如何預備退休？

健康寶庫

◆ 衞生署長者健康服務

退休就是從工作退下來，開始人生另一個階段。生活方式可能會因退休而改變，包括衣食住行的選擇有更大的自由、因不用上班而減少開支及稅款、增加和朋友家人相聚的時間等。賦閒的時間多了，為甚麼不是見一日過一日，而需要好好計劃呢？研究發現，退休後有計劃的一群，在退休後的數年適應較佳，生活質素亦較高！但是，我們應該怎樣計劃退休好呢？

計劃退休六部曲：

思想

退休後，我們仍然可以抱著積極的態度生活，而且可以有更豐富的人生，享受在退休前不能享有的閒暇。

健康

有良好的健康才能有較佳的生活質素：每天做適量運動、保持均衡飲食、不吸煙不酗酒，及早預防病痛。如有不適，應盡快求醫。

興趣

發掘新的嗜好或重拾自己的興趣，在社交、情感、體能上獲得滿足感；而且，學習新事物有助我們加強認知能力，減少腦部退化！有些長者在退休後仍熱衷於貢獻社會，積極參與義務工作，助人自助，更能增加自信心！

夫妻關係

在退休後，子女可能已成家立室。夫妻將會有更多時間相處，雙方宜保持良好溝通並了解彼此的需要、期望和計劃。例如：一起分擔家務的工作、參與共同都有興趣的活動等。回復二人世界，可以重拾當年的興趣，一起過開心的日子，多欣賞彼此的付出，便能促進夫妻感情。

朋輩關係

良好的朋輩支援能幫助舒憂解困，並且能在心靈上得到正能量。及早建立不同的社交圈子，到退休時便不愁生活苦悶！

金錢

未雨綢繆，是為著退休後的生活有更好的財政預備。避免高風險的投資，量入為出。

只要及早安排，充實地善用時間，退休後一樣可以活得多姿多采！

資料來源：《退休樂逍遙 - 安享福祿壽 10 大準備》

健忘

對病療法

◆ 李　南

句云：〔半百時年始健忘〕，健忘雖說不一，應該五十過外才有；但年歲漸長，記憶減退，凡事善忘夫更年期間常見的症狀之一。臨床上常聽病者訴述：「我以前數目記得清楚，經目不忘，不知為甚麼這兩年往往見到面熟的親友顧客，一時想不起其姓甚名誰，要待幾小時或一、兩日才會突然想起，大概是更年期開始呢！」

此症大多由於心脾不足，腎精虛衰，腦力耗損又或年青時房事不則，手淫而致精衰髓減，腦失所養日久而善忘，越急越難記憶起。調養宜分清類型處方，食療有別呢！

健忘又兼失眠者，精神疲勞者為數不少，治理以養心補血，滋腎健脾為主。

歸脾湯加減方

北蓍三錢，黨參五錢，白朮，茯神，酸棗仁，上元肉，廣木香，各三錢，炙甘草二錢，當歸四錢，遠志肉三錢，大棗四枚，生薑三片。

製作

將各藥置瓦煲加水五碗煎存一碗，待溫飯後服，一連服十多劑為佳。

精虧髓減，腰痛膝軟，常滑精，早泄兼善忘者宜補腎養心，補陽滋陰之法。

脂肪與肝

健康在您手

◆ 陳　曰

春節前後，總會是大吃大喝的日子：年夜飯、開年飯、春茗……接踵而來，還未計算拜年時的糕點、糖果。

傳統的農村生活，一年勞碌也吃得清淡，年尾才有時間和閒錢，因此慶祝新年不免要吃多些。現代社會卻嫌太富裕，天天都可以如過年般吃喝。日積月累，天天過年的結果，是身體負荷不來，導致百病叢生。

除了大家熟悉的心臟病、糖尿病等等外，還有一個問題，是脂肪肝。

肝臟本來負責幫助身體消化食物及解毒，所有從小腸吸收的營養都會經過肝門靜脈進入肝臟以便處理。肝臟也負責製造膽汁，以助消化脂肪。但弔詭的是，當身體脂肪過剩時，肝臟也逃不了被脂肪所害。

脂肪肝的定義是肝細胞內的脂肪超過 5 %。成因很容易明白，就如同美食「鵝肝」是通過「填鴨」式餵飼做出來一樣，脂肪肝最常見均是吃回來的。另外，長期嗜酒，令肝細胞過勞及功能障礙、藥物傷害肝細胞、胡亂減肥導致脂肪代謝紊亂，亦可導致脂肪肝。

早期的脂肪肝，只是細胞「肥膩」，還可望還原。通過減去全身脂肪，肝臟內的脂肪也可以隨之而減少，最有效的方法是雙管齊下，改變飲食習慣：高纖維、少油、少糖，同時也增加運動量來消耗積聚的脂肪。

