



# 衰老，是可逆轉的！

◆李孟進

每個人的生命都有不同歷程，其中，在步向50歲以後，便會由非衰老期、逐漸踏入一個前期衰老、衰老及不良後果階段。而不良後果是指容易跌倒、殘疾、住院、入住護理院舍及增加死亡的風險。因此，如何延緩衰老及避免導致不良後果過早出現，至關重要。

香港中文大學最近一項研究，證實已踏入「前期衰老」的長者，透過帶氧及阻力運動、電腦輔助認知訓練和棋盤遊戲訓練等多元化預防衰老活動，可以提升身體和認知功能，運動方面包括主觀（衰老狀況）和客觀（握力、肌肉耐力、平衡力、步行速度）測量。認知方面則包括注意力、記憶力、執行功能及自評健康狀況等，從而達致延緩衰老。

目前本港人口老化愈趨嚴重，隨

着個人年齡增長，身體及心理儲備能力會逐漸下降，出現衰老臨床症狀。65歲或以上的長者中，逾六成被分類為「前期衰老」或「衰老」人士。他們的生理表現一般比較脆弱，有相對較高的健康風險。

研究團隊在2017至2018年，邀請127名社區老人進行研究，他們平均年齡是62.2歲、有前期衰老，隨機分配到干預組或對照組。一組接受12周每周兩次的多元化預防衰老活動，另一組則沒有活動。兩組結果對比，顯示進行預防衰老活動的長者中，約83%長者由「前期衰老」轉為「非衰老」，他們無論肌肉耐力、步行速度、平衡

力、注意力、記憶力以至執行能力等均有改善。認知功能與自我評估的健康狀況有改善。相反，沒有接受預防衰老活動的長者，其衰老分數上升。研究結果已於國際期刊Journal of the American Medical Directors Association發表。

中大醫學院是與「賽馬會流金匯」合作推動此研究項目，中大醫學院內科及藥物治療學系教授及賽馬會老年學研究所所長胡令芳認為，面對人口老化，上述研究有助於在社區老人中心開發和實施多元化預防衰老活動，減慢社區衰老狀況。研究團隊更希望擴大規模，推動更多社福機構提供有關活動，讓更多長者得益。

各位長者，無論幾忙，都要常常做運動及訓練下自己腦筋。



## 治老奇方之五十二

過二日唔係少一日，過一日而係多一日。做人越老越開心，應紓笑臉對現實！

◆香山亞黃

### 筆

者每次去老人院做探訪，與婆婆公公聊天或互動，聽得最多就是：「唉，人老了，無用囉！」、「我以前一日做好多嘢呀，依家就無用啦，咩都做唔到，眼又朦，雙腳又無力！」、「咪映我啦，咁老，咁多皺紋！」、「我邊度靚？唉呀！你哋後生女就話啫！」



是：「唉，人老了，無用囉！」、「我以前一日做好多嘢呀，依家就無用啦，咩都做唔到，眼又朦，雙腳又無力！」、「咪映我啦，咁老，咁多皺紋！」、「我邊度靚？唉呀！你哋後生女就話啫！」

公公就當堂後生有型晒。這個說她92，另一個又要我們猜，哦，原來兩條8，但都是騙人的，個個都好似粒方糖，笑起來甜到漏。

有時做完義工回想，自己冇朝老了，會不會也像長者們般抱怨自己「老啦，無用了」呢？我不敢打包票，但忽然想起，投身工作初期，有位前輩笑談她母親大人，（當時）成70

幾歲人，仍然堅持要返工，就算感冒、胃痛都一樣風雨不改。話說有日她暈倒了，前輩正肉緊地張羅送她去醫院檢查，誰知母親大人忽然醒過來，一啣嚙爬起來，說：「唉呀弊啦，遲了，我要趕返工啦！」、「檢查？無端端使錢！仲要蝕埋份勤工獎！」前輩哭笑不得，但後來她相通了：母親大人那一代，成世人克勤克儉，活著的最大價值就是返工，因為返工才能自食其力，搵到錢才有價值。即使子女長大了，家用不缺，她仍努

真心話，婆婆個個都好靚，只要您輕輕一笑，個個都好甜，公公就當堂後生有型晒。這個說她92，另一個又要我們猜，哦，原來兩條8，但都是騙人的，個個都好似粒方糖，笑起來甜到漏。

幾歲人，仍然堅持要返工，就算感冒、胃痛都一樣風雨不改。話說有日她暈倒了，前輩正肉緊地張羅送她去醫院檢查，誰知母親大人忽然醒過來，一啣嚙爬起來，說：「唉呀弊啦，遲了，我要趕返工啦！」、「檢查？無端端使錢！仲要蝕埋份勤工獎！」前輩哭笑不得，但後來她相通了：母親大人那一代，成世人克勤克儉，活著的最大價值就是返工，因為返工才能自食其力，搵到錢才有價值。即使子女長大了，家用不缺，她仍努

力不懈，慣性要證明自己的存在價值。今日回想，我真箇由心底笑出來，要不是這幾年生病，被迫痛苦地慢活，減少工作量，我也不曾省察：自己都是同一類人。以前我又何嘗不是發高燒也照開工！8號風球也沒想過早退？但是「人生價值」並不等於「工作力」，原來工作力只是反映你對公司的利用價值，但在家人、朋友甚至義工眼中，只要您活著就是好，只要您輕輕一笑，大家都開心得融化了。

## 寶貝耆兵之活著就是好

◆梁穎勤



皮膚科專科醫生陳厚毅表示最重要是看膚質，「如果皮膚偏乾就需要搽有補濕成份的潤膚膏，不

錢便宜，不易致敏之餘，同時也可吸收並鎖住水份，為皮膚表層補水，可防止皮膚出現乾紋、脫水。潤膚產品的成份按份量排列，排

有時潤膚膏好似越搽越乾，陳厚毅指有機會是因為塗搽的次數不夠，亦可能是成份問題。如只搽密封保濕劑（如：凡士林、礦物油和羊脂），它們的主要功能是鎖水，如果皮膚本身已很乾，應該要選有補水份的潤膚產品，才不會有越搽越乾的問題出現。除了左搽

右搽，大家日常緊記要多喝水，同樣可以滋潤皮膚。快到春季，天氣越趨潮濕，他又提醒選擇產品時要避免質感油膩和厚重，因會導致油脂分泌過盛，引起油脂粒等皮膚問題。

不少老友記都說「我一把年紀，無咩後生咁貪靚，應該唔駛搽咁多嘢喇！」不過冬天乾燥，甚至快到春季，皮膚容易痕癢難耐，有什麼解決方法呢？

其中天然保濕劑甘油，價錢便宜，不易致敏之餘，同時也可吸收並鎖住水份，為皮膚表層補水，可防止皮膚出現乾紋、脫水。潤膚產品的成份按份量排列，排

表，或可粗略估計保濕效能，特別是如果甘油成分列於較前位置的樣本，普遍保濕效果不俗。不過，甘油質感較油膩，不喜歡的老友記可以選擇含有玻尿酸、丙二醇和丁二醇等保濕劑。



## 潤膚護辰 成份最緊要

◆德宜