

# 你不想被騙？

◆李孟進

**在**警方大力宣傳下，長者對於陌生人的電話騙案已經有所警覺，這類騙案明顯減少了，但是社區上仍然有不少人以長者為行騙對象，他們窺覷長者們需要關心的心理，手法層出不窮，令你防不勝防。

聖雅各福群會持續照顧服務經理楊慧蘭姑娘表示，長者最擔心是身體健康問題，而他們最需要的是旁人的關心及照顧，令他們心理上有被愛的感覺。很多商人看中長者的弱點，鼓勵他們購買一些自稱成效好的保健品，由於牽涉款項不多，又是自己心甘情願付出的，即使無效及浪費金錢，事後向姑娘呻呻也就算了。問題

是有些長者太過迷信未經証實的產品成效，竟然不去看醫生，連自己正在服的藥物也停了，那後果就十分嚴重。

在長者中心，常遇到不少長者聯群結隊去聽什麼免費健康講座，並且有很多贈品作招徠，如免費按摩、餅乾、罐頭和日常生活用品等，又鼓勵他們經常帶朋友上去聽講座，講座上有很多不知名的人來作證，引證產品成效有多好多好，以及平價錢超抵買。有些長者在出發去聽講座之前，只說去拿份小禮物，一再聲明不會亂花錢，但最後，耳仔軟覺得一百幾十蚊付得起

便買了，其中一個原因是他們覺得工作人員對他們很好很關心，不好意思，也幻想可能真的可以治癒自己的老人病。

她記得有一次有社工一齊陪同長者前往健康講座，聽眾全部都是長者，而她卻被拒諸門外。反映出這些講座可信性。由於很多長者當遇到有人關心的時候，他便會視對方是一個可信可靠的人。作為社工，只可以不停從旁提點，讓他們分辨清楚，反而不會阻止他們出席。

另一個社工難以介入的情況，是獨居長者對感情的殷切期盼，尤其是男性，他們希望有寄託，渴望被愛，楊姑娘舉了一個例子。

一位獨居伯伯因為沒有老伴，最後接受了來自內地失婚的女性，他好開心說，終於有人可以和我吃一頓飯。其實獨居伯伯也估計到對方可能借他過橋以取得香港居留身份，但他當時很享受那一刻的家庭生活。

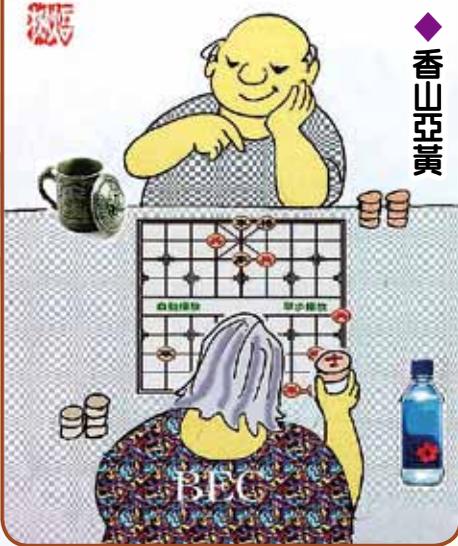
去到最後，最終離婚收場，獨居伯伯一開始也不是不知後果的，到頭來仍然感到受到傷害及付出太大了。

楊姑娘說，

中國人對於愛的需要是很難啟齒的，我們不應該因為年長，獨居就不應該被愛，這是人性的必需品，但若果雙方感情建立在一個不厚實的基礎上，很容易被傷害，雙方要學習相處、互相了解及共同經歷生活事，才是患難見真情，我們不能說他們是心甘被騙就不接受他們，出事之後我們安慰，接納及給予祝福。我們希望長者明白他們自己真正需要，不要被對方利用感情騙取信任，從而行銷各式產品，成為騙徒詐騙目標。

