



營人之選
◆朱國豪

八寶海鮮盞

相信很多長者都知道，這道菜用料豐富，它是由多種不同顏色的食材構成，分別為帶子、蝦仁（白色）、紅椒、南瓜（橙色）、松子仁（黃色）、菜心及西蘭花（深綠色）、青椒（青色）及紫椰菜。

除色彩繽紛，吸引長者食慾外，亦對長者健康大有裨益。其中帶子、蝦仁含豐富的維生素E，對人體抗氧化延緩衰老有莫大的助益；而紅椒含唐辛子，是紅辣椒中的主要物質，亦為辣椒帶來刺激味道的主要元素；唐辛子溫中散寒，健胃消食；除內服外，更可外用，如治

凍瘡，風濕痛，腰肌痛；最近更發現，唐辛子有減肥之效，因而廣受大家注意。查辣椒中的主要成份，包括除唐辛子外，亦含少量維他命A、C及E。而「有辣有唔辣」的青椒，除了含纖維素外，十九世紀時亦曾用作治療腸胃病的食物。

橙色的南瓜含胡蘿蔔素。胡蘿蔔素亦是抗氧化物的一種，負責抵禦由外來污染物以致體內製造的氧化物毒素，與維他命C及E一起，作用是可延緩長者衰老。黃色的松子仁有豐富的不飽和脂肪酸，對長者的血液暢通大有幫助。綠色的西蘭花與菜心為鈣質



較高的菜蔬，亦含不少抗癌物質，有助抵禦多種癌症。最後不得不提的當然是紫椰菜，它外表冷豔，含有大量鉀質，是降血壓的恩物，與西蘭花一樣含有一定份量鈣質及花青素，有助長者補骨之餘又助抗癌。

有道「八仙過海，八寶盡出」，八寶海鮮盞盡出各式各樣美味食材，使長者盡飽口福之餘更同時更健康！



運動是寶
◆麥家寶

適當適量的運動

恒久不變的事實。長者們，無論任何年齡、性別或健康狀況，如能經常進行適量運動，均可改善其健康狀況。

據調查指出，適當、適量運動，可有效維持長者的身體機能健康運作，加強心肺功能，促進血液循環，減低患上糖尿病、心臟病、高血壓、結腸癌等惡疾的機會；由於四肢得以運動，長者之肌肉及關節可因此而得到鍛鍊，有助減少骨質疏鬆

的機會，保持四肢平衡，不易跌倒；關節之靈活程度也因此而強化，人也緩延有老化的現象，當然，藉著運動，長者也可消耗體內多餘脂肪，有助控制體重，避免脂肪積聚。若長者能持之以恆，更可舒緩緊張情緒，有助減壓，而且更可增強自信；並藉運動，長者更可認識同齡及相同興趣朋友，擴闊社交圈子，建立良好的際關係。

當然，長者若能得著運動的益處，必須選擇溫和和適體的運動，勿自行逞強而做劇烈運動，若能持之以恆每日三十分鐘，已足以增強身體狀況。簡單來說，若能令您心跳加強、流汗或呼吸加重的，都可視作適體的運動量。

若長者未有運動習慣的時候，其目標要求便要降低，依計畫循序漸進，以避免身體適應不來而引來肌肉疼痛或受傷，以使身體慢慢

慢適應。若長者患有心臟病、糖尿病等慢性疾患時，必須徵詢醫生的意見，方可作出適當適量的運動。

若要運動有成效，長者必須事前有充份的熱身運動，而在運動過程中要注意補充流失的水份。若感四肢不適時，勿強行進行，以避免肌肉或關節受損。若身體不適（如感冒）時，必須停止運動；或遇有不適或痛楚時，應即往就醫求診及多作休息。

阿虫



保熱潮濕及全城，任何電器設備用得其所，能源效益將更佳。

第一級節電，只要留意起居細節就不難做到。

第二級節電貼土包，含一些進階概念，例如

第三級是家居節能最高境界，例如先處理高溫烹煮的食物，然後才處理低溫烹煮的食物，務求以最短時間煮好最多食物；冷氣機要安裝在有單邊遮蓋的屋頂或窗口下，

出門前的15至30分鐘關掉暖爐；錄影機四周不放雜物，以免妨礙散熱等。

這些生活細節看似瑣碎，長者只要多加留意，智慧用電目標必可達到。（資料由中華電力有限公司提供）

用電要安全

◆鍾殿池

家居節能

雪櫃不應被陽光直接照射或太近焗爐；若食物份量不多，以微波爐代替電焗爐可節省60%能源；睡覺時體溫較低，空調可調高一、兩度；

免受陽光直接照射；以光暗調校器調節電燈光度；一次過熨好所有衣物，並為不同物料調節適當

溫度等。

這些生活細節看似瑣碎，長者只要多加留意，智慧用電目標必可達到。（資料由中華電力有限公司提供）

荷李活道



古今照
◆鄭寶鴻



• 由大笪地向下望的荷李活道，約1958年。



• 2009年的荷李活道。

由大笪地（現荷李活道公園）向下望，約1958年。這一段由皇后大道西至水坑口的荷李活道，迄至1900年被命名為「掘斷山街（GAP ROAD）」，二十世紀初才被荷李活道所統一。

危險牌右方是一間老牌涼茶店「唐崇山氏」，其隔鄰是中醫鄭迪民的診所。左上方是大陸戲院所在，有一「京滬食譜」招牌騎樓柱的是得男茶樓，約1989年才結束。其右方是一間開業於戰前，頗現代化的「中國機器洗染公司」，這一段皇后大道西已歸入西營盤。

朋友電郵了一個發人深省的心理實驗給我，與大家分享和思考一下：心理系教授說要在學生臉上加上傷痕的化妝，令學生看起來醜陋和嚇人，然後令他外出接待陌生人；為免同學被自己的尊容嚇倒，故不許他看鏡中的自己。



◆黃美嫦

心態與人緣

都對我冷眼相待，有些甚至表露討厭和憎恨的神情，態度極其惡劣。」知道自己原來沒有被「變醜」的其實是自己的心態，先入為主、抱有成見、負面地去看待每個人。

筆者覺得這項實驗結果放於人際關係方面，也很具啟發性。成年人的腦子早已充斥個人的主觀看法、價值觀和成見等，與人交往常習慣「以己之心度他人之腹」，往往沒有用心聆聽、細心觀察、了解別人和認真地雙向溝通，結果造成很多不必要的誤解及溝通障礙。

每次與人交往，嘗試盡量客觀、放下主觀和成見，平心靜氣，心存善意，相信亦能廣結善緣，多交幾個好朋友。

法律諮詢服務

你可有法律困擾嗎，如遺囑、承繼、租務、轉換、婚姻等法律疑難，而有助無門、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，以安排於本年5月22日（星期六）下午前來接受服務，每位報名費\$10.00。預約：2831-3215。