

**标题: 在加拿大生活 怎样能更健康更长寿?**

子标题: 健康教育

作者: david 多伦多信息港

日期: 02月28日

网址: <http://www.canchinese.com/modules/article/view.article.php/c15/1055>

摘要: 加拿大统计局(Statistics Canada)周二发表统计报告, 指出加拿大老人比上一代更加长寿、活跃和更多参与社区活动, 其经济和健康状况都得到改善。

加拿大统计局(Statistics Canada)周二发表统计报告, 指出加拿大老人比上一代更加长寿、活跃和更多参与社区活动, 其经济和健康状况都得到改善。

该报告指出, 加拿大老人总数已由1981年的240万增至2005年的420万, 所占人口比例由9.6%增至13.1%。在未来1/4世纪, 老人数目将倍增至2026年的980万, 所占比例将超过1/5。

名为《加拿大老人概况》(A Portrait of Seniors in Canada)的报告, 阐述加拿大65岁以上老人的整体情况。现在随「老年阶段」可长达20年或甚至更长时间, 以及婴儿潮一代加入于2011年起成为老人, 预计他们的特点及经历将出现更大变化。

加拿大统计局资深分析师和该报告的作者之一舒伦保(Grant Schellenberg)说: 「加拿大65至74岁之间的『年轻』老人, 现在大幅和快速的生长。他们通常与配偶或家人同住, 健康总体不错, 经济状况也好。」

但老年人同样包括85岁及以上的人, 他们更多为女性、独居, 需要他人帮助才可独居, 如需要他人接送她们去看医生或去超市。

该报告说, 与1/4世纪前相比, 现在的老人经济更好, 他们受过更好教育, 懂得使用互联网, 活动更多。从经济上看, 老年夫妇的年平均税后收入, 已从1980年的36,300元增至2003年的42,800元, 增幅18%。

报告说, 加国老人也更长寿。不过报告指出, 他们同样面临许多挑战: 痴肥率上升、癌症、心脏病、关节炎、风湿病和高血压, 成为最常见的慢性疾病。