



運動是寶

◆麥家寶 一年之計在於春，各位長者是否會「坐言起行」，計劃每日都會運動？

運動有益健康，是任何長者都知道的事實；從不做運動的你，可欲借著勤做運動而得健康嗎？

事實上，運動持之以恆，是可加強身體的代謝功能，令身體保持在最佳狀態外，亦有助大家「吃得、睡得、大小便得」。由於長者的體格與年青時不同，在面對身體機能逐漸衰退，不宜做劇烈運動之餘，亦因平衡力低，容易跌倒，故應做適體、適量及適當的運動，以防受傷而得運動之效。

「四肢不勤運動」

「初哥」運動前

初次運動前的你，必須諮詢醫生的意見後，才「一展你的四肢」；因為老年人的心肺耐力和肌力減退，且活動欠缺靈敏及反應性變差，容易發生跌倒等意外，可能引來骨折的傷害，因此絕不宜做運動量大及反應快的加速度性運動（如：跳躍、快跑）或有碰撞及接觸性大的運動（如：籃球、檯球）。

若長者患有慢性病，隨意參與運動，結果必會未蒙其利，先受其害；故「運動初哥」的你，在初次參與運動前可用下列7個摘錄自美國運動醫學會的「運動測驗與處方指引」問題先作自我評估，倘均無下述情形，便可以從事輕度到中度的運動。倘有任何一個答案為是，則必應請教醫生後再從事運動。

是否有醫生說你的心臟有問題且從事運動前應請教醫生？

你在做運動時，是否會胸部疼痛？

你在上個月是否曾在周末運動時發生胸部疼痛？

最近是否有醫生開高血壓或是心臟病的藥給你服用？

你是否曾因頭暈，失去平衡或失去意識？

你是否有骨刺的問題且會因運動而惡化？

你是否知道自己有任何理由不能做運動？

查食物纖維是一些植物元素，雖然它不會被人體直接吸收，卻是維持健康的一種要素。日常飲食中含纖維的食物主要來自瓜菜類、水果類、穀類、

天然的高纖維食物，含豐富維他命B、C和E，兩種胡蘿蔔素和礦物質，可促進長者的身體健康。食物纖維可刺激腸胃蠕動，間接地減少食物渣滓中的

食物纖維能促進腸胃蠕動，間接地減少食物渣滓中的纖維素能促進腸胃蠕動，間接地減少食物渣滓中的

「食肉過多」，若此長期下去會影響長者健康。作為護老者的你總是聽別人說，少肉高纖是利大家的健康，你又可知高纖維食物對長者有何裨益呢？

而資料顯示，若護老者多鼓勵長者進食纖維食物，是對其身體有下列益處的。固醇和脂肪排出體外，有助長者降低血中膽固醇及預防心臟病。

食物纖維促使膽固醇和脂肪排出體外，有助長者降低血中膽固醇及預防心臟病。



家居護老

◆鍾民穎

豆和果仁類的食物，肉類及其他動物食糧是全不含纖維的。據營養師表示，長者是每天需要16至20克的食物纖維的。

便暢順，避免便秘、痔瘡的出現或惡化。食物纖維能減慢腸道中的糖分和膽固醇進入血液的速度，有助平衡血糖水平，控制患糖尿病長者的病情。

致癌物質停留在腸臟的時間，有助長者預防大腸癌的發病率。有著以上知識，為著長者的健康，護老者不妨多費心思，多為長者預備足夠纖維素的早、午及晚餐以及有關的小食，以應大家對長者的祝頌身體健康。

高纖維食物利健康

在人生道路上的長者，經常會遇到困境，我有一位數年前曾患過肺癌，死裡逃生的朋友，她在這些年來一直生活在癌病復發的陰影之下。

一年前，醫生證實她的癌細胞轉移到淋巴，而朋友因此需要再一次面對痛苦的治療過程。生活上的一切，無

雖然我並沒有向她了解旅行的目的，但我十分佩服這位婦人的行為，她對生命的堅持，並不會因為她的身體、年齡、殘缺，甚至他人對她投以的奇異目光所阻。相反，她鬥志高昂，為自己的理想勇往直前。她的這份勇氣改寫了她的生活質素，令到她的未來豐盛無比。我把這旅行的所遇告訴了朋友，她聽後十分感動，原來她一直將自己對號

李伯伯頗重友情，每逢舊曆年都向親友發手機短訊，向他們拜年及恭祝身體健康，親友們亦回電或手機短訊，送上祝福，如是者過了六、七個年頭。

剛過去的虎年年三十晚倒數的時刻，李伯伯因有臨時工作在身，忙得不可開交，沒有向親友發出新春祝賀的手機短訊，結果呢？「免年年初一當天早上只收到一個舊朋友給我的手機短訊…」李伯伯落

