



運動是寶

長者們，有否羨慕一些朋友總是容光煥發、活力充沛呢？究其原因，原來他們都常常做運動。事實上，您亦可展開運動大計，每天最少半小時或每周累積運動三個半小時或以上，亦能與您的朋友一樣，每天總是精神煥發。您願依以下的要訣，展開大計嗎？

選擇喜歡的運動——您是否喜歡獨個兒做運動，或是群體的活動呢？與朋友一起做運動，不僅可以互相鼓勵和分享樂趣，更能使您養成運動的習慣。

運動要適體——長者勿因「好勝」而要逞強，應量力而為，否則會引來反效果，傷害身體。

嘗試不同類型的運動——長者不妨培養對不同運動的興趣；一方面，可讓自己有多些選擇，另一方面，亦可避免因天氣欠佳而不能天天運動。

計劃個人的運動時間表——長者宜先編好一個運動時間表及運動方式，逐漸

按計劃進行，勿急躁，使身體適應下來，慢慢得著健康來。

運動要有目標——長者們做運動時，可嘗試每天做十分鐘運動，然後提升至每天半小時，以使身體適應下來，以有足夠體能應付運動之所需，慢慢得著健康來。

寫運動於日常生活中

長者若視運動為生活的一部分，如上落樓級、安步當車、勤於家務並能時刻保持富有活力的生活方式，也是可起著運動四肢肌肉、強化心肺功能與關節活動能力的好方法之一。

長者有良好的生活狀態，才有一良好的健康，故護老者必須注意長者的營養攝取，以助能抗病延年。惟護老者可知長者營養不良的因素？隨著年歲增長，長者發生生理上的改變，如渴感減退，不思飲水，因而飲水不足而脫水；嗅覺和味覺減退，致食慾下降而營養不足。因各種急性和慢性疾病，如腦血管疾病、關節炎、致影響食慾或飲食顧此失彼，以致營養失調。

