



運動可延緩衰老

◆麥家寶

俗話說「四肢不勤人易老」，深信長者定明此道理。

腿部是人體主要支架的運動骨骼系統，它不僅支撐人體重量，維持人體姿勢，而且有保護人體器官的作用；最重要的是，骨骼運動系統能使人「動」起來，有助長者延緩骨骼的衰老，以及令長者於走動時維持平衡力，有助防止跌倒。

研究指出，腿部鍛煉，是有助提高長者預防骨質疏鬆的。因為運動可使骨外層密質增厚，而內

層的松質骨在結構上也發生相應的變化，以適應肌肉的拉力和壓力作用，使骨質更加堅固，可承擔更大的負荷。

長者動作運動是對預防骨骼的折斷、彎曲、壓拉、扭轉方面的性能和防止老年性骨折都起重要作用；還可改善骨骼血液循環、增強骨骼的物質代謝、提高骨的彈性和韌性，及推遲骨細胞的老化過程。

長者經常運動，是可以加強關節的堅韌性能，提高其關節的彈性和靈活性，對防止老年性關節炎、防止關節附近肌肉萎

縮、韌帶鬆弛，關節囊滑液分泌減少和關節強直等均有效。故長者若能堅持鍛煉，是可以提高其韌帶的柔韌性，以應付更大的外力。

經常參加體育鍛煉的長者，肌肉萎縮較少，肌力也可得到一定的保持。很多恆常運動四肢的長者，其肌肉的伸展性、均勻性、力度是會大大勝於同齡的朋友；而且經常的運動鍛煉，是可以保持其神經肌肉系統的協調能力，這對他們防止跌傷引致骨折的功效，是非常明顯的。



◆吳志東

驚恐症

阿儀是一位中層管理人員，她工作認真，做事快捷，極有人緣。退休後轉為全職家庭主婦，與丈夫一同生活，平日在家料理家務，生活有規律。最近，她如常於早上前往街市買餸時，突然感到呼吸困難、頭暈、心跳加快、胸口疼痛，她甚至覺得自己身處的環境不是真實，令她感到強烈驚慌，心驚膽顫。自此類似的情況更常常出現，令她十

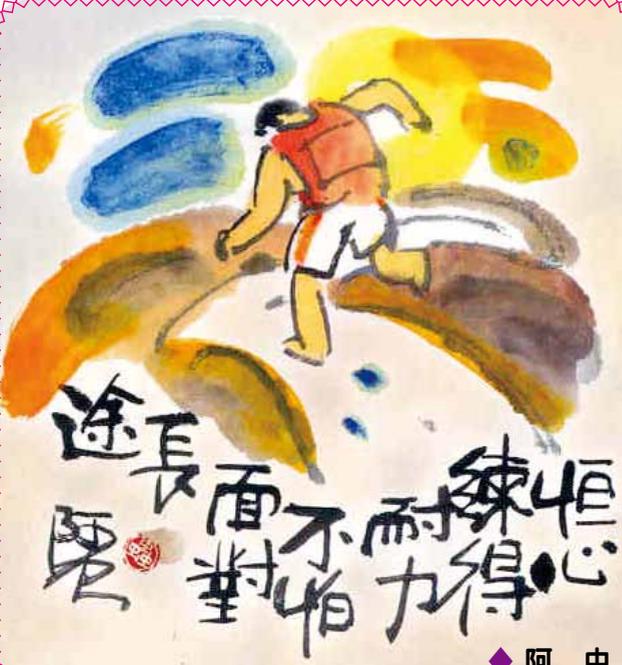
分擔心自己的健康是否出現了問題。由於常感胸口鬱悶，她更認為自己可能已患上了心臟病。於是，她頻密地前往醫院求醫，但經過詳細檢查之後，醫生表示她的心臟健康正常，但卻診斷出她患了驚恐症。阿儀不相信自己是患上驚恐症的事實，她認為是醫生診斷出錯。因此，她不斷訪尋名醫，可是一直找不到滿意的答案。久而久之，她的恐慌情緒更加厲害。

