健康的老年生活

健康公报
如需查阅所有《健康公报》，请造访 nyc.gov/health。
请拨311索取免费纸本。
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。

請拨打 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。
資源

連接

@nychealthy

nychealth

@nychealthy

尋找適合老年人的養生計畫

造訪 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 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

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。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。