



運動是寶

眾所周知，運動可以促進血液循環，增強肌肉、心臟、關節的功能，減少疾病防衰老。下面介紹的是一些適合坐著的運動，是有助長者達致上述的效果的。

坐著學步行，輪流提腳跟，盡量往上。同時，提雙臂，彎曲，形同走路，有節奏地前後擺動，做一至三分鐘，以作出熱身的準備。

右前臂向上彎曲，左膝上提至右拐時，還原。用右膝和左拐肘時，重複做一遍。左右各做十五次，此有助長者加速血液循環作用。

眾所周知，運動可以促進血液循環，增強肌肉、心臟、關節的功能，減少疾病防衰老。下面介紹的是一些適合坐著的運動，是有助長者達致上述的效果的。

坐著學步行，輪流提腳跟，盡量往上。同時，提雙臂，彎曲，形同走路，有節奏地前後擺動，做一至三分鐘，以作出熱身的準備。

右前臂向上彎曲，左膝上提至右拐時，還原。用右膝和左拐肘時，重複做一遍。左右各做十五次，此有助長者加速血液循環作用。



麥家寶

眾所周知，運動可以促進血液循環，增強肌肉、心臟、關節的功能，減少疾病防衰老。下面



• 約1962年的佐敦道。

## 坐椅做運動

腹肌肉。

雙肩放鬆，輕輕而有節奏地轉動雙肩，向前後各轉十五次。此有助長者靈活活動肩臂。

美國有學者綜合多項國際研究成果，總結以下14種改變生命的飲食，它們的特點是低熱量，含豐富纖維素、抗氧化維他命及礦物質等。

1. 豆類：各種豆類，包括紅腰豆、綠豆、眉豆等，水溶性纖維素豐富，有助降低膽固醇，穩定血糖，減少肥胖及癌症風險。

2. 藍莓：降低心血管疾病和癌症的機會。

3. 西蘭花：增強免疫系統，維護心血管健康，促進骨骼生長。

4. 燕麥：降低膽固醇，減少患冠心病及糖尿病的風險。

5. 橙：含豐富維他命C，有助心臟健康，預防癌症、改善貧血。

6. 南瓜：大量胡蘿蔔素，降低患多種癌症的機會。

7. 三文魚：降低患心脏病和癌症機會。

8. 黃豆及黃豆製品：預防心血管疾病及癌症。

9. 菠菜：降低患心血管疾病和癌症機會。

10. 茶（紅茶及綠茶）：防癌症及降低中風危險。

11. 番茄：防癌症及有助預防白內障及皮膚老化。

12. 火雞雞胸肉：低脂蛋白質來源。

13. 合桃：降低患上冠心病、糖尿病及癌症的機會。

14. 乳酪：促進骨骼及心臟健康，改善腸胃。

## 超級食物

### 保健的

當然，各位長者要身體健康及精神飽滿，單從食物着手並不足夠，還要配合做適量帶氧及舒展運動，例如步行及太極等。

在日常生活中，多培養長者運動的習慣，因為適量的運動有助增加腸臟的蠕動，令糞便更易排泄。

護老者亦宜鼓勵長者每朝於早餐或飲過大量開水後，習慣性地坐廁，坐廁時將身體傾前，用手按摩下腹，讓身體慢慢配合；這樣慢慢地培養起生理時鐘，驅走便秘的困擾。

當然，應告訴長者一旦有便意時，應馬上如廁；否則，若因「無閒辦公」，腸神經會變得遲鈍，要待積聚更多糞便時神經才會有反應，那時才「火爆地」排出。

另一方面，亦應鼓勵長者多喝飲品，如清水，以助軟化糞便；惟勿讓長者多喝咖啡或茶，因為這些飲品含不少金錢。

美國有學者綜合多項國際研究成果，總結以下14種改變生命的飲食，它們的特點是低熱量，含豐富纖維素、抗氧化維他命及礦物質等。

1. 豆類：各種豆類，包括紅腰豆、綠豆、眉豆等，水溶性纖維素豐富，有助降低膽固醇，減少肥胖及癌症風險。

2. 藍莓：降低患心血管疾病和癌症的機會。

3. 西蘭花：增強免疫系統，維護心血管健康，促進骨骼生長。

4. 燕麥：降低膽固醇，減少患冠心病及糖尿病的風險。

5. 橙：含豐富維他命C，有助心臟健康，預防癌症、改善貧血。

6. 南瓜：大量胡蘿蔔素，降低患多種癌症的機會。

7. 三文魚：降低患心脏病和癌症機會。

8. 黃豆及黃豆製品：預防心血管疾病及癌症。

9. 菠菜：降低患心血管疾病和癌症機會。

10. 茶（紅茶及綠茶）：防癌症及降低中風危險。

11. 番茄：防癌症及有助預防白內障及皮膚老化。

