



# 最佳運動

運動能夠強身健體，是每個長者都知曉的事實，惟何種運動是適合長者呢？

簡單來說，長者必須按其年齡、體質及運動習慣選取適合其需要或運動量較少的運動，以及在醫師的指導下進行運動，方可起著預防及抗拒高血壓、糖尿病等疾患侵襲。故如下的運動，不妨作一參考

## 緩步跑

若您一向有此習慣時，定會知道緩步跑是可以增強心肺功能的至佳運動，惟需量力而為及控制運動的速度，此雖然是較溫和的全身運動，長者每次最宜進行二十分鐘後便要休息。

## 游泳

此不負重量的運動，是對患有關節及背痛的長者，至為有用，亦對長者的心肺功能至有裨益；惟因屬運動量較大的帶氧運動，長者宜採用蛙式或自由式作慢泳，亦需下水前切記要進行熱身。

## 太極

太極可促進經絡運行，有行氣活血及寧神及靈活關節之效，由於此並不是帶氧運動，長者長時間多做，亦不怕會加強心臟的負荷。

## 體操

由於此運

飲食習慣與肥胖及慢性疾病如癌症、心臟血管病及糖尿病等有莫大關係，相信各位長者已知道。不少科學研究證實，良好的飲食習慣，不僅能減低患長期病患的機會，更有效延緩衰老，收「延年益壽」之效。

據衛生署2007年的調查顯示，近半港人每星期最少五天在外吃午飯。出外進食的菜式很多時給人多油、多鹽、高糖分，但蔬菜不足的印象。而衛生署的調查亦印證了這看法。調查同時發現，大半數市民認為現時在食肆享用的食品油份及脂肪含量過高，認為蔬菜份量不夠的亦有近半。對經常外出用膳的長者而



# 木耳翠玉瓜炒肉片

肆所提交新菜餚款式是否符合健康飲食的原則。合格的菜式可分為兩大類：  
1. 「蔬果之選」：材料全屬蔬果類或按體積計蔬果類須為肉類的兩倍或以上。  
2. 「3少之選」：須以較少



求。菜式中的木耳、翠玉瓜的分量差不多是肉類分量的兩倍。單計算這兩種蔬菜，纖維量已有13克，超過中國營養參考值成年人一天纖維攝取量的一半。製作時以「飛水」代替常見泡油方式，

這些天然精華後，更見美味，與一般以味精調味的菜蔬有著雲泥之別。心思與考手廚藝，可以為簡單食材賦予不簡單的味道。

而今次介紹的木耳翠玉瓜炒肉片，正符合「蔬果之選」及「3少之選」的兩項要

處理木耳及翠玉瓜，用油量便大為減少。

專家指：人類擁有多元智能，如語言、數學、體育等，假如能善加培養，便能發揮潛能，獲得良好效果。大抵就像電腦，已配備硬件，但需安裝相關軟件，才能啟動某些功能。例如多元智能當中的「反思智能」，可能需要不少人生經歷方能「啟動」；而這項智能不單有助達致成功，對啟動我們的「社交智能」、及改善人際關係還甚有裨益。

陳先生可說是個活生生的「人版」。他是我從事創



約1900年。於1851年上環海旁的皇后大道大火後，進行填海而開闢，早期的名稱亦為鹹魚大街、米街，以及戰前的「香港華爾



約1900年的南北行街。

鼓勵長者吃得溫飽。於寒冬時，多預備較暖

若長者獨居時，護老者的東西，如熱湯、熱粥、熱牛奶等予長者進食。當與長者出外時，應替長者加添多層的足夠禦寒衣物，如帽子等，以助他抵禦寒風。

若長者睡覺前仍覺寒冷，應先令他的身體溫暖，如飲暖水才上床。護老者應鼓勵長者多做運動，以增強其體質以及使身體保持良好的血液循環。



# 禦寒有妙法

應每天致電問候，關心其身體近況；若長者身體虛弱或長期患病時，應及早



# 常反思

思敏捷、才華橫溢，不過卻是個口不擇言、「得罪人多、稱呼人少」的人，英文

的粗言穢語、性騷擾笑話、「咁多人死、唔見你死」等話常掛在他咀邊，各人表面向他笑盈盈的，背後卻數落他，有人還說：「農曆新年千萬不要見到他，否則大吉利是！」

筆者多年沒見過他，最近見到已退休的他，前後判若兩人，謙虛有禮、說話得體、富同理心、且甚有人緣。我大膽問他為何有這般變化？他笑嘻嘻：「因為不斷自我反省囉。」原來他的「反思智能」被啟動了。

# 南北行街 (文咸西街)

十九世紀中期，不少南北行商在此營業，當中包括銀業、保險、船務、海味雜貨等，但以白米和參茸藥業



約2008年的南北行街。

## 法律諮詢服務

你可有法律困擾嗎，如遺囑、承繼、租務、轉讓、婚姻等法律疑難，而有求助無門、不知所措嗎？事實上，若處理不當，不但使你喪失法律權益，更可能損失金錢，還可能使感情受創呢！此服務乃由執業律師主持，以解大家之疑惑。歡迎預約諮詢，以安排於3月13日（星期六）下午前來接受服務，每位報名費\$10.00。預約：2831-3215。