身體不適或是抑鬱徵兆

◆黃仲然

情緒低落、食慾不振、思想動作緩慢、集中力下降、有罪疚感和經常疲倦是香港人常態，不過如果有其中 4 項情況持續兩星期以上，老友記就要小心了，因為這些都是抑鬱症的徵狀。

衞生署數字顯示，香港每 100 個成年人中有 3 個有抑鬱症。長者的抑鬱症問題更嚴重，每 10 個長者就有 1 個有抑鬱症徵狀，十分常見。精神科專科醫生王曦中表示：「長者很少會把『不開心』說出口，生理上的變化反而會比較明顯。」除了上述提及的情況，老友記大多會失眠、體重變化大、無胃口、口苦、透不到氣、頭痛和頭暈等等，即老友記俗稱的「精神衰弱」。

部份抑鬱症與先天遺傳有關，但王曦中則說長者出現的抑鬱症部份是復發的，即年輕時曾出現抑鬱徵狀，只是當時未有發現或沒有處理。「再次出現很多時跟他們的人生經歷有關，例如喪偶、喪子女或患上急性疾病而再次觸發負面情緒。」

親友要留意長者性情大變

由於抑鬱症長者大多先出現身體上的不適，長者或家人通常先看普通科或針對病痛看個別專科醫生，一般未必容易發現。家人和朋友可以留意長者生活習慣和情緒的改變，「例如他 / 她平時很喜歡行山的，現在叫極也不想再行；一直都很喜歡整潔的長者，突然變得不想收拾，這些情況下，家人朋友便需要留意着長者的其他情緒。」

王曦中建議家人朋友可先了解原因，她分享遇過有老人家鬱鬱不悶，女兒細問下才知道媽媽近來經常膝頭痛，女兒知道後安排物理治療和針灸便解決了媽媽的情緒困擾。當然，也有部份原因是難以改變的，例如長期疾病和至親去世等，可以向社工、心理學家、普通科或精神科專科醫生，尋求進一步的心理輔導。

衞生署數字顯示，2015 年自殺個案中更有高達三成是長者。有抑鬱症徵狀的長者自殺風險是其他長者的兩倍以上，而且自殺的決心強，家人親友勿掉以輕心。

精神健康社區資源

由醫院管理局於普通科門診推行「綜合心理健康計劃」，為有輕微情緒病的病人及穩定的常見精神病病人提供適切治療。計劃有跨專業團隊，包括家庭醫學專科醫生、護士、社會工作者等。

此外，「賽馬會樂齡同行計劃」是根據長者的風險及抑鬱程度提供預防性支援及介入服務，逐步讓長者融入社區；同時建立以社區為本的支援網絡，為有抑鬱風險或患有輕度至中度抑鬱症的長者，提供全面支援。計劃暫時以葵涌、觀塘、深水埗和將軍澳作試點，與精神健康綜合社區中心、長者地區中心和綜合家居照顧服務的機構合作。

最後，各區的長者地區中心亦設有輔導服務，有需要的老友記可以約社工傾計。查詢可致電社會福利署熱線 2343 2255。

治老奇方之四十九

◆香山亞黃

十八廿二時，花鮮蕊滴液！
行年七八十，已非舊容色！
傷感有何益？一笑增顏值！

最佳飲食推薦——地中海飲食

◆皓月

素食近年在香港大受歡迎，未能一下子戒肉類的可以考慮地中海飲食。這新興的飲食方式在港未算為人認識，但在著名新聞雜誌《美國新聞與世界報導》年初發佈了年度最佳飲食推薦，地中海飲食連續兩年奪得首位。

顧名思義，這飲食法源於環地中海地區及國家的傳統飲食。這些沿岸居民普遍以全穀類和蔬果為主食，多吃海鮮、家禽、橄欖油、種籽和果仁等。營養學家潘慧德表示它對長者的健康好處非常多，「這樣的飲食含抗氧化物、維生素、纖維，以及能夠保護身體免於慢性疾病的多酚類化合物；有助控制糖尿病、減少心血管疾病；同時，它能夠抑制大腦運作功能的老化，強化腦部；降低憂鬱與失智的風險。」