## 治老奇方之四十四

打牌防痴呆，點及下棋好！  
界人截胡血壓高，打牌多氣惱！  
兵車馬砲相士將，活腦抒情不知老！



◆香山亞黃

**剛**過春天，又要迎  
接雨季了。每逢  
潮濕陰雨天，不少老友  
記都會風濕發作，「準  
過天文台」。事實  
上，民間說的「風  
濕」只泛指關節  
痛，是很籠統的  
說法。

「風濕」  
是中醫引伸  
出來的概  
念，指  
天地間  
的風

寒濕邪入侵身體，使肢體  
經絡的氣血受阻，導致關  
節痠痛（中醫稱為「痺  
證」，而非「風濕」）。由  
於陰雨天的邪氣較盛，老  
友記的風濕特別明顯。

西醫方面，則稱之  
為「退化性關節炎」。註  
冊物理治療師歐陽健指  
出，西醫一般指的「風濕」  
多是指類風濕性關節炎，  
屬於慢性炎症，不少人混  
淆兩種疾病。他續說：  
「退化性關節痛的成因很  
多，也不是老人家獨有，

## 適度活動

## 紓緩

## 風濕痛

◆皓月

身體過重、膝關節受損及  
工作需提舉重物的人士都  
是高危。」

物理治療傳統的治  
療方針集中在強化四頭肌  
及大腿後肌（膕繩肌）的  
伸展，再配合電療熱敷等  
止痛。歐陽健指出：「但  
最近研究指出，比起只強  
化膝部肌肉，強化臀部及  
膝部肌肉能更有效減低膝  
痛及提高膝關節的功  
能。」紐西蘭和澳洲亦廣  
泛使用神經肌肉訓練，治  
療患有嚴重退化性膝關節  
炎的病人，效果顯著。

在生活上，可注  
意以下小貼士：  
一、避免不正確的  
姿勢和活動。長期蹲下和  
坐矮椅子都會加劇膝關節  
的退化；同時要避免長期  
攜帶及搬運重物，  
若無可避免，可使  
用拐杖以及手推車。  
二、適度活動  
有助減輕痛楚，越  
避免活動，關節只  
會越緊、越痛。散  
步、水中運動以及  
健身單車，都是不  
錯的選擇。  
三、當遇上膝  
痛急性發作，出現



●最近有研究指出，強化臀部及膝部肌肉能更有效減低膝痛。

# 你也可以成為大力耆英

◆梁穎勤

**年**歲漸長，就一定  
周身病痛？  
這個想法已經  
過時了。我們確  
實無法阻止生老病  
死，但我們可以選擇  
老得健康，減慢退化，  
肌肉力量及骨質密度比  
同齡人優勝。有個講出  
來你也未必會相信的運  
動，那就是舉重（Power  
Lifting）。

嘩嘩聲！就算伯伯也可能會  
擔心做不來而丟面子。其  
實，根據30多歲的亞洲健  
力錦標賽香港隊代表方齊  
智，以及72歲的元老一、  
二、三、四組香港舉重紀錄  
保持者黃公謙說：「任何年  
齡，白紙一張，無須接受  
過特別訓練，或者操開健身  
都可練習舉重。」

可慢慢加重。最輕的舉重鐵  
餅僅5公斤，小朋友也舉  
得起，毋須擔心。  
媒體時有報道，長者  
如缺少運動，肌肉會慢慢流  
失，骨科專科醫生葉永玉說  
事實的確如此：「而舉重正  
可預防上述你不想見到的退  
化。不過若你曾中風、患  
有高血壓、糖尿病等，就  
要先諮詢醫生是否適合練  
習。」葉醫生外號「大力醫  
生」，30多歲起踏上舉重的  
不歸路，除了練習不懈，  
參賽無數，亦「翻身」做籌

委，搞比賽。還要一星期  
練習7天，甚至出差晚機  
返港，也可以拖著行李箱去  
練習場，面不改容，令人  
敬佩。  
葉醫生透露：「30多歲  
時開始練舉重，並無特別感  
覺，人到50中年，才知道  
自己的骨質密度、肌肉能  
力、耐力都比同齡人優勝。  
而且手腳、手眼協調，女  
性生長荷爾蒙都有裨益。」  
所以她樂此不疲，因為舉重  
根本就是一項穩賺不賠的長  
期投資，十分值得推薦。