



迎新 春

長者要量力而為

◆ 李孟進

農曆新年，是我們中國人的傳統大節，尤其是長者，總覺得有很多事情要等著自己去做似的，如大掃除、打理家居、打點大節日中各式各樣購物、團年等等事。聖雅各福群會長者日間護理中心職業治療師姜子聰提醒大家：「量力而為。」

他說：年齡大了，體力或有不遜，平衡力亦遜色，特別是長者千萬不要跌倒，跌倒下來後遺症可大可小，可能是骨折、有可能撞到頭腦那就更麻煩。其中較

多出現的受傷個案是長者攀高在床上去抹窗，一下子失去平衡倒下來。

當然，叫長者什麼都不做也是不可能的，因此，姜子聰建議長者們要注意以下事項：

1. 了解自己能力，不要做超乎自己能力以外的工作，也可邀請親友義工來幫忙。
2. 不要緊急及心急，也不要強迫自己一天內完成所有的工作，將自己心情放輕鬆，嘗試分散在一星期或用更長時間去完成。
3. 不要不停地做，中途要休息、歇一會，以免勞累及易生意外。
4. 不要重複及過份伸展肢體動作，例如抹窗位置遠就不

妨走近一些，因為平日不動，一下子過份拉扯上肢肌肉去抹窗，會拉傷肌肉及做成勞損。

5. 遇上提重物如大花瓶時，要注意提取姿勢，彎腰扭轉等幅度不宜太大，以免受傷，或叫旁人幫手。
6. 注意地面不宜有濕滑，避免自己或旁人滑倒。
7. 長者如患有慢性氣管炎、哮喘、敏感等氣道病時，應該盡量避免接觸致敏源，如很輕微又真的不能避免時，就要帶上口罩或以濕布抹走塵埃。

總之，安全最可貴，祝願各位長者新的一年健康快樂，事事如意。



● 長者大掃除時切記量力而為，有需要時可找親友或義工幫忙。

考。老來仍能精神矍鑠，還可助你保持腦筋靈光，預防老年痴呆認知的障礙的發生，尤以女性值得參考。

運動

運動能可強身健體，是長者共知的事實。但

勤做運動 抗拒痴呆

◆ 李偉儀

據「美國老人醫學會期刊」的報告指出，若我們能及早養成運動的習慣，是可望達到「雙收」的效果——既健體又防痴呆。

該期刊前刊講述加拿大新寧醫院健康科學中心對5,000多名65歲以上，平均年紀為72歲的年長婦女

進行研究，以探討不同年長階段人士的運動量多寡，對於老年時的認知衰退影響為何。參與者需答覆在青少年、30歲、50歲與60歲以後，不同時期的運動狀況，以及要接受一系列的神經心理測驗，藉以評估她們當下的心智功能。

結果發現，在青少年、30歲、50歲時期常做運動的長者出現老年有認知障礙的比率分別是3.5%、8.9%與8.5%；而少做運動的則為16.7%、12%與13.1%，顯示少做運動者的認知障礙機率高出常運動者。

此研究排除參與者的教育水平、婚姻狀態等因素後，發現各年齡階段的運動量和老年時的認知障礙都顯著有關，即不管當事人的年齡層，只要運動量增加，似乎對緩

樂在耆中之十九

年頭開笑口，年尾靚溜溜



◆ 香山亞黃

吳琮薇建議長者在全盒中，放置原味杏仁、杏脯乾、南瓜籽、無糖紅莓乾及栗子，賣相吸引之餘，又不失新年好兆頭。她指出：「四粒杏脯乾，與兩湯匙紅莓乾分別等於一份水果的份量；四粒栗子則等於一份五穀，即三分之一碗飯；而一湯匙南瓜籽又等於一茶匙油，大家需留意進食的份量。」

至於開年飯和團拜時，在街外食肆用餐少不免多油多鹽，吳琮薇認為可先點白飯，飽肚之餘，亦預防過量進食。在菜單方面，她建議長者可點燒味拼盤，吃切雞時去皮；再點非油炸的菜式，例如是上湯雜菜煲。她又提醒長者要盡量避免進食菜餚中的蔗汁，並少喝豬骨湯與雞湯，她說：「所有骨連肉的湯水都會產生特別多的油份，點瘦肉湯會

心想事成 萬事勝意

解年長時的認知障礙就有幫助；即是說，若我們可及早養成積極運動的習慣，效果是會較為理想的。

此項研究亦指出，運動除能增強腦部血管運輸氧氣、養分的效能，也可改善大腦自我修復的能力；運動亦早已被證實可降低罹患高血壓、肥胖與第二型糖尿病等慢性病的機會，這些疾病都會造成大腦認知功能的損傷。若長者能恆常地從事體育活動，長期下來對腦力的儲存與維護可說是裨益良多。故專家建議，為晚年健康及思想維持「精靈」，日常家居生活，長者勿

● 長者宜選購健康的賀年食物，以免引致三高問題。



賀年食品 風險高

健康過年有辦法

◆ 江馥賢

農曆新年，傳統賀年菜式必令人垂涎三尺。但對於長者來說，美食當前務必三思，以免引來高血糖、高血脂與高膽固醇的風險。香港中文大學營養師吳琮

薇指出，一般賀年食品如蘿蔔糕、角仔等，在製作過程中用了大量油份，並不適合肥胖人士食用，她說：「蘿蔔糕含有臘味，而角仔則屬油炸食品，不宜多吃。」即使是全盒中的賀年糖果，一旦過量進食，亦會引致肥胖問題。

事實上，有不少吸引的美食，健康之餘又不失賀年風味，我們會在下文逐一介紹。

金元寶全盒

吳琮薇建議長者在全盒中，放置原味杏仁、杏脯乾、南瓜籽、無糖紅莓乾及栗子，賣相吸引之餘，又不失新年好兆頭。她指出：「四粒杏脯乾，與兩湯匙紅莓乾分別等於一份水果的份量；四粒栗子則等於一份五穀，即三分之一碗飯；而一湯匙南瓜籽又等於一茶匙油，大家需留意進食的份量。」

較好，喝一碗便足夠。」不少長者喜歡在膳後喝茶，吳琮薇指出喝茶或有消滯的感覺，但並不能達至體內消脂的效果：「已進食的食物已達胃部，喝茶只可沖走食道那『滯膩』的感覺。」她認為長者仍可喝茶，但不宜過量。