

# 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](http://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



# 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。



衛生署長者健康服務

網站：[www.elderly.gov.hk](http://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