾為澳華療養院基金電視節目「活得更精彩」擔任爺爺一角，甚受歡迎。）



ANHF  
澳華療養基金

Culturally Appropriate Aged Care Since 1980

高齡服務熱線電話: (02) 9784 0838 電郵: cmu@anhf.org.au

網址: www.anhf.org.au