12. 火雞雞胸肉：低脂蛋白質來源。

13. 合桃：降低患上冠心病、糖尿病及癌症的機會。

14. 乳酪：促進骨骼及心臟健康，改善腸胃。

在日常生活，多培養長者運動的習慣，因為適量的運動有助增加腸臟的蠕動，令糞便更易排泄。

護老者亦宜鼓勵長者每朝於早餐或飲過大量開水後，習慣性地坐廁，坐廁時將身體傾前，用手按摩下腹，讓身體慢慢配合；這樣慢慢地培養起生理時鐘，驅走便秘的困擾。

當然，應告訴長者一旦有便意時，應馬上如廁；否則，若因「無閒辦公」，腸神經會變得遲鈍，要待積聚更多糞便時神經才會有反應，那時才「火爆地」排出。

另一方面，亦應鼓勵長者多喝飲品，如清水，以助軟化糞便；惟勿讓長者多喝咖啡或茶，因為這些飲品含不少金錢。

美國有學者綜合多項國際研究成果，總結以下14種改變生命的飲食，它們的特點是低熱量，含豐富纖維素、抗氧化維他命及礦物質等。

1. 豆類：各種豆類，包括紅腰豆、綠豆、眉豆等，水溶性纖維素豐富，有助降低膽固醇，減少肥胖及癌症風險。

2. 藍莓：降低患心血管疾病和癌症的機會。

3. 西蘭花：增強免疫系統，維護心血管健康，促進骨骼生長。

4. 燕麥：降低膽固醇，減少患冠心病及糖尿病的風險。

5. 橙：含豐富維他命C，有助心臟健康，預防癌症、改善貧血。

6. 南瓜：大量胡蘿蔔素，降低患多種癌症的機會。

7. 三文魚：降低患心脏病和癌症機會。

8. 黃豆及黃豆製品：預防心血管疾病及癌症。

9. 菠菜：降低患心血管疾病和癌症機會。

10. 茶（紅茶及綠茶）：防癌症及降低中風危險。

11. 番茄：防癌症及有助預防白內障及皮膚老化。

12. 火雞雞胸肉：低脂蛋白質來源。

13. 合桃：降低患上冠心病、糖尿病及癌症的機會。

14. 乳酪：促進骨骼及心臟健康，改善腸胃。

在日常生活，多培養長者運動的習慣，因為適量的運動有助增加腸臟的蠕動，令糞便更易排泄。

護老者亦宜鼓勵長者每朝於早餐或飲過大量開水後，習慣性地坐廁，坐廁時將身體傾前，用手按摩下腹，讓身體慢慢配合；這樣慢慢地培養起生理時鐘，驅走便秘的困擾。

當然，應告訴長者一旦有便意時，應馬上如廁；否則，若因「無閒辦公」，腸神經會變得遲鈍，要待積聚更多糞便時神經才會有反應，那時才「火爆地」排出。

另一方面，亦應鼓勵長者多喝飲品，如清水，以助軟化糞便；惟勿讓長者多喝咖啡或茶，因為這些飲品含不少金錢。

美國有學者綜合多項國際研究成果，總結以下14種改變生命的飲食，它們的特點是低熱量，含豐富纖維素、抗氧化維他命及礦物質等。

1. 豆類：各種豆類，包括紅腰豆、綠豆、眉豆等，水溶性纖維素豐富，有助降低膽固醇，減少肥胖及癌症風險。

2. 藍莓：降低患心血管疾病和癌症的機會。

3. 西蘭花：增強免疫系統，維護心血管健康，促進骨骼生長。

4. 燕麥：降低膽固醇，減少患冠心病及糖尿病的風險。

5. 橙：含豐富維他命C，有助心臟健康，預防癌症、改善貧血。

6. 南瓜：大量胡蘿蔔素，降低患多種癌症的機會。

7. 三文魚：降低患心脏病和癌症機會。

8. 黃豆及黃豆製品：預防心血管疾病及癌症。

9. 菠菜：降低患心血管疾病和癌症機會。

10. 茶（紅茶及綠茶）：防癌症及降低中風危險。

11. 番茄：防癌症及有助預防白內障及皮膚老化。

12. 火雞雞胸肉：低脂蛋白質來源。

13. 合桃：降低患上冠心病、糖尿病及癌症的機會。

14. 乳酪：促進骨骼及心臟健康，改善腸胃。

在日常生活，多培養長者運動的習慣，因為適量的運動有助增加腸臟的蠕動，令糞便更易排泄。

護老者亦宜鼓勵長者每朝於早餐或飲過大量開水後，習慣性地坐廁，坐廁時將身體傾前，用手按摩下腹，讓身體慢慢配合；這樣慢慢地培養起生理時鐘，驅走便秘的困擾。

當然，應告訴長者一旦有便意時，應馬上如廁；否則，若因「無閒辦公」，腸神經會變得遲鈍，要待積聚更多糞便時神經才會有反應，那時才「火爆地」排出。

