

愛健康 2024

新一年，是全新的開始，也是為健康做好準備的最佳時機。深信擁有健康是每個人的心願，尤其經歷過新冠肺炎、流感，以及年齡增長所帶來衰老、肌肉及骨質流失、疲倦、慢性疾病等問題後，更認知健康的重要性。每當要付醫療開支時，就希望更早學會健康管理及疾病預防。

明白健康的重要後，最需要是實際的方案。我想和大家分享一個全方位的健康管理計劃，讓我們一同踏上健康之路，最終成為自己健康的主人。筆者工作的中心

有一支專業團隊，隨時為你解答疑慮。我們關注的不只是疾病的影響，更着重你的內在能力與生活品質。

護士團隊會為你進行慢性疾病檢測，這不僅有助於早期發現潛在健康問題，還能及時制定相應管理方案。物理治療師則提供專業的痛症管理服務，幫助改善姿勢，減緩痛症帶來的影響。此外，營養師可度身訂造增肌減脂的飲食法，讓你在健康軌道上穩步前行。如果對運動感到茫然，體適能教練將提供運動處方，不僅有

助增強體能，還能提升心理質素。藥劑師亦可給予藥物和補充劑的專業建議，確保服用藥物的同時，不會對身體造成不良影響。中心還有社工認知評估、視光師全面視光檢查、定期聽力測試，以及中醫調理等服務，全方位為你的健康把關。

如果仍不知從哪裏開始，不妨考慮參加我們的健康策劃師計劃，將由淺入深，探討你的需求，評估健康現狀，並一同制定2024年的健康方案。這將是你重新出發、愛健康的最佳起步點。如想為自己的健康努力奮鬥，立即致電3763 1000，了解「賽馬會流金匯」的健康管理計劃吧！

作者為賽馬會流金匯中心經理及高級物理治療師