在人生道路上的長者

經常會遇到困境，我有一位數年前曾患過肺癌，死裡逃生的朋友，她在這些年來一直生活在癌病復發的陰影之下。

隨著大隊專心地聽著導遊的講解。我和附近同團的遊客有的也和我一樣好奇地凝視著她，但她完全不介意其他人的目光，只是緊緊地跟著團隊。由於遊覽的地點此，這位拖著氧氣機的美藉老婦人顯得十分吃力。

雖然我並沒有向她了解旅行的目的，但我十分佩服這位婦人的行為，她對生命的堅持，並不會因為她的身體、年齡、殘缺，甚至他人對她投以的奇異目光所阻。相反，她鬥志高昂，為自己的理想勇往直前。她的這份勇氣改寫了她的生活質素，令到她的未來豐盛無比。我把這旅行的所遇告訴了朋友，她聽後十分感動，原來她一直將自己對號

李伯伯頗重友情，每逢舊曆年都向親友發手機短訊，向他們拜年及恭祝身體健康，親友們亦回電或手機短訊，送上祝福，如是者過了六、七個年頭。

剛過去的虎年年三十晚倒數的時刻，李伯伯因有臨時工作在身，忙得不可開交，沒有向親友發出新春祝賀的手機短訊，結果呢？「免年年初一當天早上只收到一個舊朋友給我的手機短訊…」李伯伯落



拖著氧氣機去旅行

到土耳其旅行時，見到一位年屆八十的美藉婦人，她的鼻孔插著一條供氧氣的膠喉管，手拖著一部氧氣機，跟

雖然我並沒有向她了解旅行的目的，但我十分佩服這位婦人的行為，她對生命的堅持，並不會因為她的身體、年齡、殘缺，甚至他人對她投以的奇異目光所阻。相反，她鬥志高昂，為自己的理想勇往直前。她的這份勇氣改寫了她的生活質素，令到她的未來豐盛無比。我把這旅行的所遇告訴了朋友，她聽後十分感動，原來她一直將自己對號

李伯伯頗重友情，每逢舊曆年都向親友發手機短訊，向他們拜年及恭祝身體健康，親友們亦回電或手機短訊，送上祝福，如是者過了六、七個年頭。

剛過去的虎年年三十晚倒數的時刻，李伯伯因有臨時工作在身，忙得不可開交，沒有向親友發出新春祝賀的手機短訊，結果呢？「免年年初一當天早上只收到一個舊朋友給我的手機短訊…」李伯伯落



古今照

◆鄭寶鴻

林士街前向西望，約1935年。左方為康年人壽保險公司及銀行，過了林士街則可見一德記出租汽車公司，其布招後為位於與文華里（圖章街）交界，開業於1920年代初的大同酒家，現為中信嘉華銀行所在。

雖然我並沒有向她了解旅行的目的，但我十分佩服這位婦人的行為，她對生命的堅持，並不會因為她的身體、年齡、殘缺，甚至他人對她投以的奇異目光所阻。相反，她鬥志高昂，為自己的理想勇往直前。她的這份勇氣改寫了她的生活質素，令到她的未來豐盛無比。我把這旅行的所遇告訴了朋友，她聽後十分感動，原來她一直將自己對號

李伯伯頗重友情，每逢舊曆年都向親友發手機短訊，向他們拜年及恭祝身體健康，親友們亦回電或手機短訊，送上祝福，如是者過了六、七個年頭。

剛過去的虎年年三十晚倒數的時刻，李伯伯因有臨時工作在身，忙得不可開交，沒有向親友發出新春祝賀的手機短訊，結果呢？「免年年初一當天早上只收到一個舊朋友給我的手機短訊…」李伯伯落

上環德輔道中

於1907年的永安公司，於1970年代重建為現時的新總行。電車的右方有一間俄國餐廳的龍記，及以燒鵝馳名的公團飯店。圖片後方最高的屋宇是設有天台遊樂場的皇后酒店，戰後易名為新光酒店，於1972年改建為啟德過商業大廈。

雖然我並沒有向她了解旅行的目的，但我十分佩服這位婦人的行為，她對生命的堅持，並不會因為她的身體、年齡、殘缺，甚至他人對她投以的奇異目光所阻。相反，她鬥志高昂，為自己的理想勇往直前。她的這份勇氣改寫了她的生活質素，令到她的未來豐盛無比。我把這旅行的所遇告訴了朋友，她聽後十分感動，原來她一直將自己對號

李伯伯頗重友情，每逢舊曆年都向親友發手機短訊，向他們拜年及恭祝身體健康，親友們亦回電或手機短訊，送上祝福，如是者過了六、七個年頭。

剛過去的虎年年三十晚倒數的時刻，李伯伯因有臨時工作在身，忙得不可開交，沒有向親友發出新春祝賀的手機短訊，結果呢？「免年年初一當天早上只收到一個舊朋友給我的手機短訊…」李伯伯落



約1935年的皇后大道中。



2010年的皇后大道中。