

回鄉養老 實不易

◆張寶恩

早前有領取生果金的長者回鄉終老，因超出離港日限被取消領取資格，引來社會關注長者回鄉養老領取福利金的課題；有說若當局輕言調低門檻，將會帶來政府資源承擔的問題，亦有指責當局涼薄，阻攔長者回內地終老。作為長者的一員你可有意見？

「香港老人服務不足，加上物價飛漲，領取福利金的長者回鄉與親人終老，有何問題？」欲回鄉投靠侄女的李婆婆說：「在鄉聚天倫兼可以有人照顧，總好過在港孤獨無依。」

「實在大有好處，因為內地生活程度低，銀紙『好使』，回

鄉養老也是不少人的心願，所謂『落葉歸根』；而且長者一般對醫療、房屋、安老院舍等的需求不斷增加，這樣可減輕香港這些方面的開支，節省大筆公帑。」其鄰居李叔叔說。「政府理應放寬離港限制，鼓勵更多長者北上生活。」

「來港已有數拾年，與鄉間的親人各有各生活，關係已疏離，大家生活在不同環境，各有不同生活習慣，所謂『相見好 同住難』，輕率回鄉投靠親友，是一件危險的決定。」經常回鄉居住的張女士說：「若一旦出現亂子時，回港再找居住地方，也是大問題。」「單靠每月生果金生活也是困難，因

為國內物價日漸高，遲早也是問題；若到時回港領綜援，也會超過離港日限，到時又有誰可助？」張媽媽插嘴說：「我們是否也要付費用予投靠的內地親友呢？他們實在是否有責任照顧我們？」

「我們沒有內地戶籍，是否可應付一切醫療的開支呢？到時回港治理，我們可有足夠金錢將我們弄回香港呢？」患有多種慢性病的張女士說。「所謂『久病床前無孝子』，

老人多病多痛，只宜短暫回內地居住，除非香港醫療及福利『隨身跟』啦。」

「現時領取綜援的人數約 48 萬人，領取生果金及傷殘津貼分別有 50 萬及 13 萬人，退休而回內地養老的 65 歲以上老人約有 5 萬左右，你們就知實際回鄉終老現在也不是最佳的有利時候。」獨身的張先生最後說：「我們都曾為香港作出貢獻，活到晚年本該留在香港生活，但因積蓄有限，唯有回鄉養老，希望下月曾特首的施政報告有好消息啦。」

耆樂無窮之一

沒有幾拾年交情 點稱得上老友嘅！



◆香山亞黃

隨

健康？有欲一嚐月餅而忘卻健康？

據家庭科專科醫生梁永樂指出，若長者患有糖尿病、痛風或高血壓、高血脂及冠心病等心血管病時，是應與月餅絕緣，以免因而影響健康，引來疾病發作；而胃、十二指腸等消化系統疾病患者，也要控制月餅食量，患有慢性腹瀉、急性肝炎和恢復期肝炎的患者，也不宜食月餅。

事實上，月餅是「三高」食品，即高熱量、高糖分、高脂肪。資料顯示，一個普通裝 185 克雙黃蓮蓉月餅，便含有約 840 千卡（約 3 碗半白飯的熱量）、72 克純糖（等於 18 茶匙砂糖）、45 克脂肪（約 10 茶匙油）；兩只鹹蛋黃所含的膽固醇達 288 毫克，已超出成人每日正常攝取量的四倍多，而美國心臟學會建議，成人每日所進食的膽固醇不應

超過 300 毫克。即使是冰皮月餅，同樣以一定分量的脂肪、麵粉和糖製成，所含的熱量、糖分和脂肪也不少。

故長者欲於此中秋佳節，吃出健康來，過一個快樂的中秋，梁醫生呼籲長者只宜少吃月餅為妙，勿因不欲拋掉月餅而作正餐吃。因為一日三餐，要按照營養均衡的原則合理進食，食量分配一般為早餐佔 30%，午餐佔 40%，晚餐佔 30%；這樣長者便會攝入過多的油脂和糖分，影響到健康是明顯的。長者吃月餅的同時不宜搭配含糖高的汽水、果汁等飲料，而最好能喝茶水；同時膳食需配搭多吃蔬菜，還要減少其他油脂的攝入，多吃富含維生素和纖維素的水果，才能達到平衡營養、合理膳食的目的。

長，長者可有回味兒時的歡樂，可

梁醫生說對於健康的老年人來說，嗜吃月餅也要做到適可而止，因為一般的老人，身體器官功能日漸衰退，若吃月餅過多，而攝入過多的糖分、熱量等，就會給身體造成損害，尤其是對消化、心血管等系統帶來損害。為避免此類情況，梁建議老人多食用含糖量較少的水果類月餅。

吃月餅

吃出健康來

文：陳潔雯
圖：蘋果日報



●月餅要吃，唯要淺嚐。

為防糖尿病病情惡化 須及早注射



◆陳文

據聖雅各福群會早前調查 281 名糖尿病患者發現，當中有 86% 受訪者年齡為 56 歲以上；有 64% 患病 3 年以上，平均患病年期為 6 年；86% 受訪者表示正接受口服藥物治療；70% 人知道控

制糖尿病的最佳指標，即糖化血紅素水平應低於 7 度，但只有 44% 受訪者能達標；只有 7% 正接受胰島素治療。調查雖然顯示，90% 受訪糖尿病患者知道注射胰島素有助治療，但 43% 人認為胰島素治療是代表病情無藥可救才用；另有

一族「即高血糖、年長及低學歷者，對治療較為抗拒，當中血糖指數愈高，愈抗拒胰島素治療，情況實在令人憂慮。」

將軍澳醫院內科主任劉業添引述醫管局數據說，在專科診所覆診的糖尿病患者中，血糖指數控制在 7 以下的只有 33% 患者，情況並不

是相當理想。劉醫生指出，據美國糖尿病學會及歐洲糖尿病學會最新指引，病者愈早使用胰島素治療愈好，因胰島素治療可將血糖降低介乎 1.5 至 3.5 個百分點，而口服藥只有 0.5 至 1.5 個百分點。

劉醫生續指出，若患者之血糖指數每降低一個百分點，心肌梗塞風險可減 14%，

患有糖尿病已有 22 年的 74 歲徐伯伯，採用口服藥治療達 14 年多後，接受胰島素治療至今已達七年半。「皮膚變得光滑，以前非常乾燥，好似魚鱗」、「注射方式簡單，好似拈豆腐」，他呼籲病

●注射胰島素針劑藥，並不是如想像中般痛。

