

# 善用 6000元?

◆郭美茵

財政司長曾俊華在今個財政年度預算案中，全港18歲以上永久居民每人可以獲取6000元。長者如何運用這筆「意外之財」，眾說紛紛有著不同的「打算」，你的計劃又是如何呢？

「當我拿到錢後，我會買部冷氣機，因為我住在低層，樓下有很多食肆，他們的冷氣機對著我的房，每日有大量熱空氣吹入我的屋，不但令室溫上昇，還會影響到我的呼吸毛病，夏天將到定會情況更為惡劣，我亦會用電費補助交電費。」領取綜援租住板間房的李亞妹說。

「平日無閒錢回鄉探老伴，有了這筆『意外之財』，除回鄉可能是見老伴最後一面外，也可買些東西送給親人。」同樣領取綜援的71歲張聰伯伯也笑著說：「已有10多年沒有回鄉了，真是不知道發展到如何？雖然可以拿來食好些，但結果是會影響到糖尿病及令膽固醇更高，此豈不是得不償失嗎？」

「這筆錢剛好紓減我每月用來購買自費藥，以治理血壓高的壓力。」依賴積蓄生活與子女同住的李笑顏說：「雖然兒子收入也不菲，我也是不想靠他。」而其在旁的老伴也搶著說：「我會用來資助獨身的弟弟，助他早日可做白內障手術，不用再排政府診所的大隊。」

「我會換部手提電話，以方便同居於屯門區的女兒聯絡。」獨居港島區的譚榮光老先生也說：「下月外孫女12歲生日，我會用這些錢再買部同樣model的電話給她，因為我最最愛她。」

「我會暫時不提取，用來收息，作他日的用途；或用來買一手股票，望可賺一筆啦。」行動不便的陳大叔說：「或

者我會買部較大部的電視機，因為現在外出走動也有困難，看電視是我唯一的娛樂。」

「我們沒有經濟問題，會捐給福利機構以幫助貧困無依的老人。」有外傭照顧起居生活的劉老先生說：「當我們每次看見那些背脊也曲的年邁老人，為了生計在街頭執紙皮，確實令我們心酸。」而其太太譚歡也說：「總之，社會有盈餘，令老人也可受惠



● 你會將 \$ 6000 捐助同齡的貧老？

\$6000，該是我們的福份。」

## 耆樂無窮之八

### 無意中發現失散幾十年老友，開心事也！

◆香山亞黃



傳統觀念認為，隨著身體的老化，長者的性活動應是隨著歲月的增長而減少，直至完全消失。若長者有性慾需要及活動，便會被指為「老淫蟲」；而為保障健康，長者應與性隔絕，惟這是對長者確是有益嗎？

根據國內一份研究指出，長者若可保持有規律的性生活，不僅有利於身心健康，使家庭更和睦、穩定、幸福，還可達到延年益壽的養生功效。研究發現，性生活可作為老年人痛苦的解除劑，若老年夫婦有規律、和諧的性生活，不僅可以增強相互之間的依賴感，還可解除不必要的矛盾和猜忌，有助美滿婚姻的建立。

# 性可助你延年

◆鄧天勇

而在另一方面，外電亦報道日本在調查離婚時發現，離婚男女比有美滿家庭的人，平均壽命要短得多。外電亦指出，美國方面的單身男女和鰥寡孤獨者的死亡率是婚姻美滿者的2至10倍；喪偶當年而去世的人也屢見不鮮。此正表示，有著性生活的滿足，是可有助長者的身心健康，而可延年。

故此份研究亦指出，性生活有助於長者克服退休後社會角式的轉變，以及老年期的消極情緒，因而可助長者減除容易產生的孤獨、情緒低落感，從而有著美滿的晚年婚姻生活。

研究指出，性生活亦可作為一種鍛煉身體的運動方式，一次性生活相當於步行3個街頭，此更是在室內進行，故亦不會令長者發生意外。當性生活達到高潮時，亦可令長者忘卻身體的許多不適症狀。而且性生活可防治一些疾病，如因患有慢性前列腺炎而引起的小腹脹痛不適、腰脹痛及會陰部不適者，和

諧的性生活可使前列腺濃性分泌物排出，症狀自然緩解。故該研究強調，若男性勃起功能障礙或女性分泌出現問題時，應及時往請教泌尿科醫生，尋求意見，俾能可與老伴雙雙攜手共浴愛河，共享晚年的生趣。



● 和睦婚姻生活，是長者共浴愛河的歡趣。

## 食糰也要健康

◆杜善宜

者因一時口福而嗜食，是會很容易禍從口入，因而影響到健康。老人科梁醫生警告，若長者患有糖尿病、高血壓、高血脂、胃腸道疾患時，最好是少食一點為佳，要控制好量為妙；就以糖尿病患者為例，最好不要進食含糖量較高的紅棗、豆沙類

另外，由於糯米的黏性大，長者在進食糰子時，一定要注意預防噎食，最好把糰子切成小塊兒後再食用。

對年長者來說，藉著節日是可一溫兒時回憶的機會。臨近端午節來臨，嗜食美味食品——糰子，也是中國傳統習慣，長者可有意選購各款糰子，如咸肉糰、枳水糰、豆沙糰、栗子糰等等，以一飽口福？

進食糰子前，醫生還指出，長者宜將糰子放在鍋裡用開水煮熟後再食用，勿吃冷糰子；更不要在睡前食用，以免引來入睡的困難及腸胃不適的問題；而吃糰子時，若能也搭配一些低脂肪纖維的蔬菜、水果，是可以幫助腸、胃的蠕動，且更可以避免因吃糰子引起消化不良。歡慶佳節，適度嗜食糰子，注意健康的你，也是時刻必要。

據醫學界人士指出，由於糰子乃多由用糯米做成，黏度高、不易消化，缺乏纖維質，還含有過多的脂肪、鹽、糖，若長

事實上，高齡年長者也不要過多食用糰子，否則極易造成消化不良以及由此產生的胃酸過多、腹瀉、腹脹、腹痛等徵狀。