



文 / 林慧萍
limwpg@sph.com.sg
图 / 受访者提供

父亲的健康该如何打点？

周全的健康有四方面

“爸爸的健康，要从四个方面来看：体格、心智、情绪和社交。

维持健康其实很简单，难在持之以恒。维持体格健康，有两个条件：选择性地吃、分量要控制，并经常运动。心智的健康难度大些，必须经常动脑筋分析、做决定，头脑才敏锐。情绪健康，需要法国人说的“生之喜悦”，即是做一些

带来深度愉悦感的活动。社交健康，包括有爱他的家人和朋友，并积极地参与亲友的生活中。

很多人忽略了社交健康的一个要素：做义工，可以使我们充满活力。最重要的，如果爸爸知道我爱他，他就会保持健康。”——陈保强（家庭医生，51岁）

传统父亲大多不多话，加上男性多以工作为中心，故此在儿女心目中，父亲的角色或许并不亲近。

当父亲进入老年，角色却对调，从负担家计者变成被照顾者。

这时候的他，需要儿女帮助，以度过健康、圆满、有意义的晚年。

趁着父亲节即将来临，本刊邀请一些公众分享如何照顾父亲的健康，借此祝福天下父亲们安康、幸福。



▲陪父母游滨海湾花园，爸爸满足的微笑最珍贵。（中间站者为陈保强，右为太太。）