

冬日護膚要訣



冬日護膚要訣

洗澡宜溫水，過熱易身痕
沐浴次數不宜多，每天一次已足夠
寒流天氣時，大可以隔天
肥皂宜溫和，浴後即潤膚
內衣宜棉質，外衣須保暖
室內空氣要流通，溫度濕度要適中
戶外要保護，曝曬吹風皆不宜
飲食要均衡，水分要充足
睡眠要足夠，筋骨要舒展
勿忘潤唇膏，笑口保常開



衛生署長者健康服務

網站：www.elderly.gov.hk

長者健康資訊專線：2121 8080



長者健康服務



2022年9月修訂

長者保溫錦囊



衛生署長者健康服務

網站：www.elderly.gov.hk



長者健康資訊專線：2121 8080



長者健康服務



2022年9月修訂

長者保溫錦囊

天氣報告要留意，寒流驟到須添衣；
圍巾帽子加手套，厚暖適中活動宜。
野味肥肉害處多，酒入肚腸心更寒；
熱飲熱吃驅寒意，均衡飲食要遵守。
天寒地凍宜室內，外出活動忌久留；
暖爐送熱要開窗，確保空氣要流通。
大被蓋頭氣難順，屈腳阻礙血循環；
正確睡姿要留意，安眠入睡夢更甜。
運動驅寒且保暖，筋骨活動多舒展；
晴天晨運戶外行，陰冷雨天室內做。
遠親不如好近鄰，噓寒問暖顯關懷；
天寒地凍添暖意，長者安居樂悠悠。