不過，若是因過量飲酒而導致的脂肪肝，往往不僅是脂肪積聚於肝內，而是兼有細胞變化，例如纖維化，即「肝硬化」。

肝硬化不僅令肝功能衰退，也能令肝門靜脈曲張，病者可以有嘔血的病徵。慢性肝硬化，更會演化為肝癌。因此，已有脂肪肝的，應馬上戒酒。

春節是中國人最隆重的節日，春茗亦是志在聚首的愉快安排。吃吃喝喝，本來只是次要。實在應該聰明些，健康地聚會，多談笑，少吃喝！

膝痛

物理治療保安康

◆ 陳震賢

膝痛是其中一種長者最為常見的痛症，因為膝關節是身體上負重的一對大關節，它們的勞損速度相對比較快；而且，很多人都疏忽了對膝部關節的照顧。

膝部的結構簡單來說由股骨（大腿）、脛骨（小腿）及髕骨（俗稱菠蘿蓋）組成，內裏面有十字韌帶、半月板、肌腱、肌肉及關節囊等，因此以上的組織都可以有機會勞損。當中，最常見的痛楚源於髕骨底下的軟骨磨損及髕骨腱勞損。

多數長者日常出現了膝部疼痛後，大都只是用一些膏藥布外敷或搽一些止痛藥膏便了事。久而久之，勞損便由軟組織擴大到硬組織（骨骼），這樣一來，問題會變得更難以處理及會造成永久勞損。其實有許多不同患處的痛症，若能及早進行治療，是可以徹底根治；但往往不少患者疏忽處理，令問題加劇至不能完全治癒的地步，屆時便為時已晚。

就膝關節來說，大多數初發的痛症只涉及軟組織，即只是肌肉、筋腱及韌帶為主。如在這個階段開始治理，會有很大機會可以完全根治；相反，勞損會影響軟骨及骨骼，導致一些永久性的破壞。亦即是說，治療時針對軟組織的勞損仍未能完全解決問題，因為骨骼的勞損是會引起結構上的改變，如最常見的「O」形腳。

其實身體經常會主動溝通，它會不停地通知我們它的情況，就如身體不適便會發熱，感冒等，當這些訊息出現了，我們會去求醫。在關節層面亦是一樣，開始勞損時有痠痛，然後演變成疼痛。因此，我們都不應該忽視身體給大家的訊息，及時注意，便可盡快處理問題。若有長者已收到身體傳給你的訊息，就應及早與您的物理治療師一起解讀。

打造另一個「黃金歲月」

健康社區齊共創

◆ 吳鎧穎

根據統計署 2010 年的調查，本港男性和女性的壽命平均分別是 79 歲和 85 歲。依一般 60 歲退休來說，即退休後仍有二十年的生活，這足足佔了人生差不多三份一時間，那麼你有沒有好好計劃這三份一的人生怎樣過？你又有沒有想過怎樣把自己寶貴的經驗好好發揮？

「退休」是人生一個必經的階段，與其他人生階段一樣，人人都會在生理和心理上出現一些轉變。故此，要好好進入及踏入新階段，我們就必需要在各項轉變來臨前，作出充分的準備和適應。試想想，一個退休人士要面對的是種種由「有」變「無」的處境，包括：從前的職銜代表著社會上的身份和地位，但現在卻成為無業者一份子；由每月穩定收入變為零收入；由給予家用到依靠家人等等。眼前種種的轉變，你會如何面對及適應？事實上，過去我們看見很多人會在退休後感到徬徨和失落，亦有很多人會感到興奮和釋放，這一切都是取決於大家是否有足夠的心理準備和妥善的退休計劃而已。

有見及此，聖雅各福群會與香港中文大學專業進修學院現為準備退休及剛退休人士，舉行『ReSet 人生』退休適應講座。當天將會分別由社工、基金投資經理和註冊中醫師，就退休人士在心理準備、儀容保養和經濟安排上作出專業分享。

能夠在退休前為自己人生下一個二十年作出好好準備，確實是可以令退休成為人生的另一個「黃金歲月」，讓生活更為充實和更為精彩！講座將於三月十七日（星期六），上午九時三十分至下午一時正，於香港中環夏慤道 12 號美國銀行中心 1 樓 100 室舉行。座位有限，先到先得，報名及查詢熱線：2882 8750。

「藥療輔導服務」計劃 由藥劑師瞭解大家用藥的方法，以及服藥後的反應及問題，從而指導正確用藥、解答疑惑，以協助大家達到「知藥用藥」的成效，助早日控制病情，以免影響健康。服務完全免費，欲掌握用藥之道者，請速來電報名，安排與藥劑師會面。電話：2831-3215。