驚恐症是屬於焦慮症的一種，驚恐的出現的生理問題，容易與其他

感覺是突然而來。患者在短時間內會感到強烈的驚慌，使人感到失控、發狂，甚至感到快要死亡。

一般情況下，身體會出現呼吸困難、感到窒息、頭暈、眼花、不能站穩、出汗、噁心、顫抖、胸痛、麻痺或針刺、心跳加快等不同變化；同時，更認為自己身處的環境不是真實的。而最重要的是，驚恐症

坐，然後進行深呼吸練習或使肌肉鬆弛練習，讓自己平伏以後，尋求醫生協助。另外，患有驚恐症的人士可以多參與活動及運動，亦有助改善驚恐症的出現。



◆阿虫

穿著絲襪已漸為女性長者接納。事實上，當穿上合適的絲襪後，頓然會使長者看來更年青及富活力，更令人有種莊重的體感。

但長者可知道絲襪的配搭呢？總的來說，長者選穿絲襪時，必須配合自己的體形和環境與場合。

絲襪選著



◆莊清艷

隨著儀容及衣服的搭配，若長者的雙腿粗胖時，應穿深色絲襪，切忌選取大花及耀眼的色彩。當然，腿部幼小的長者，宜穿著淺色絲襪。而膝蓋較為凸出或關節肥大者，極宜穿著接近其膚色的絲襪，以減少凸出的效果。

另一方面，絲襪與服飾的對比倘配搭得宜，取得和諧端莊的效果，亦會令長者予人有一個清新健康的感覺。



◆鄭寶鴻

中環海旁的干諾道中

攝於1959年。左方是1958年落成的新天星碼頭，其旁的愛丁堡廣場正在興建大會堂；碼頭右方的皇后行於1963年改建成文華酒店。

正中是落成於1901年現已遷置於赤柱的第一代卜公碼頭，其背後是即將落成的一半「於仁大廈」。(於1970年化

易名為「太古大廈」，現時為再重建的「遮打大廈」)

右方為1933年落成的統一碼頭，其背後是1927年落成的消防局，於1990年改建成恒生銀行新總行；其左方正拆卸何東爵士的物業，以興建恒生銀行總行(於1962年落成)，所在地現為「盈置大廈」。



• 1959年，干諾道中的景觀。



◆李慧雅

東南亞的食品，一向很受香港人歡迎。東南亞地區鄰近香港，亦是香港人熱愛的旅遊地區。無論是泰國菜、越南菜、新加坡菜等等，我們亦很容易在香港品嚐到地道的東南亞菜式。

可能大家未必知道斯里蘭卡的位置所在，但如



斯里蘭卡美食

提到它的舊名字「錫蘭」，你可能瞭解更多。斯里蘭卡鄰近印度，它最出名的是茶葉，菜式亦與印度有些相似；但在香港，要品嚐正宗的斯里蘭卡菜式並不容易。

筆者日前到了香港唯一的一間斯里蘭卡菜的餐廳，品嚐了很地道的斯里蘭卡美食。斯里蘭卡的前菜以魚或蔬菜為主，地道小食包括：豆蓉餅、炸魚薯球、雜菜春卷、魚肉三角飽及咖喱角等等，這些小食不但充滿了斯里蘭卡的風味，用料亦很新鮮。雖然都是以炸的方式烹調，但並不

油膩。主菜方面，有很多不同種類的咖喱可以品嚐，如黑咖喱、黃咖喱，配以羊、雞、鮭魚等等，而特色餸菜可以試試荷葉飯及斯式魷魚。荷葉飯的外觀像是我們的糯米雞般，在荷葉內加上斯里蘭卡的米、肉、蛋、炸魚薯球等等；斯式魷魚則以新鮮魷魚加上洋蔥、青椒及香草一起炒。魷魚的口感香滑，但味道惹味帶一點點辣。由於餐廳的東主及大廚亦是斯里蘭卡人，因此，味道很地道。各位老友記，找個週末，到西貢品嚐這些美食吧！