

你不想被騙？

◆李孟進

在警方大力宣傳下，長者對於陌生人的電話騙案已經有所警覺，這類騙案明顯減少了，但是社區上仍然有不少人以長者為行騙對象，他們窺覷長者們需要關心的心理，手法層出不窮，令你防不勝防。

聖雅各福群會持續照顧服務經理楊慧蘭姑娘表示，長者最擔心是身體健康問題，而他們最需要的是旁人的關心及照顧，令他們心理上有被愛的感覺。很多商人看中長者的弱點，鼓勵他們購買一些自稱成效好的保健品，由於牽涉款項不多，又是自己心甘情願付出的，即使無效及浪費金錢，事後向姑娘呻呻也就算了。問題

是有些長者太過迷信未經証實的產品成效，竟然不去看醫生，連自己正在服的藥物也停了，那後果就十分嚴重。

在長者中心，常遇到不少長者聯群結隊去聽什麼免費健康講座，並且有很多贈品作招徠，如免費按摩、餅乾、罐頭和日常生活用品等，又鼓勵他們經常帶朋友上去聽講座，講座上有很多不知名的人來作證，引證產品成效有多好多好，以及平價錢超抵買。有些長者在出發去聽講座之前，只說去拿份小禮物，一再聲明不會亂花錢，但最後，耳仔軟覺得一百幾十蚊付得起

便買了，其中一個原因是他們覺得工作人員對他們很好很關心，不好意思，也幻想可能真的可以治癒自己的老人病。

她記得有一次有社工一齊陪同長者前往健康講座，聽眾全部都是長者，而她卻被拒諸門外。反映出這些講座可信性。由於很多長者當遇到有人關心的時候，他便會視對方是一個可信可靠的人。作為社工，只可以不停從旁提點，讓他們分辨清楚，反而不會阻止他們出席。

另一個社工難以介入的情況，是獨居長者對感情的殷切期盼，尤其是男性，他們希望有寄託，渴望被愛，楊姑娘舉了一個例子。

一位獨居伯伯因為沒有老伴，最後接受了來自內地失婚的女性，他好開心說，終於有人可以和我吃一頓飯。其實獨居伯伯也估計到對方可能借他過橋以取得香港居留身份，但他當時很享受那一刻的家庭生活。

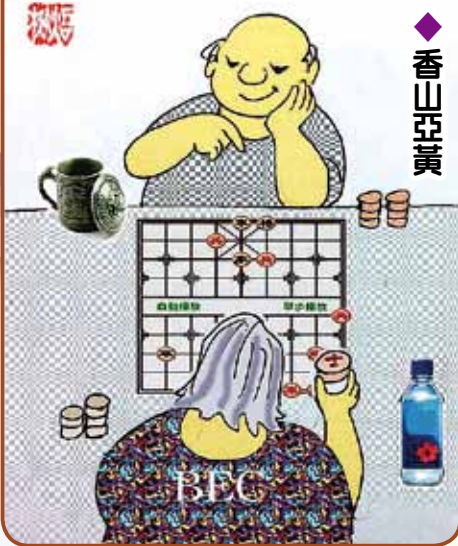
去到最後，最終離婚收場，獨居伯伯一開始也不是不知後果的，到頭來仍然感到受到傷害及付出太大了。

楊姑娘說，

中國人對於愛的需要是很難啟齒的，我們不應該因為年長，獨居就不應該被愛，這是人性的必需品，但若果雙方感情建立在一個不厚實的基礎上，很容易被傷害，雙方要學習相處、互相了解及共同經歷生活事，才是患難見真情，我們不能說他們是心甘被騙就不接受他們，出事之後我們安慰，接納及給予祝福。我們希望長者明白他們自己真正需要，不要被對方利用感情騙取信任，從而行銷各式產品，成為騙徒詐騙目標。

治老奇方之四十四

打牌防痴呆，點及下棋好！
界人截胡血壓高，打牌多氣惱！
兵車馬砲相士將，活腦抒情不知老！



◆香山亞黃

剛過春天，又要迎接着雨季了。每逢潮濕陰雨天，不少老友記都會風濕發作，「準過天文台」。事實上，民間說的「風濕」只泛指關節痛，是很籠統的說法。「風濕」是中醫引伸出來的概念，指天地間多，也不是老人家獨有，寒濕邪入侵身體，使肢體經絡的氣血受阻，導致關節痠痛（中醫稱為「痺證」，而非「風濕」）。由於陰雨天的邪氣較盛，老友記的風濕特別明顯。西醫方面，則稱之為「退化性關節炎」。註冊物理治療師歐陽健指出，西醫一般指的「風濕」多是指類風濕性關節炎，屬於慢性炎症，不少人混淆兩種疾病。他續說：「退化性關節炎的成因很多，也不是老人家獨有，身體過重、膝關節受損及工作需提舉重物的人士都是高危。」

適度活動

紓緩

風濕痛

◆皓月

物理治療傳統的治療方針集中在強化四頭肌及大腿後肌（膕繩肌）的伸展，再配合電療熱敷等止痛。歐陽健指出：「但最近研究指出，比起只強化膝部肌肉，強化臀部及膝部肌肉能更有效減低膝痛及提高膝關節的功能。」紐西蘭和澳洲亦廣泛使用神經肌肉訓練，治療患有嚴重退化性膝關節炎的病人，效果顯著。在生活上，可注意以下小貼士：
一、避免不正確的姿勢和活動。長期蹲下和坐矮椅子都會加劇膝關節的退化；同時要避免長期攜帶及搬運重物，若無可避免，可用拐杖以及手推車。
二、適度活動有助減輕痛楚，越避免活動，關節只會越緊、越痛。散步、水中運動以及健身單車，都是不錯的選擇。
三、當遇上膝痛急性發作，出現



●最近有研究指出，強化臀部及膝部肌肉能更有效減低膝痛。

你也可以成為大力耆英

◆梁穎勤

年歲漸長，就一定周身病痛？這個想法已經過時了。我們確實無法阻止生老病死，但我們可以选择老得健康，減慢退化，肌肉力量及骨質密度比同齡人優勝。有個講出來你未必會相信的運動，那就是舉重（Power Lifting）。

嘩嘩聲！就算伯伯也可能會擔心做不來而丟面子。其實，根據30多歲的亞洲健力錦標賽香港隊代表方齊智，以及72歲的元老一、二、三、四組香港舉重紀錄保持者黃公謙說：「任何年齡，白紙一張，無須接受過特別訓練，或者操開健身都可練習舉重。」

可慢慢加重。最輕的舉重鐵餅僅5公斤，小朋友也舉得起，毋須擔心。媒體時有報道，長者如缺少運動，肌肉會慢慢流失，骨科專科醫生葉永玉說事實的確如此：「而舉重可預防上述你不想見到的退化。不過若你曾中風、患有高血壓、糖尿病等，就要先諮詢醫生是否適合練習。」葉醫生外號「大力醫生」，30多歲起踏上舉重的不歸路，除了練習不懈，參賽無數，亦「翻身」做籌

委，搞比賽。還要一星期練習7天，甚至出差晚機返港，也可以拖著行李箱去練習場，面不改容，令人敬佩。葉醫生透露：「30多歲時開始練習舉重，並無特別感覺，人到50中年，才知道自己的骨質密度、肌肉能力、耐力都比同齡人優勝。而且手腳、手眼協調，女性生長荷爾蒙都有裨益。」所以她樂此不疲，因為舉重根本就是一項穩賺不賠的長期投資，十分值得推薦。