

# 健康活力生活

## 在約克區

健康的生活方式可以增進健康及減少導致心臟病、中風、糖尿病和癌症的機會。推廣促進健康活力生活是件容易和有樂趣的事。請閱讀以下你如何令身體健康和充滿活力的建議。

### 活力生活

🚲 依照加拿大體力活動指引來建立一個活躍的生活方式：

- 每天包括 30-60 分鐘的體力活動。嘗試步行、踏單車、游泳、太極、跳舞或選擇其它你喜愛的活動
- 不乘電梯而改用樓梯上落
- 如果可以的話，用步行來代替使用汽車
- 把汽車停泊遠一點，然後步行到目的地
- 做家务也是體力活動，例如吸塵、剪草、園藝等



🚲 將體力活動溶入家庭及社交活動中。可以組織保齡球、足球、曲棍球或高爾夫球比賽，或尋寶遊戲。你亦可嘗試溜冰、滑雪、遠足或迷你高爾夫球

🚲 請瀏覽網址：[www.healthcanada.ca/paguide](http://www.healthcanada.ca/paguide)，便可獲得為成年人、長者、兒童或青少年而設的加拿大體力活動指引

🚲 請瀏覽網址：[www.heartyparty.com](http://www.heartyparty.com)，以獲得約克區活力生活活動項目的月曆。多參與健康活力生活相關的社區活動，也可邀請你的家人或朋友一起參與

🚲 來約克區的遠足小徑探索，可瀏覽網址：[www.york.ca](http://www.york.ca)來找出最近你的遠足小徑



## 健康飲食

### ❶ 依照加拿大健康飲食指南：

- 多吃蔬菜、水果、麥片、麵包及其他穀類食品
- 選擇低脂肪的奶類食品和較瘦的肉
- 選擇用極少脂肪或不用脂肪製成的食物
- 限制飲用含酒精和咖啡因的食品，及酌量用鹽



### ❷ 請瀏覽網址：[www.hc-sc.gc.ca/english/lifestyles/food\\_nutr.html](http://www.hc-sc.gc.ca/english/lifestyles/food_nutr.html) 以得到一份加拿大健康飲食指南和其它營養資訊

### ❸ 如想獲得心臟健康食譜或健康小吃的資料，請瀏覽以下網址：

- [www.heartandstroke.ca](http://www.heartandstroke.ca) (心臟與中風基金會)
- [www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca) (加拿大營養師協會)
- [www.heartyparty.com](http://www.heartyparty.com)
- [www.becel.ca](http://www.becel.ca)
- [www.5to10aday.com](http://www.5to10aday.com) (5 to 10 a day for better health)

## 保持在健康軌道上

- ❶ 使用加拿大營養師協會提供的飲食及活動記錄冊子來記錄下你的飲食及活動情況：[www.dietitians.ca/english/frames.html?main=EATracker.asp](http://www.dietitians.ca/english/frames.html?main=EATracker.asp)
- ❷ 進入網址[www.york.ca](http://www.york.ca) (Healthy Measures E-Bulletin)，查閱“e-bulletin”並按照指示進入其它相關的網頁來登記加入健康飲食和體力活動的電子通訊

如想獲得更多健康活力生活的資料，請致電約克區衛生服務處，  
健康諮詢熱線 1-800-361-5653

你正踏上健康之旅…