「好脂肪」代替「壞脂肪」

首先，在肉類方面，地中海飲食以海鮮及家禽為主，「魚類含有豐富奧米加 3，有助心血管系統、呼吸系統、免疫系統以及內分泌系統的運作。」有研究更指出吸收足夠的奧米加 3 能夠降低膽固醇及血脂。同時，地中海飲食建議減少進食紅肉，「紅肉屬高脂、高膽固醇食物，對於心臟有負面影響，每星期進食 2 至 3 安士已足夠。」

低溫用橄欖油

衞生署建議的均衡飲食中，每天進食最少兩份水果及三份蔬菜，而地中海飲食則建議增加至四份水果及三至九蔬菜。地中海調味上常使用大蒜、洋蔥、迷迭香和百里香等各式新鮮香草，還有橄欖油，潘慧德表示：「每餐可用 15 毫升，即一湯匙。要注意的是，煮用橄欖油時不可太高溫，炒菜的話，最好最後才下油，亦可用煎、焗、蒸、涼拌和配湯的方法，避免炸和用光波爐烹煮。」

最後地中海飲食的重要建議還包括多與親朋好友用餐，一起享受多樣性的食物，以及多步行和到戶外曬太陽，保持心境開朗。

● 種籽含多種營養素，例如奇亞籽低熱量高纖維，加進飲品、果汁、沙律、甜品和飯麵均可。

健康者兵之簡約主義

◆梁穎勤

9 月下旬，世界綠色組織發表了一項調查，指港人僅約一成有每週步行至少 30 分鐘的習慣，比起 2018 年近 3 成買少見少。

不知道各位健康者兵是否記得，本欄最主張無消費、簡便易做的養生習慣，其中就包括步行，因為一個人的衰老是由雙足開始，所以鍛鍊雙腳是頭號養生任務。走路最成功代表人物當數影視長青樹修哥（即胡楓），據說他每天都步行成習慣，更視為長青的練習。

聽說移民回港的人都感覺在港走路很有壓迫感，事關人人都在衝鋒陷陣，走路帶風，年長者自然要退避三舍，免得被人一個無情力撞倒在地，一個小傷變成大患，所以有些長者也很抗拒在鬧市走動。不過，住在院舍或者家有平台花園者，千期咪浪費，每早 5、6 點去優哉悠哉地走個圈。晚飯後再散個步，一可幫助消化，二可沉澱一下日間的煩惱，吹吹風，有伴時說說話，可謂人生一樂也。

無消費保健活動還有許多：

1. 秋冬熱門的有睡前用熱水泡腳，喜歡的可按各自口味略加粗鹽，抹乾後按摩前腳掌的湧泉穴。
2. 用指作梳，睡前按揉頭皮，增加血液循環，令頭髮更濃密烏黑。
3. 晨運後可揉搓手掌心的勞宮穴，再直接按摩臉部及頭皮。
4. 早起一杯暖水，慢慢咽下，像吃東西一樣。
5. 早餐後定時大便，可用手順時針按揉腹部。
6. 少吃煎炸、冷飲，讓腸胃保持溫暖。
7. 多微笑，對鏡子練習也好，與鄰舍、保安員講早晨、相互噓寒問暖也好。既可運動面部多塊肌肉，也可培養好心情。
8. 婆婆出入記緊帶披肩，公公可穿多袋背心或有領T恤，保護頸後大椎穴，減少冷親的機會。中醫學分析，秋冬保養做得愈好，春夏患流感的機會就愈低，道理猶如積穀防飢一樣。

到戶理髮服務 對象為年老體弱行動不便人士及長期病患者，因不能出外理髮，致令儀容受到影響，需由社工轉介。查詢：39744608。