

# 健康的老年生活



## 健康公報

如需查閱所有《健康公報》，請造訪 [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health)。  
請撥 311 索取免費紙本。

**NYC**<sup>TM</sup>  
Health

# 任何年齡都要保持健康

健康的生活方式是享受健康老年生活的關鍵。以下做法可以幫助您保持健康：



食用充足的蔬果和全穀類食物。



進行體育鍛鍊。



如果您有飲酒習慣，須適可而止。



不要抽菸。



定期接受血壓檢測之類的體檢，以及流感疫苗之類的疫苗接種。

若您患有慢性疾病，請和醫師討論控制病情並享受健康生活的方法。

## 降低跌倒風險

年紀大了以後，跌倒可能會造成嚴重而昂貴的健康威脅。可幸的是，跌倒是可以預防的。



**多活動身體：**活動身體可以讓您更有力氣、獲得更好的平衡感。請和醫師討論最適合您的體能活動。



**檢查視力：**視力不佳會增加跌倒的風險。



**讓居家環境更安全：**確保地板和樓梯光線充足，並移開可能將您絆倒的物品。

# 管理藥物



- 將包含非處方藥在內的藥物列成清單，每次就診時都要和醫師、護士或藥劑師一起檢查。
- 一定要按照醫囑吃藥。
- 詢問您所服用的任何藥物或藥物組合是否會增加您跌倒的風險。

## 有疑問嗎？



毒物管制中心 (Poison Control Center) 可以解答任何關於藥物的疑問。毒物管制中心一週七天、一天 24 小時開放。電話撥打免費，且交談內容絕對保密。

請撥打 **212-764-7667**。

## 維持活躍的社交關係

花時間與他人相處有益身心健康。

- 到圖書館或 NYC 大學上個免費或優惠課程。
- 報名參加老人中心的運動班或討論小組。
- 擔任社區義工。

## 四處走動需要協助嗎？



MTA 為年滿 65 歲的紐約居民提供地鐵票優惠。



Access-A-Ride 為殘障的紐約居民提供交通服務。

如需深入瞭解其他老年服務和計畫，請造訪 [nyc.gov/html/dfta](https://nyc.gov/html/dfta)。

# 資源

## 連接



@nychealthy



nychealth



@nychealthy

---

尋找適合  
老年人的養生計畫

造訪 [nyc.gov](https://www.nyc.gov) 並搜尋  
**healthy aging** (健康的老年生活)

---

瞭解市政府為年老  
紐約居民提供的支持

造訪 [nyc.gov](https://www.nyc.gov) 並搜尋  
**Department for the Aging** (老人局)

---

接收最新的《健康公報》

造訪 [nyc.gov/health/pubs](https://www.nyc.gov/health/pubs)



如需本《健康公報》其他語言譯本及其他健康資料譯本，請造訪 [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health)。  
您有權利獲得以您的語言提供的服務。這些服務在所有紐約市衛生局辦公室與診所免費提供。