精神異常，如患抑鬱症、早

藥物與藥物相觸，藥物與營養素的相互反作用，故護老者應針對以上情況，作出照料長者的行動，幫助營養恢復到良好狀況。

多鼓勵長者作適體運動，用以促進食慾和增進腸胃的活動能

防治營養不良

可增進食慾，且是通暢二便的原

動力。防止長

療。若長者需服食大量藥物，

以治療各種疾患，必須與家庭

醫生商討，是否會影響長者的

食慾與營養的攝取，探討其他

期老年痴呆症等，致不思飲食。精神與情緒低落、環境改變，如孤獨生活、經濟貧困，致百病叢生，經常視服食大量藥物為每日之「膳食」，致發生食慾大減。

勿讓長者偏食，飲食宜以蔬果及高纖類食物為主，同時要注意進食牛奶、雞蛋等食物。

改善長者飲水習慣，即使不感到口渴，也要培養多飲水習慣，因為水

大便習慣。長者要保持口腔和牙齒的清潔，防止口腔、牙齒的病害及應讓長者配戴假牙，以保證嚼食功能的良好狀態。

同往就診，和關注其藥物的治療。若長者患有精神抑鬱，應陪同就診，和關注其藥物的治療。

勵多運動，及每日培養一定時的大便習慣。長者要保持口腔和牙齒的清潔，防止口腔、牙齒的病害及應讓長者配戴假牙，以保證嚼食功能的良好狀態。

總的來說，長者宜考慮其服裝之配搭、場合、面貌、化妝及身份而選用合適的指甲油色。但無論如何，切忌太誇張及太追求市面只適合年青人的玩意。

自然肉色可分為淺紅色、中透性紅色、三種。無色、透明。

若長者的指甲蒼白或泛黃白色時，可選用塗自

然肉色，其會呈現淡淡粉紅色，兼富光澤，最為適合年長的婦女。

當長者出席較為隆重的聚會時，

如晚宴及婚宴時，亦不妨考慮選用暖色系，當中有朱紅、大紅、桔紅、棕色等顏色的指甲油。

若長者皮膚較白，可考慮日常選用冷色系列，如玫瑰紅、紫紅及偏

綠色，當中也有光澤，最為適合年長的婦女。

指甲上後，由於光線照射而閃閃發

光，具有裝飾性。

總的來說，長者宜考慮其服裝之

配搭、場合、面貌、化妝及身份而選

用合適的指甲油色。但無論如何，切

忌太誇張及太追求市面只適合年青人

的玩意。

指甲油色，即是說在指甲油裏

加入金銀、色彩亮麗，塗在手

紫、偏玫瑰紅等顏色。

為前衛，您倘您較

可選用珠光色，在指甲油裏

加入金銀、色彩亮麗，塗在手

紫、偏玫瑰紅等顏色。

我這個年青的渡海泳者，也算是「有備」而戰：在渡海前也在荔枝角油庫（美孚）海旁習泳。

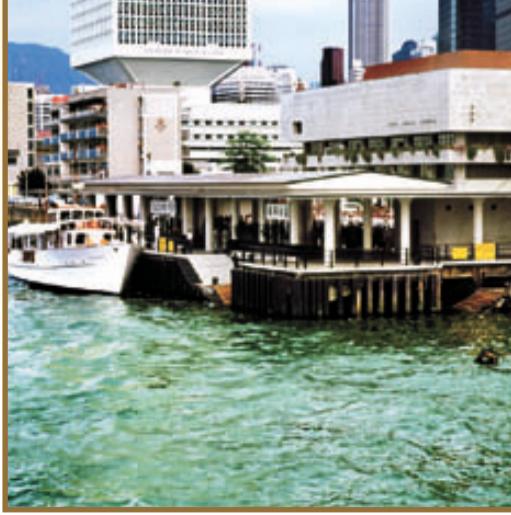
幾十年前，全球還未怎麼暖化，十一月的維多利亞港，當天早上又遇上一些「小風」，海浪雖然不大，但海水較涼呢！年青的「我」，沒有甚麼思慮的按響號就跳進海裡去！自信氣力足夠，當我游經美國軍

皇后碼頭——我也有個永不忘掉的「回憶」

莫北權

皇后碼頭，我也有個難忘的回憶！

那年那月，每年一度的渡



海泳，從九龍尖沙咀，現在的文化中心對開公眾碼頭下水，向香港島游去，終點站就是皇后碼頭。

我這個年青的渡海泳者，也算是「有備」而戰：在渡海前也在荔枝角油庫（美孚）海旁習泳。

幾十年前，全球還未怎麼暖化，十一月的維多利亞港，當天早上又遇上一些「小風」，海浪雖然不大，但海水較涼呢！年青的「我」，沒有甚麼思慮的按響號就跳進海裡去！自信氣力足夠，當我游經美國軍

艦時，我還「有意」地欣賞那些美國海軍們在艦邊站得那麼整齊！他們觀看著我們這些渡海者也表現得那麼有條理！

我隨著泳群游到皇后碼頭。我好像向自己讚了一句，我已完成「全程」了。我立即去「報到」。然後去找我的「接應者」——為我拿衣服的「老友」！

可是，那時的皇后碼頭站滿了「接應者」！貼滿海水的我，赤裸著身軀的我，給「微風」吹得寒慄起來，一時我好像更難找到我「帶衣人」！

當天晚上，我很早就臥在床上，也沒有吃藥！整晚都沒有忘卻「皇后」！至今我還記得「皇后」。

上期考您記憶答案



考您記憶

鄭寶鴻

一) 位於中環街市對面，曾改建為「大華國貨」的茶樓是：(1)：得雲、(2)：慶雲、(3)：高陞。答案：(3)高陞；二) 一間位於萬宜大廈，不時有輪購蛋撻人龍的餐室是：(1)：華翠閣、(2)：蘭香室、(3)：告羅士打？答案：(2)蘭香室；三) 開設於砵甸乍街的一間檳榔店的名稱是：(1)：香港、(2)：九龍、(3)：亞洲？答案：(1)香港；四) 皇后大道中的連卡佛大廈（現HM公司所在），前身是哪一間百貨公司？(1)：瑞興、(2)：中華、(3)：萬成？答案：(2)中華；五) 一間以「一毛不拔」為標榜，位於皇后大道中製造牙刷的百貨商店是：(1)：梁新記、(2)：星光、(3)：海石？答案：(1)梁新記。