運動是寶

「初哥」運動前

◆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）或有蹤撞及接觸性大的運動（如：籃球、欖球）。

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？

家居護老

◆鍾民穎

高纖食物利健康

新春期間長者與親友歡聚可能會「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，少肉高纖是有利大家的健康，你又可知高纖維食物對長者有何裨益呢？

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、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。

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。

天然的高纖維食物，含豐富維他命 B 雜、C 和 E，兩種胡蘿蔔素和礦物質，可促進長者的身體健康。

食物纖維可刺激結腸內壁，加速腸道的蠕動，能令長者大便暢順，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。

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。

食物纖維熱量低，易飽肚，能有助長者控制體重。

纖維素能促進腸臟蠕動，間接地減少食物渣滓中的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。

知福
秋仲福
福
福