另一方面，亦應鼓勵長者多喝飲品，如清水，以助軟化糞便；惟勿讓長者多喝咖啡或茶，因為這些飲品含不少金錢。

美國有學者綜合多項國際研究成果，總結以下14種改變生命的飲食，它們的特點是低熱量，含豐富纖維素、抗氧化維他命及礦物質等。

1. 豆類：各種豆類，包括紅腰豆、綠豆、眉豆等，水溶性纖維素豐富，有助降低膽固醇，減少肥胖及癌症風險。

2. 藍莓：降低患心血管疾病和癌症的機會。

3. 西蘭花：增強免疫系統，維護心血管健康，促進骨骼生長。

4. 燕麥：降低膽固醇，減少患冠心病及糖尿病的風險。

5. 橙：含豐富維他命C，有助心臟健康，預防癌症、改善貧血。

6. 南瓜：大量胡蘿蔔素，降低患多種癌症的機會。

7. 三文魚：降低患心脏病和癌症機會。

8. 黃豆及黃豆製品：預防心血管疾病及癌症。

9. 菠菜：降低患心血管疾病和癌症機會。

10. 茶（紅茶及綠茶）：防癌症及降低中風危險。

11. 番茄：防癌症及有助預防白內障及皮膚老化。

12. 火雞雞胸肉：低脂蛋白質來源。

13. 合桃：降低患上冠心病、糖尿病及癌症的機會。

14. 乳酪：促進骨骼及心臟健康，改善腸胃。

在日常生活，多培養長者運動的習慣，因為適量的運動有助增加腸臟的蠕動，令糞便更易排泄。

護老者亦宜鼓勵長者每朝於早餐或飲過大量開水後，習慣性地坐廁，坐廁時將身體傾前，用手按摩下腹，讓身體慢慢配合；這樣慢慢地培養起生理時鐘，驅走便秘的困擾。

當然，應告訴長者一旦有便意時，應馬上如廁；否則，若因「無閒辦公」，腸神經會變得遲鈍，要待積聚更多糞便時神經才會有反應，那時才「火爆地」排出。

另一方面，亦應鼓勵長者多喝飲品，如清水，以助軟化糞便；惟勿讓長者多喝咖啡或茶，因為這些飲品含不少金錢。

美國有學者綜合多項國際研究成果，總結以下14種改變生命的飲食，它們的特點是低熱量，含豐富纖維素、抗氧化維他命及礦物質等。

1. 豆類：各種豆類，包括紅腰豆、綠豆、眉豆等，水溶性纖維素豐富，有助降低膽固醇，減少肥胖及癌症風險。

2. 藍莓：降低患心血管疾病和癌症的機會。

3. 西蘭花：增強免疫系統，維護心血管健康，促進骨骼生長。

4. 燕麥：降低膽固醇，減少患冠心病及糖尿病的風險。

5. 橙：含豐富維他命C，有助心臟健康，預防癌症、改善貧血。

6. 南瓜：大量胡蘿蔔素，降低患多種癌症的機會。

7. 三文魚：降低患心脏病和癌症機會。

8. 黃豆及黃豆製品：預防心血管疾病及癌症。

9. 菠菜：降低患心血管疾病和癌症機會。

10. 茶（紅茶及綠茶）：防癌症及降低中風危險。

11. 番茄：防癌症及有助預防白內障及皮膚老化。

12. 火雞雞胸肉：低脂蛋白質來源。

13. 合桃：降低患上冠心病、糖尿病及癌症的機會。

14. 乳酪：促進骨骼及心臟健康，改善腸胃。

在日常生活，多培養長者運動的習慣，因為適量的運動有助增加腸臟的蠕動，令糞便更易排泄。

護老者亦宜鼓勵長者每朝於早餐或飲過大量開水後，習慣性地坐廁，坐廁時將身體傾前，用手按摩下腹，讓身體慢慢配合；這樣慢慢地培養起生理時鐘，驅走便秘的困擾。

當然，應告訴長者一旦有便意時，應馬上如廁；否則，若因「無閒辦公」，腸神經會變得遲鈍，要待積聚更多糞便時神經才會有反應，那時才「火爆地」排出。

另一方面，亦應鼓勵長者多喝飲品，如清水，以助軟化糞便；惟勿讓長者多喝咖啡或茶，因為這些飲品含不少金錢。

美國有學者綜合多項國際研究成果，總結以下14種改變生命的飲食，它們的特點是低熱量，含豐富纖維素、抗氧化維他命及礦物質等。

1. 豆類：各種豆類，包括紅腰豆、綠豆、眉豆等，水溶性纖維素豐富，有助降低膽固醇，減少肥胖及癌症風險。

2. 藍莓：降低患心血管疾病和癌症的機會。

3. 西蘭花：增強免疫系統，維護心血管健康，促進骨骼生長。

4. 燕麥：降低膽固醇，減少患冠心病及糖尿病的風險。

5. 橙：含豐富維他命C，有助心臟健康，預防癌症、改善貧血。