

健康的老年生活



健康公报

访问 nyc.gov/health 以查看所有健康公报。
致电 311 以获取免费样本。



任年岁增长, 让健康常驻

健康地迈向老年的关键是拥有健康的生活方式。做到以下几点, 可以帮助您保持健康:



食用充足的水果、蔬菜及全谷物食品。



经常锻炼身体。



如果喜欢饮酒, 切忌过量。



不要吸烟。



定期检查健康状况, 如测量血压、注射流感疫苗等。

如果您患有慢性疾病, 请咨询您的医生关于如何控制病情和保持健康的方法。

降低跌倒的风险

随着年龄的增长, 跌倒可能会对您的健康造成严重威胁, 一旦发生将付出昂贵代价。不过, 幸运的是, 我们可以防止跌倒。



经常锻炼身体: 体育锻炼可以提高您的力量和平衡能力。请向您的医生咨询最适合您的体育活动。



检查视力: 视力不佳可能会增加跌倒的风险。



让家更安全: 保持地板和楼梯的良好照明, 清除可能绊倒您的障碍物。

管理您的药物



- 保留一份您的药物清单, 包括非处方药物, 并在每次看诊时与您的医生、护士或药剂师一起审查该清单。
- 始终按处方规定服用药物。
- 询问您的任何药物或药物组合是否会增加跌倒的风险。

有疑问吗?



毒物管制中心 (Poison Control Center) 可以回答有关药物的疑问。该中心全年全天候为您服务。电话是免费且保密的。

请致电 212-764-7667。

保持社交活跃

与他人共度时光可以改善您的身心健康。

- 参加图书馆或 NYC 大学提供的免费或打折课程。
- 参加老年活动中心举办的健身课程或讨论小组。
- 参与社区的志愿者活动。

需要帮助解决出行问题吗？



MTA 为 65 岁及以上的纽约市民提供优惠地铁票价。



Access-A-Ride 为身患残疾的纽约市民提供交通便利。

请访问 nyc.gov/html/dfta 以了解其它面向老年人的服务和计划。

来源

连接



@nychealthy



nychealth



@nychealthy

寻找适合
老年人的
健康计划

访问 nyc.gov 并搜索
healthy aging

了解纽约市如何
为老年人提供支持

访问 nyc.gov 并搜索
Department for the Aging

接收最新的《健康公报》

访问 nyc.gov/health/pubs



访问 nyc.gov/health 以查看更多语言版本的健康公报和其他已翻译的健康信息。您有权选择适合自己的语言服务。所有纽约市卫生局办事处和诊所都提供这些免费服务。