



家居護老 鍾民穎

老人不宜使用按摩器

為護

老者，一定對長者非常孝敬，多會送一合按摩器予年老父母；它能模擬人手，通過揉、捏、按、敲等方法，以促進長者身體血液局部迴圈、加速新陳代謝、緩解肌肉疲勞。惟由於按摩器是以高頻機械振動或滾動來對人體進行刺激性按摩的，並非每一位長者都適宜使用，若護老者家中是以下三類長者時，必須當心。

首先，患有腦血管疾病的老人，本身發生出血的風險就比較大，而按

摩器的使用會加速血流速度，無形中加大了疾病的風險；他們尤其不宜在頸部等血管集中的部位隨意按摩，否則易刺激頸動脈竇，導致血壓下降、心率減慢等危急狀況。

另一方面，當家中長者患有頸、腰椎病時，倘按摩器使用不當，易發生關節錯位，加重病情。

最後，患有腫瘤或癰腫等外科疾病的長者不宜用按摩器，因為按摩器對體表的刺激，會使毛細血管擴張，局部血流量增加，易導致病變部位擴散而加重病情。

總的說來，由於長者身體機能已有所退化，對外界刺激的耐受力減低，護老者切忌勿讓長者使用按摩器強度過大、時間過長，對健康較為虛弱的長者尤為謹慎使用。

若長者喜愛使用按摩器，護老者也應選擇振動頻率較快、振動強度較弱的電動式按摩器，而電磁式按摩器由於振動頻率慢、振動強度較大，更為

適合年長人士使用。與其欲希望長者能享按摩「舒活筋骨」之樂，護老者不如徒手為長者按摩，除可增進大家的感情，令長者窩心外，徒手按摩既可以靈活掌握按摩的力度，又容易準確拿捏按摩的部位，不失可收令長者保健強身的效果。

慢性病者的運動



運動是寶 麥家寶

患上慢性

病，不但要被頑疾煎熬，還要面對身體日漸虛弱，病者可欲透過運動以增強體質，抗拒病魔，以可有一較佳的療病生活質素嗎？

事實上，任何年齡及體質的人士都可以做運動，唯當事人須端視其體質與能力，在醫生的指導下，方可做有關適切、適體及適量的運動；但無論如何，患有慢性病以下的長者於運動時，宜加以留心。

高血壓患者

高血壓患者不要太早出門運動，而且要攜備單衣以可保暖；血壓控制穩定者，可從事快走、慢跑、騎腳踏車等較劇烈活動；血壓控制較不穩定者，適合散步、體操等較溫和運動。

骨質疏鬆症患者

患有骨質疏鬆症的長者，適合從事溫和及負重狀態的運動，如散步、快走、慢跑等，避免跌倒而骨折；運動時要確保步履穩定，以防跌倒。

心臟病患者

心臟病患者運動量需

循序漸進，以運動、休息、再運動間斷方式，慢慢增加運動量，且避免冷天運動；若有心臟病手術病史者，需心臟科醫生評估，才參與運動。

糖尿病患者

糖尿病患者要避免早上空腹未進食就運動，或過份參與劇烈運動，導致低血糖產生；最好飯後一小時再運動，或有人陪伴下運動；胰島素注射，必須在非主要運動部位施打，如常活動的手臂就不適合，一旦運動量過大，胰島素吸收快速，會產生低血糖。

到老年「發福」是平常事，惟腹部的「隆」起，對愛靚的年長女士來說，確是甚苦惱，故不妨留意以下服飾的穿著事宜。長者穿著裙子時，可考慮選擇腹部有修飾花邊或褶皺的剪裁，以減低旁人察覺您「隆」起的腹部。

當然，長者不宜選擇四周都有褶皺的髮披肩，宜留短髮或將頭髮束起。



松柏雲裳 莊清艷

腹大的穿衣煩惱

兼束腹的半截裙，以免暴露您的「突點」；同時亦不宜穿束身、緊身兼細小的裙子。

面對看似「懷胎」的身型，長者可選購較為寬鬆及長大的外衣，質料方面可選用碎花及較深色衣著為佳。

阿虫



吃素清涼起慈悲心 感恩存輩 心感激

坐姿勿隨便



儀容談 張美

各位長者，

有否留意您的坐姿，會否給人留下一些特別印象？

您的儀態，正正是可反映您的個人修養與個性的。

若長者的坐姿多喜將臀部坐在椅前邊一部分位置時，即用後腰去坐，俗稱「無腰骨」，而不是將臀部坐在整個椅上，會給人懶惰得

要命，或毫無誠意與人交往，趕著要走的感覺，可能會惹來壞印象、及感覺不認真，因而亦不想與您交往，更遑論再與您建立友誼呢！

另一方面，部分長者坐的時候，喜歡一雙腳不停地搖，此實在令人有坐立不安的感覺，您的腳搖得厲害，人家亦覺心煩，因而產生對您的惡意！

有部分長者可能會不

停地搖腳以消除緊張，惟此卻給別人壞印象；長者必須及早克服此可能不自覺的行為，若明顯地欲消除緊張，或掩飾您的內心世界，反而給人知道您很緊張，沒有信心。

故長者若要令人感覺到您有長者風範，得到尊重及受朋友歡迎，必要坐得有儀態，坐姿要腰骨筆直，臀部坐在椅子的大部分平面，身體要放鬆；若只管「無腰骨」及整日在搖腳，任誰人都會遠離您呢！

嘉咸街



古今照 鄭寶鴻

皇后大道中，約1930年。

這條開闢於1840年代的登山道路，曾於1878年遭遇大火，俟後，不少食肆、西餐廳在此設立，到了二十世紀，有不少售買民生飲食品的店舖，且多間為老店，當中一間永和號，今年初才結業。

左方為於1920年代初的高陞茶樓，1930年代中遷往皇后大道中100號之後，改作金城酒家。金城氣派高貴，為財經人士的宴飲場所。高陞背後，為被稱「為食街」之士丹利街，時至今日，此令譽仍然維持。

右方為老店的九龍醬園，現時則在士丹利街對正處繼續營業。

中環街市於數年前停止營業後，嘉咸街的店舖和攤檔，提供中環以至半山一帶市民的飲食所需。



嘉咸街，1930年。



2009年。

最近

見到天生開朗的陳婆婆愁眉不展，筆者關心問候她。她竟忍不住哭了起來：「我正在辦離婚！」聽說她夫婦倆結婚四十年，一直相安無事，早陣子丈夫還剛退休，退休金足夠安享晚年，為何一把年紀才鬧離婚？

尊重獨特性

「問題就出在他退休後！閒在家的時間多了，經常批評這、批評那，彈三彈四，煮菜話寡，煮肉又話肥；總之諸多挑剔，點做都唔啱佢心意，日鵝夜鵝，真係頂佢唔順。」

黃美嫦

改善人際關係，最好從尊重他人的獨特性入手：需知每個人的風格、喜好、取向等各不相同，即使本身不認同、不喜歡，最起碼要做的是包容，而非批評。