



運動無益?

運動是寶
◆麥家寶

可能很多長者都有一個運動的習慣，惟總覺不見其帶來任何效益，故您可有犯上以下運動不足的問題？

運動量小

長者有否只會隨意踢踢腿、扭扭腰或略伸展雙手，便算作運動？

運動是即興的

長者可能並無運動的習慣，可能會偶然才

作出運動；而此次的運動，可能與上次已相隔一個多月了。試問這樣的頻率，怎會帶來效果呢？

運動的動能不足

若長者只作輕微的運動，而不達到流汗、心跳及呼吸加速的效果(注意體弱及心臟病患者必須諮詢醫生的意見)，運動的功効是不會太大的。

運動不持之以恆

據衛生署指出，每人每日應有半小時運動的習

慣，長者有否不定時及定量運動？是否一天數次運動，或整個星期也沒有呢？

運動時不專心

長者運動時是否有專心致意呢？是否一邊運動，一面寄掛工作或煩惱事呢？相信其帶來的運動效益是不甚顯著的。

運動是一種責任

若長者視運動如一種工作、一個責任，而不是可藉此強身健體，那就可能會討厭運動，遲早會放棄運動的。這樣說來，運動有益確是成疑。



打開心扉

最近

在電台討論「老有所

老有所顧

其實很多護老者和楊太一樣，對受照顧者有一份強烈的責任感，認為別人的照顧不能滿足被照顧者，更擔心如果自己不能繼續照顧家人，萬一被照顧者離逝的話，自己將會難辭其疚。

護老者可考慮過一些方法，去平衡被照顧者照顧的需要和自己的需要呢？有一位年長護老者告訴筆者，要能有繼續照顧的能力，必須要好好照顧自己的身體，讓自己有「充電」的機會，才能有力量去照顧家人。否

且已獨立。但楊太的照顧責任又因丈夫中風及患上腦退化症，變得更加繁重。由於楊太年事已高，因此家人決定將楊先生安排入住上水的護老院；楊太由於因擔心丈夫在護老院受不到良好的照顧及對待，於是搬到上水，以便每天三次前往探訪丈夫。最近，楊太感到自己的身體差了，心情低落，面對著自己不認得自己的丈夫，楊太有說不出得擔心，她亦開始埋怨家人沒有好好關心及探望丈夫。

則，因患病或身體問題，便不能繼續照顧工作了。其實，楊太可以每星期預留一至兩節私人時間，讓自己及家人或朋友有更多相處的時間，亦可以藉此好好保養自己，減少照顧上的困難，讓照顧家人的責任得以持續！

◆阿虫

用電要安全

◆鍾殿沁

電能煮食 效益多

現 從前的煮食方法，是較具能源效益。電能煮食是現在的生活時尚，較傳統的氣爐煮食健康和衛生。長者可知以下電能煮食的好處嗎？

電能煮食爐具有自動溫度預設功能，當電爐溫度到達或低於指定度數時，會自動切斷或再度開啟電源，用以煲湯既不勞神又可節省能源。控制火力方面更為簡單容易，只需調較電爐至指定度數，一切便可盡在掌握中，烹調燉菜式時變得輕鬆自如；

電能煮食具有更高能源效益，在經濟上更為划算，並且符合環保原則。就家居煮食而言，電子煮食設備的能源效益可高達85%達，而氣爐煮食只有約50%；

電能煮食爐具系列多元化，除電煮食爐外，還有電蒸鍋、電炸鍋、電磁爐等等，配合蒸、炒、煮、炸不同需要。(資料由中華電力有限公司提供)

均，若配合平底鑊使用，煮食時則毋須多用油；減少油煙之餘，煮出來的食物也更

符合健康要求；電煮食爐設有餘熱顯示燈，當關閉爐頭後餘熱燈仍會亮起，提醒家人不要觸碰，直至餘熱散去，燈才會熄滅，確保安全；



切勿傷肌膚



儀容談

◆張美

長者若要擁有一健康而富青春的面孔，並不是單靠化妝術才可以做到，其實在日常生活中不要作出傷害肌膚的行為，亦是至佳的保養之道。故您可有犯上以下問題嗎？

帶妝睡覺

即使您如何疲倦，當晚宴回家後，必須用柔和的清潔劑洗去面部化妝，塗上晚霜方可上床入睡。須知留在臉上的化妝品和聚着白天落下的塵埃和細菌，以及皮膚上分泌出來的油垢，倘不把它完全洗淨，毛孔就會被阻

塞，引出皮膚病來。

使用不潔的化妝品

眉刷、粉撲等必須保持清潔，因為受污的化妝品內多藏無數有害健康的細菌，會使皮膚產生炎症。每次用完有關化妝品後，必須旋緊蓋子，以免成為細菌藏身之所；一旦變色變味，應立刻扔掉。

煙酒、咖啡過量

此三樣東西都會使皮膚

失去光彩，加速老化。過量的酒精會使您的臉色不紅不白；香煙的焦油和尼古丁會在牙齒和手指殘留下煙油，亦會減慢血液循環，減少氧氣的供給，使皮膚乾燥及失去色澤。

睡眠及休息不足

長者會出現雙眼滿佈血絲、眼圈發黑、雙眼無神，皮膚晦暗蒼白，教人有老態的感覺。

缺乏運動

長者若每天只呆坐在椅上，不願活動四肢，定會使肌肉失去彈性，含氧量低，血液循環減弱，皮膚自然亦呈老化現象哩。

營養不均

長者若有偏食習慣，自然失去均衡營養對肌膚帶來的滋潤作用，皮膚當然亦會衰老得快。

剛

退休的陳先生，要跟大家分享他的重大發現：從前不太喜歡的人，其實不是那麼糟糕！

首先，他最近重遇十多年前以辦公室政治手段「整」過他的舊上司。「他笑容可掬地主動上前向我打招呼，我也很自然和釋然地回以微笑，大家還寒暄了幾句。此後，在同一間機構內再碰過幾次面，彼此都有落落大方地打招呼。我發覺他的笑容是從心底發出的，個人的精神和心理狀態明顯比從前健康！」



◆黃美嫦

從欣賞出發

一個從前他不太喜歡的舊同事，最近主動找他幫忙做點事，幾次溝通下來，陳先生也另有體會：「從前只覺他愛出風頭，愛說是非，對他的敬而遠之；接觸多了，發覺他很有實力，難怪較出名。」

人的觀感會隨時間、環境、經驗和智慧等改變；每個人總有長處，多從欣賞的角度去看別人，對改善人際關係十分管用。

英皇 銀禧紀念



想當年

◆鄭寶鴻

1935年5月6日，是英皇喬治五世(現英女皇的祖父)登位二十五周年銀禧紀念，當局盛大慶祝，並在港島各區舉行三日兩晚的會景巡遊。日間的巡遊有舞金銀龍、醒獅、高蹺、飄色、佛山秋色等多項節目。夜間則為舞妙龍、以及各類的花傘、彩旗、羅傘等。除本港市民外，大批內地居

民亦來觀賞，嘆為觀止。當局並將1927年起興建的城門水塘命名為銀禧水塘，以誌此盛事。圖為舞龍經過皇后大道中。

