



運動是寶

運動

有效預防 骨質疏鬆

據調查顯示，絕經期後的婦女，在四人之中有一人會患上骨質疏鬆症。它的徵狀包括腰痛症、斷骨、身高降低等，但這些情況都會很遲才被發現，到那時才治療便比較困難了。

事實上，現代都市人嗜好特多，兼且生活迫人，對運動往往提不起勁；加上電氣化的生活，更減低活動機會。因而，忽略運動亦能帶來預防骨質疏鬆的益處。

要預防骨質疏鬆，補充鈣質便顯得重要了，經常鍛鍊四肢作出肌肉活動，是最有效兼無需付費的收益。

查骨骼組織會不斷進行新陳代

謝，只要受到肌肉活動的刺激，骨質密度便會增加，提高骨骼堅硬程度。刺激活動對骨骼的發展、力量、方向都會影響骨骼堅硬的程度。長者可量力經常作出負重的肌肉運動，如緩步跑、步行、門球、晨運、體操、太極等，都有助增強骨質密度，預防骨質流失；或多晒太陽，更能有效幫助鈣質吸收。

隨著年齡日長，鈣會從骨骼中慢慢流失，避免前文所述的問題，長者需養成天天運動的良好習慣，貯起大量骨質，便可預防隨著老化而引致的惡果，做一個真真正正的「硬」骨頭了。

眉毛要修飾

你是一向住在港島區，或年青時曾在中區工作？相信你對今期「考你記性」的題目，定會熟識非常。那麼快快來信，

(1)：得雲、(2)：慶雲、(3)：高陞。

二) 一間位於萬宜大廈，不時有輪購蛋撻人龍的餐室是：(1)：華翠閣、(2)：蘭香室、(3)：告羅士打？

三) 開設於砵甸乍街的一間槍店的名稱是：(1)：香港、(2)：九龍、(3)：亞洲？

四) 皇后大道中的連卡佛大廈（現H M公司所在），前身是哪一間百貨公司？(1)：瑞興、(2)：中華、(3)：萬成？

五) 一間以「一毛不拔」為標榜，位於皇后大道中製造牙刷的百貨商店是：(1)：梁新記、(2)：星光、(3)：海石？

將正確的答案連同聯絡電話、讀者編號，請於本刊三十一日或以前，擲來本刊——香港灣仔石水渠街85號一字樓。首10名答中者，可獲本人送出首日封5個，先到先得。本刊將致電獲獎者，前來領取獎品。正確答案將於下期《松柏之聲》第六版「地線」揭曉。

一) 位於中環街市對面，曾改建為「大華國貨」的茶樓是：

中環的老店

你可有法律困擾嗎，如遺囑、承繼、租務、轉換、婚姻等法律疑難，而有求助無門、不知所措嗎？事實上，若處理不當，不但使你喪失法律權益，更可能損失金錢，還可能使感情受創呢！此服務乃由執業律師主持，以解大家之疑惑。歡迎預約諮詢，以安排於5月17日（星期六）下午前來接受服務，每位報名費\$10.00。預約：2831-3215。

法律諮詢服務

主

持，以解大家之疑惑。歡迎預約諮詢，以安排於5月17日（星期六）下午前來接受服務，每位報名費\$10.00。預約：2831-3215。

主