

# 港多人瑞 僅次冰島日本

## 長壽秘訣：不煙不酒多運動

### 養生有道

近年香港人愈來愈長壽，更成為全球第三個比例上最多人瑞的地方！資料顯示，全港有六百九十七名百歲人瑞，按人口比例計算，香港排名僅次冰島、日本，成為全球第三個最長壽的地方。一項調查發現，不煙不酒，多做運動是長壽的主要秘訣，更有百歲長者表示，樂善好施會添福添壽！

中大醫學學院社區及家庭醫學系主任胡令芳指出，不吸煙、不酗酒、有適當的體重以及進行一些體育鍛煉等，一些個人控制因素，令身體舒適、健康長壽，甚至對因遺傳而不很健康的體質有良好的影響。

容婆婆至今「未咳過」  
多位百歲長者表示，健康飲食、生活無憂、多行善是長壽的不二法門。現年一百零一歲仍聲如洪鐘的容德芬婆婆，暢談個人的養生之道，不過是健康飲食，多做義工。身體壯健的她吐字清晰，「食瓜果，食生果，飲湯水，九十九歲開始少吃肉。」她自豪地指，「由復生到而家都未咳過！」她每星期會做一些簡單的運動，每周也會打麻雀，她笑言，「我個腦咁醒都是因為打麻雀雀！」

香港電台與安老事務委員會聯合進行一項名為「活到一百年的秘技」的問卷調查，成功訪問了四十位年齡介乎一百至一百零六歲的人瑞，他們大多在香港居住四十年以上，其中女性佔大多數。

調查發現，不煙不酒，多做運動是長壽的主要因素。數字顯示，半成受訪人瑞一日吃三餐，而七成九以白米飯為主食；八成四人瑞經常運動；九成更不沾煙酒。而只有三成五人瑞有家族長壽歷史。

容婆婆表示，長壽秘訣之首，還是要活得開心。「要永不開交，永不鬧人」，而做義工是她開心的泉源。她指幫助了別人，自己也特別開心。年過百歲的她，五十歲退休後一直做義務工作，直到現時每周仍參與義務工作。

### 樂善好施添福添壽

調查發現，不煙不酒，多做運動是長壽的主要因素。數字顯示，半成受訪

大會提供了一些長生秘技予一眾追求長生人士，包括多做善事，維持穩定的生活。一個人如果在五十歲之前選擇一條穩定安適的生活道路，就可以長壽。

容婆婆表示，長壽秘訣之首，還是要活得開心。「要永不開交，永不鬧人」，而做義工是她開心的泉源。她指幫助了別人，自己也特別開心。年過百歲的她，五十歲退休後一直做義務工作，直到現時每周仍參與義務工作。



2004年10月3日  
新報

(左起)現時一百歲的譚碧霞、一百歲的張玉、一百零一歲的容德芬、九十八歲的何妙珍分享長壽之道。



容德芬婆婆表示，長壽秘訣是要活得開朗「永不鬧交，永不鬧人」。她展示了四歲時結婚照片，笑言當時她追上潮丈夫身穿時髦的西方禮服。

### 人瑞生活十大發現

六成四沒有家族長壽歷史
八成日吃三餐，七成九以飯為主食
八成四經常運動
九成不沾煙酒
四成六沒接受正規教育
八成半沒有為退休做好安排
六成不喜歡與家人同住
六成八以收看電視消閒
五成主要社交活動是接受訪問
七成有宗教信仰

香港僅次於冰島日本成為全球第三個比例最多人瑞的地方，共有697名百歲人瑞，調查發現長壽主要原因是「不煙不酒、少肉多菜多生果、多運動、開朗、少壓力憂慮等。」