



運動是寶

運動可助長者活動筋骨和肌肉，不但可促進新陳代謝，增強體力；而且還可以延緩衰老，使長者較同齡朋友看來年輕兼有活力哩！

可惜，有些長者因各種原因而無法作出持續性的運動，此可能

偶爾運動無效

是由於忙於家務或缺乏同伴的關係。

雖然，長者們已公認運動確是有益健康，惟真正每天能有恆心地運動的人卻不多，大部份的長者可能是有空閒或「心情靚」的時候，才偶爾做做運動。

事實上，長者倘偶爾運動四肢，相信對身體並無大裨益，因為

不經常鍛鍊的骨骼及肌肉，一旦突然加大運動量，便很容易引來肌肉酸痛或甚至造成運動損傷，因而影響身體健康，更加令長者產生對運動的害怕。

故長者欲要藉運動得著健康的體魄，建立活力的晚年，多做運動，持之以恆，才是應有的正確態度。



家居護老

鍾民穎

作

為護老者
的你，可

知道你日常生活也會影響長者的健康嗎？

就以每日之晚餐為例，可能因一天操勞之後及全家可聚首一堂，你每晚均會預備豐富及大量的飯餸，以來一個樂享天倫嗎？

事實證明，若長者晚飯過飽，不但令其鼓脹的腸胃對四周器官造成壓迫，器官受壓及緊張現象，此極可能令長者難於入睡，以及夜夢頻繁，致睡眠不足，翌日精神不振。

隨著年齡的增長，長者之消化能力可能日漸衰退，若晚餐過飽，加上飽食後缺乏運

晚餐忌飽及太豐富

動（如整晚坐著不動），便會造成消化不良及有飽滯的感覺。

另一方面，晚餐過飽還會容易引來長者有「發福」的問題，因為太飽會容易引來血液中的氨基酸、脂肪酸及血糖濃度上升，因而促進大量胰

因此之故，晚飯吃得過飽，還會誘發長者不少疾患來，如糖尿病、高血壓、冠心病、腸癌，以及關節疾患（肥胖過重，造成關節受壓而受損），甚至會猝死。

故關懷長者的你，不宜將晚餐看得太重，除預備太多及太豐富外，亦不宜讓長者吃得太多；亦勿讓長者晚飯後便上床睡覺，應鼓勵其多散步以助消化；同時勿太晚進餐，因一般在飯後四小時出現排尿高峰，如是尿液就留在膀胱中，久而久之就成了尿道結石了。

而據醫學界指出，晚餐一般應在晚上七時左右，攝入的热量不應超過全日總熱量的百分之三十，故護老者應讓長者多吃菜及少肉，否則會引來長者血脂增高，對早已肥胖及有高血脂的患者而言，危害也極大。



阿虫

香港

人口約有一成人士（即約七十萬）患有糖尿病，更甚的是每4位65歲以上長者便有1位患有糖尿病，此書針對糖尿病

病患者及其家人、家傭、醫護人員等，提供切合本地生活需要的糖尿病飲食常識及簡易健康食譜。



張林確

乃由2位資深註冊營養師張翠芬及林思為小姐撰寫，以淺易的文字解釋糖尿病飲食治療的

至卡路里的吸收等。

《糖尿病甜

食、10款特色節日食品等，食譜營養分析、營養及烹調貼士等實貴實用參考資料。

欲要食得安心兼放心，避免錯誤的飲食方法，而病從口入，使糖尿病日益惡化，此書由跨版生活圖書出版，可給

你一個「甜美食譜新煮意」，並於港九各大書局有售，每本\$68.00。查詢：2868-6020。

糖尿病甜美食譜



林伯跟老友記聚會，多半不歡而散。

像有一次，老友們談論騙徒假扮銀行職員在銀行內騙走客戶存款的新聞，大家甚同情事主，認為騙徒招數層出不窮，委實需要格外小心，以免誤墜騙徒圈套。林伯卻嗤之以鼻：「換上是我，一定不會受騙。」

陳伯：「俗語說，有心人裝你無心人，一不留神便容易被騙，報章新聞屢見不鮮，還是小心為上。」

林伯堅持己見：「我一定不會受騙，我才沒有那麼愚蠢。」李伯伯語重心長，舉例說：「所謂當

局者迷，每個人都有弱點，騙徒很懂得利用大家的心理去行騙。像我的鄰居阿伯，處事一向頭腦冷靜，但當騙徒致電給他，說因他的兒子替人作擔保欠債，正脅持他，要阿伯馬上到銀行過戶還債，否則對阿伯兒子不利時，阿伯便方寸大亂，匆忙跑到銀行提款，最終才知被騙。」

縱使老友記們紛紛舉出客觀實證，林伯依然堅持主觀論調：「我一定不會被騙。」眾人見他自以為是，話不投機，遂借口四散。過份主觀的人，往往不受歡迎；客觀一點，起碼令人感到舒服。



客觀

黃美嫦

法律諮詢服務

你可有法律困擾嗎，如遺囑、承繼、租務、轉讓、婚姻等法律疑難，而有求助無門、不知所措嗎？事實上，若處理不當，不但使你喪失法律權益，更可能損失金錢，還可能使感情受創呢！此服務乃由執業律師主持，以解大家之疑惑。歡迎預約諮詢，以安排於12月6日（星期六）下午前來接受服務，每位報名費\$10.00。預約：2831-3215。

九龍牛奶公司



鄭寶鴻

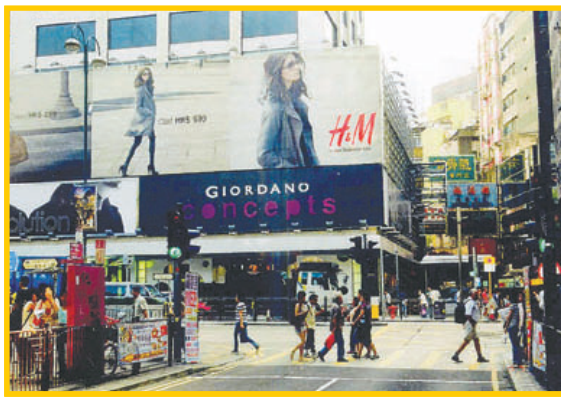
尖沙咀海防道望向彌敦道及堪富利士道，約1930年。

這一帶接近威菲路軍營，為華洋雜處的區域，軍營於1960年代末改闢為九龍公園。

牛奶公司於1950年代中改建為有漢宮酒樓夜總會及連卡佛的文遜大廈，文遜醫生於1886年創辦牛奶公司。



• 1930年的彌敦道及堪富利士道交界。



• 2007年的彌敦道及堪富利士道交界。