

# 量力而為說行山

◆李孟進

很多長者喜歡行山，因為既毋須經過什麼鍛鍊考試，又可邊行邊欣賞大自然美景，難怪深受歡迎。可是，近日不時出現因行山而受傷或摔死的意外，令人心痛。

物理治療師謝學章接受訪問時指出，其實大家對行山要有基本知識，才不致樂極生悲。他說，行山是一項很好的帶氧運動，可以鍛鍊心肺功能，連續做上 20 分鐘可提升氣管及肺活量，令條氣都順暢。其次是行山路凹凸不平，有石屎路、泥路、石仔路，可以訓練個人平衡力，減低長者當遇到不平路面時跌倒的風險；另外，行山時當上下斜坡或石階時，有助鍛鍊及增強下肢肌肉的力量，包括四頭肌，膕繩肌，腓腸肌和髂脛束等，至於社交及人際關係的好處更不贅言了。

不過，每個人都要留意自身的情況，每當上下斜坡或石階時，膝關節負荷因而增大，如果本身有勞損，很容易引起痛楚及發炎，而山路高低不平很易拗柴跌倒，故此行山期間每半小時要有適度休息。另外，不要預斜袋及環保袋行山，預斜袋可令上身及身體重量得以平衡，如背包很重又持續做重複的動作，容易加添

腰背負荷令到腰背受傷。所以，除了水、食物、雨傘等必須品，盡量輕便為主，特別是長途遠足。

行山的時間因應長者的體力而定，無論行山前或行山後要先熱身和拉筋，一方面提升表現，同時亦可減低途中受傷及行山後肌肉疼痛。他建議初行者，每次半小時至一小時行平路，令到肌肉適應及配合，之後再遞增行山時間及難度。

行山後，如果大小腿酸軟在兩三天之後仍然持續，反映運動量已經超越身體負荷能力，下次就要遞減行山的時間。他建議平衡力稍遜長者要用柺杖以減輕膝部及腰背負荷，膝關節退化者可戴上護膝保護膝蓋，有舊患者或容易拗柴者除了保護腳蹠外，行山鞋帶要綁實，不習慣著高靴行山鞋就不要勉強，以免因為不習慣更易失衡跌倒。

至於選擇行山路線最為重要，以往行山較少出意外，因為大家對路線都耳濡目染，相對這些路線比較安全，遇到突發意外救援隊亦能很快到現場。自從網上行山訊息多了，有些人只求美景



●行山深受長者歡迎，只要注意安全及量力而為，確實是一項很好的帶氧運動。

或者邊行邊影相不顧安全，有些偏僻路徑遇到麻煩連求救或救援也有難度，因此他奉勸行山者，行山不是比賽也不需要認叻，安全小心至為重要。



## 治老奇方之二十九

放開懷抱過日辰  
不為兒孫添煩惱  
鴻福清福都是福



◆香山亞黃

老

友記有很多堅持，有時後生仔未必理解，但是有道理的，可以盡量解釋和勸說。例如寶貝女送上冷帽和纖薄的機洗羊毛內衣，畢竟一番心意，老寶甜在心裡，但卻堅持保暖內衣可以穿，冷帽卻怎麼也不肯戴上頭，令後生煩惱得很。也不知道父輩心裡怎麼想，是否怕戴頂冷帽，就好像七老八十，所以不肯示弱呢？

最近有位老友記學會玩手機，傳來一篇短文，中醫師吳明珠分享，「圍巾其實是一種藥，90%的人竟然不知道。」其實，老友記婆婆大多數很醒目的自備圍巾、帽子、風衣三寶，防出門冷風到，防酒樓、巴士冷氣大，預防風邪從頭頸吹襲，引起不必要的感冒。反為有些老友記伯伯就怕這樣太婆婆，只願意豎起T恤和運動外套的企身領子略為擋擋風就算。

上文的中醫師說，頸肩充滿很多重要的穴位，比如大椎穴、風池穴、肩井穴，保暖抗風寒很重要。所以老友記們還是要考慮考慮，圍巾與帽子，其實80後、90後的後生仔照樣配戴，所以八十後、九十後的老友記也不必拘泥，可以大家「一齊型」。

還有，秋冬後，洗澡水好像愈熱愈過癮，但這樣做很傷皮膚。老友記的皮膚油脂分泌本來就不夠，過熱的水及過多的肥皂，只會令皮膚乾上加乾。這時要先注意足夠保暖，然後趁毛孔仍張開、皮膚仍濕潤時，塗抹薄薄一層盡量無添加劑的護膚膏，再輕輕抹乾身體，穿狗衣服。

## 老友記與後生的可愛互動

◆梁穎勤



不過，有些可愛的老友記皮膚有小毛病時，總愛將門診醫生處方的藥膏塗得厚厚的，像參加化粧舞會。其實藥膏只要薄薄推開，塗勻就可以了，不必貪多！還有，醫生處方給你塗大腿的藥膏，千萬別見效果好，或者貪方便就隨手塗上臉頰或眼睛，因為藥物配方不同，不可胡亂使用。不過，有時後生仔即使急到頭殼頂出煙，老友記也未必會聽信的。哈哈！這些老少之間的愛的矛盾，相信家家都有本同樣的經。

## 輕鬆安全大掃除 耆用技藝最妥當

◆楊巧明

不過幾天就過年了，為了好好慶祝這個中國人最重視的節日，相信家裡的長者已經開始籌謀辦年貨和準備大掃除，除舊立新。但長者面對繁複瑣碎的家務，難免會覺得力不從心但又怕麻煩，不敢尋求協助。有時偶一不慎，還可

能受傷。聖雅各福群會職業治療師姜子聰指出，常見的受傷問題往往因爬高的情況下發生，例如拆窗簾，貼揮春等。當長者站在高處，就很容易跌倒，這就是姜子聰所說的「易上難落」。除了要留意爬高的動作外，也要留意彎腰或跪下的姿勢，這些動作比較容易扭傷。

其實，對後輩來說，長者的身心健康才是他們最想見到的。但如果因為家務工作帶來太大壓力，長者應重新評估自己對家居整潔的要求是否過高，有需要的話可以請家務助理幫忙，善用社區支援，或者訂下一個實際可行的家務時間表，按部就班完成。正如姜子聰所說，家人一起做家務也是個很好增進感情的機會，而家裡青年人也可以主動幫忙，減輕長者的負擔，一起過愉快的新年。