



運動是寶

很多長者都認為家居缺乏運動設施，何來有地方作運動，以助增強體質呢？

麥家寶

居住在高樓大廈是大城市的普遍現象，故長者可減少用電梯，改爬樓梯以作運動，這不是至佳的健身運動設施嗎？

長者倘經常做爬樓梯的運動，是可加強腰背部和下肢的活動，使這些部位的肌肉和韌帶的力量增強。

事實上，隨著呼吸和血液循環的加快，可以促進長者體內的新陳代謝，使心肺功能得以加強，血流暢通，血管的彈性增

加，可以避免長者患上動脈硬化、心肌梗塞等疾病的機會。對肥胖的長者來說，爬樓梯

助長者消除多餘的脂肪，縮小臀圍，使長者體態輕盈，減去予人笨拙的感覺。

當然，長者要視乎個人的體質及體力而作出循序漸進的爬樓梯運動，起初時可嘗試作下樓梯之運動，到身體適應下來後，才作上樓梯的運動。當然亦須慢慢增加爬樓梯的層數。

長者只要能覺得有點氣喘，覺得有點恰到好處的疲勞，爬樓梯的運動目的就達到了。

不過，運動時，長者可在轉彎處做適當的休息，及必須緊握扶手和注意防止發生扭傷。下樓時倘注意不集中、速度過快，都容易踩空而發生損傷或跌倒。

亦是一種有效的減肥方法。調查顯示，爬樓梯消耗的熱量，比在同一單位時間裏的散步、跑步、打乒乓球所做的要多；同時也可

爬樓梯的運動



做個受歡迎的人

禮多人不怪

黃美嫦

有專家把人際關係比喻為三個重要的玻璃球之一（健康和家庭為其二），既是我們必須，亦甚容易破碎，故需好好保育。

良好的人際關係，會令大家朋友滿天下，亦使人情緒愉快；社交出現問題的人，則普遍心情鬱結，甚至抑鬱。你大抵也會留意到：社交圈中受歡迎的人，大多擁有開朗、不

拘小節的性格。但一樣米養百樣人，不可能每個人都性格開朗吧？而且物以類聚，人結人緣，又不是要競選立法會議員，是否有必要受所有人歡迎呢？

對，你沒必要做萬人迷，但人是群居動物，人生在世，最起碼做個不討別人厭的人，自己心情愉快，別人也開懷，不是很好嗎？我想，對人有禮貌是最基本、又最穩妥的「歡迎

入場券」。記得有一次，我陪一位長者到凍肉店買鮑魚，我正替她付款之際，一個手持幾包凍品的中年男人，不斷在後

面推那長者，令人反感。後來，那人解釋雙手拿著凍品，感到很冷，故想長者讓開，他



其實，燕麥皮並不是神丹妙藥，所以千萬不要以為只要吃了燕麥皮，膽固醇就自然降低。研究顯示燕麥皮雖然含有豐富水溶性纖維素，長者亦都要同時跟隨低脂肪低膽固醇飲食原則，才可有效降低血液中原

視廣告指燕麥皮有助降膽固醇後，亦開始吃燕麥皮，電視廣告的效力可真不少！



張翠芬

很多長者都有膽固醇過高的問題，他們都因聽聞電視廣告指燕麥皮有助降膽固醇後，亦開始吃燕麥皮，電視廣告的效力可真不少！

膽固醇水平。建議長者每日進食最少6至8湯匙（未煮熟份量）燕麥片才可達至有效份量，而吃時亦可加入低脂/脫脂

食減少含高脂肪高膽固醇的食材如腩肉、排骨、雞皮、鳳爪、罐頭食品、內臟、魚、墨魚、蝦、蟹、魚卵及蛋黃等。

燕麥皮可降膽固醇？

此外，各位長者仍須知道血液內的膽固醇，70%是由肝臟自行製造，所以有些長者單靠戒口並不能將膽固醇降至理想水平。若經過醫生評估仍然未能控制膽固醇的人士，便要經醫生指示下服用降血脂的藥物，以減低冠心病及中風等風險。

此外，各位長者仍須知道血液內的膽固醇，70%是由肝臟自行製造，所以有些長者單靠戒口並不能將膽固醇降至理想水平。若經過醫生評估仍然未能控制膽固醇的人士，便要經醫生指示下服用降血脂的藥物，以減低冠心病及中風等風險。

大澳，水鄉



莫北權

二十多年前，港大一位醫科學生，她拿著三十多款相片，是她在意大利威尼斯拍的，和我研究拍攝水鄉。原來，她的目的是想去拍香港大澳漁村。她畢業於天津醫學院，是個北方人，她早就知道大澳水鄉！

其實，我對大澳水鄉也有好感：恬靜，安寧。這個「鄉」，水道兩旁，全沒有機動車輛。村口汽車，入夜後基本上停頓。水道的機動船隻，黃昏後也絕小出現！

那個時候，絕大部份的艇戶棚居，早晚都是「有火煮食」的。清早，黃昏，每當斜陽初現，或者是日落西「海」之時，煙霧烏烏，那平

和而濃厚的鄉情氣氛，往往使人沉醉！此情此景，正是愛好攝影者的捕捉景象！兩岸村民過「河」，多是乘「橫水渡」的。橫水渡船的動力還是靠人撐動，或者拉繩移動。沒有橋，村民來往往，擔著貨物，提著東西，有些還揹著小孩每天都慣於這種渡船走動。

這樣的樸實漁鄉——水鄉，我曾是

它的常客：我帶著攝影機，也常帶備原稿紙，我選擇了出邊的一所佛門院舍，那裡更清靜，住所簡單，價廉……

早上，黃昏，我可以捕捉景象；而晚上就是我完成「作業」的最佳時分。



家居護老

糖尿病患者要護足

鍾民穎

若家中長者患有糖尿病時，我們除需依醫生指示照顧長者服藥的情況及依時覆診外，亦要關注長者足部的護理，以防一失「足」成千古恨，加重長者病情，加重我們的照顧責任。

事實上，足部併發症是常見的糖尿病慢性併發症之一。醫生指出，若患者血糖控制得不理想，體內血糖長期處於高水平，便會影響神經及血液循環，令長者足部容易受損，潰爛甚至壞死，嚴重的更可要局部或全部切除下肢。因此，護老者宜每天鼓勵長者洗

用熱水泡腳，或用熱水袋、電

於嚴寒天下，您可能喜愛

濕時，用溫水洗腳，惟勿讓其用刷擦腳，以免損壞皮膚，