

撒灰

或

存灰

◆李偉儀

正值社會人士熱烈討論骨灰龕場所建立之地區問題時，一群長者亦爭議死後，骨灰是否仍「存灰」於骨灰龕內，或應「灰飛煙滅」地撒於大海或大地，當中也許是你安排身故後的意願。

「現在連土葬也要起骨，不能長眠地上，我死後最基本要有骨灰龕位安放，起碼也可有點可留在世上，讓後人於春秋兩祭時，可有點拜祭的地方。」較為保守的82歲李伯伯說。「慎終追遠是中國孝道的美德，香港土地少，放棄土葬是我的不願，有骨灰龕位的設立已是对先人最起碼的尊敬了。」

「但他們拜得多幾代人呢？試問，我也沒有拜過爺爺麻麻及其他祖先的墓。」77歲從內地來港已久的陳伯伯說：「現在的

後生因工作需要關係，流動性大，往往可能要去內地工作及長住，骨灰是否要常伴隨他們而搬遷？究竟有幾多人可做到孝子賢孫呢？若他們移民外地，骨灰龕位有誰能可代為打理呢？」

「子女早已依我的希望，為我買了私家骨灰龕位；當我百年歸老後，他們便可將我的骨灰，安放在我生前購買的骨灰龕位；自己可控制及知道身故後的『歸根地』，真是會死得安心。」88歲患有多种病的張婆婆說：「若要輪政府骨灰龕位，真是不知何時及地區，有經濟能力便買啦，兼可以揀地區及位置呢。」

「私營骨灰龕場會有年期限制，屆時年期到了，後人是否知道、有否

經濟條件或願意為骨灰龕位續期，也是未知之數，這也是我們的後顧之憂。」68及70歲無兒無女的周氏夫婦說：「我們有否見過超過數百年的墓地？相信骨灰龕場也有朝一日會消失的日子。」

「我會好像中國領導人一樣，將骨灰撒在土地或大海裡；沒有宗教的，人死好像燈滅、有宗教的，死後靈魂已離軀體成廢物；骨灰也是垃圾，只要不污染環境，撒在何處也不是問題。」62歲的伍女士說：「若果我的骨灰有用，也希望能成為肥料，用來栽花種草也好。」



●塵歸塵、土歸土，你願將骨灰撒在土地上嗎？

耆樂無窮之二

睇呢的書，等於長多幾百年命呀！

◆香山亞黃



若行程是往偏遠的地方或者較長時，購買旅遊保險，是以防萬一的做法。如需長期服藥，長者宜先諮詢醫生的意見，確定帶備足夠藥物隨身；亦可考慮攜帶病歷記錄或醫生信，以備不時之需。另外，要帶備一些旅行時常用藥物，例如：退燒

藥、止瀉藥、暈浪丸等。衣著方面，長者勿穿太窄或太緊身的衣服及鞋襪，以免妨礙血液循環和正常活動；於乘長途飛機或汽車時，要避免長期維持交叉腳或屈曲雙膝等姿勢，坐下時雙腳應平放地面。多喝水及多作間歇性的舒展關節和腿部活動，是可預防深層靜脈血栓和關節僵硬的情況。由於所往的地區會有時差的問題，陳醫生指出，此會令長者身體的自然節奏和睡眠週期受到擾亂，微狀包括難以入睡、疲勞、情緒波動、腸胃不適等，故長者要留意不要令自己過於勞累，要有足夠時間休息和睡覺；注意時刻保持均衡飲食，盡量避免酒精或咖啡等刺激性飲品，應避免高脂肪和高膽固醇的食物。多飲水和多選擇高纖維的食物例如蔬菜和水果，

以防便秘。長者回港後，若感到不適，如發熱，發冷，出疹，腹瀉或嘔吐等，可能是因為感染到外地的傳染病，應盡速求診。



●有健康才可有歡樂的旅遊。

出游小心

防傷健康

隨著身體的健康，加上經濟的穩定，出外旅遊是年長者的「潮意」。有老人科醫生指出，由於年齡偏大，精力和體力有限，長者勿因出外遊樂，忘形而樂極生悲，宜要特別留意有關問題。陳醫生指出，長

者應選氣候溫和及避免在旅遊旺季出行，因為天氣較舒適的地方，長者不會容易被熱天氣影響到健康。了解當地天氣變化，預備適當的衣服、鞋襪和日常用品等，再了解當地有沒有疫症或流行病發生，作出適當的預備，例如是否需要注射防疫針等，是最明智的行動。宜要選擇一個較輕鬆而不會太緊湊的行程，勿嘗試到高海拔地區，或涉

及登山、涉水等項目的地域。

文：張志榮 圖：蘋果日報

服藥治療 仍要運動

◆周健

患有疾病，是老年人的必定動作；所謂「有利必有害」，長期服用藥物，亦會引來一些問題。

據美國老人醫學會一項研究指出：比起同年齡未服藥者，經常服用治療大小便失禁，過敏或高血壓等藥物的老人，他們的身體機能與認知能力會加速衰退，提前出現老化現象。

此項常見老人藥物的研究對象共3,000名，平均年齡約78歲，其中40%服用多種抗副交感神經作用藥物。研究員從這群長者的走路速度、生活自理以及購物、財務處理等方面的活動作出觀察後發現，經常服用以上藥物的老人走路顯得更慢，生活自理能力更差。

負責研究人員發現，老人服用至少一種溫和的抗副交感神經作用的藥後，一名75歲老者的生理功能表現就像約79歲的人；即是說，以上藥物的副作用會導致老人生理功能老化約4歲，而服用越多者其身體功能越差。研究員還指出，用以上藥物的老人在記憶方面比起同儕表現較差。原因在於它會阻斷神經系統中的化學物質乙醯膽素之傳遞，因為此物質與記憶有重要相關。



●每天動一動，身心康泰、延年益壽。