

六十花甲的健康……

您还工作吗？计划退休？孩子还在身边吗？对于许多人而言，这是一个不断变化的时期，这时过去的例行公事可能消失，您有多一点的时间来做自己的事情。

大多数六十多岁的人已经开始或者积极计划工作之外的生活。在此时期，人们的生活方式以及人际交往的对象发生重大变化。与任何其它影响因素一样，他们的方式与健康息息相关。

所以继续努力！每天散散步，每周打打高尔夫，练练网球——这些都是在为您的长期活力和精力投资。如果您的身体健康，那么在您面前的机会就会更多！

采取行动！

- 每年健康检查成为重中之重。为什么不在您的生日当天预约会诊呢？医生将检查：
 - 您的家族病史
 - 您的体重、血压、皮肤（检查皮肤癌）、胆固醇和糖尿病隐患

考虑您的心理健康同样重要。忧郁和焦虑在成人中非常常见——每八个人中就有一个经常忧郁，每五个人中就有一个在人生的一些阶段充满焦虑。一些忧郁和焦虑的迹象有：

- 经常感觉失落或焦虑/紧张
- 酗酒或吸烟过度
- 疏远家人、朋友和社交场合
- 常因小事感觉压力
- 感觉易怒、心烦或生气
- 感觉好像无法控制自己

关于忧郁和焦虑的症状清单和详情请见 *beyondblue* 网站 (www.beyondblue.org.au) 或者拨打 *beyondblue* 信息咨询热线 1300 22 4636。帮助解决忧郁和焦虑，通过正确的治疗，大多数人可以康复。及时求助至关重要——越早越好。可以从您的全科医生入手。忧郁和焦虑属于疾病，不是缺点，不应感觉羞于求助。

您可能还想考虑：

- 流感疫苗
- 验血，检查肝肾功能和铁含量
- 骨密度检查
- 听力和视力检查
- 心脏和癌症筛查
- 每两年筛查一次肠癌
- 筛查其它疾病——咨询您的医生
- 谈论任何人际关系问题

您的医生可能讨论进行与您的病历相关的其它检查。继续保持身体健康，尽力保证您的未来。

您的退休经济状况都在掌控之中？那么您的健康呢？



Foundation 49

183 Wattletree Road, malvern, Vic 3144

T 03 9508 1567 F 03 9508 1071 E admin@49.com.au W www.49.com.au

A division of Cabrini Health ABN 33 370 684 005



beyondblue

T 1300 22 4636

W www.beyondblue.org.au

Chinese
Health in your 60s



Foundation 49

183 Wattletree Road, malvern, Vic 3144
T 03 9508 1567 F 03 9508 1071 E admin@49.com.au W www.49.com.au
A division of Cabrini Health ABN 33 370 684 005



beyondblue
T 1300 22 4636
W www.beyondblue.org.au