



◆ 麥家寶

康，而不易引來身體各種創傷呢？下面的要則，您可有遵守呢？

運動要持之以恆——即是說，長者勿「即興」或相隔太久才做運動，宜每周至少能有三至五次，每次有二十至四十分鐘的運動，以使身體有充足的體能訓練，以防肌肉被扭傷的危險。運動簡單至步行上落樓梯，或乘乘

車而步行至目的地，也是一種強化心肺功能及鍛鍊肌肉的一種好方法。

運動前要熱身，運動後要作舒緩的人伸展運動——此可助提

運動的要則

昇身體的溫度，與運動時的溫度接近，而且亦可令關節進入運動狀態；運動後的伸展動作，亦可緩緩協助身體回復平靜的狀態。



◆ 余玲雅

很多人以為中醫藥是非常古板的學問，其實我們每天所用的俚語、俗語、成語中，很多都與中醫藥息息相關。

《中醫藥真有趣》選取了50個既是中醫藥用語又是日常用語的詞彙，生動地顯示了中醫學與生活息息相關而且別具趣味的特色。譬如說「七情六欲」、「肝膽相照」、「病入膏肓」、「大動肝火」等。這些詞都與中醫學中對人體的研究息息相關，讀來親切有趣，於輕鬆的閱讀中，就輕而易舉地懂得了中醫學的原理、重要的古方。

在輕鬆了解中醫之餘，更可進行自我保健，包括按照一些好味易煮的養生食譜做美食，對照身體各部位的穴位圖進行自我推按。可以說，本書是作者為讀者度身打造的非常貼心的中醫藥輕鬆讀本。作者

寫這本書，是希望讀者明白，中醫學博大精深，而且已經是我們生活的一部分，身為中國人，不利用中醫中藥的好處治病，實在是莫大損失！

正如香港浸會大學中醫藥學院研究及開發部主任方宏勳教授所評價的：「簡單易明、風趣幽默的導入點，向市民大眾講解中醫藥範疇內一些已經深入人心的用語，可謂有神來之筆。」此書每本定價：58元，香港各大書店有售。

中醫藥真有趣

安全措施要做足——長者必須在安全的環境下運動，如空氣不流通、太陽太猛、地滑或凹凸不平的場地，至為不宜，而所穿衣物要透風及能吸汗為佳；而防震力不佳的運動鞋，也極為不宜。

運動要有法——若長者運動時，感到疲累，必須作出休息，勿以「好勝心」對付。當然，苦有身體不適，必須求醫問症。

補充水份不容遲——尤以夏天為例，長者運動時每小時可能流失約達一公升的水份，所以需適當補充水份。在運動前長者要喝一至二杯水，而每隔一小時亦要再喝水份作補充。

的日常飲食中，很多護老者都曾遇上長者不願進食或胃口欠佳的情況，心長者未能攝取充足的營養時，您定會恐長者有過飢的煩惱。若要改善長者

在照料長者進食興趣，愛護長者的你，下述的提議，可能會解決你一些的苦惱。讓長者少吃多餐，在正餐之間加插二或三次小食，或予他一點營養飲品。最後每天都應有不同款式；

讓長者正餐前吃點開胃小點或飲品，如檸檬水、鮮果汁、酸梅湯、酸菜等；

於未進食前，鼓勵長者略為做一些適當運動，如步行一會，以增加其食慾；

勿太堅持長者戒食的規定，偶爾讓其進食久未營養與熱量；均衡飲食會令長者之食物顯得豐富，不致單大開，以令其可得充足的

保持長者飲用商量的流質飲品，避免缺水及失胃口；

更重要的，護老者應當

當然，每日要食一百五十克肉或魚類、二碗五穀類、一碗蔬菜及一個水果，最好還有一杯鮮一杯；



◆ 鍾民穎

在

照料長者進食興趣，愛護長者的你，下述的提議，可能會解決你一些的苦惱。讓長者少吃多餐，在正餐之間加插二或三次小食，或予他一點營養飲品。最後每天都應有不同款式；

讓長者正餐前吃點開胃小點或飲品，如檸檬水、鮮果汁、酸梅湯、酸菜等；

於未進食前，鼓勵長者略為做一些適當運動，如步行一會，以增加其食慾；

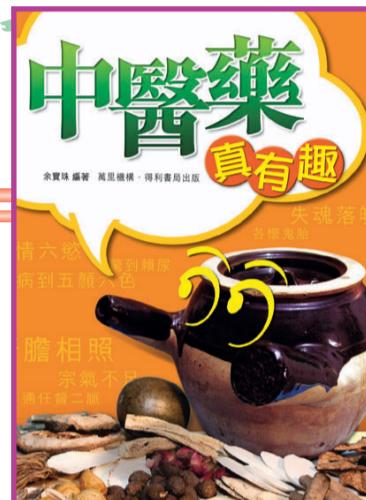
勿太堅持長者戒食的規定，偶爾讓其進食久未營養與熱量；均衡飲食會令長者之食物顯得豐富，不致單大開，以令其可得充足的

保持長者飲用商量的流質飲品，避免缺水及失胃口；

更重要的，護老者應當

當然，每日要食一百五十克肉或魚類、二碗五穀類、一碗蔬菜及一個水果，最好還有一杯鮮一杯；

長者胃口欠佳，怎辦？



誠

信在

關係中舉

足輕重，

不會有怨言；

即使一旦投

資失利也絕

不立，相信沒有人喜

歡一個欠缺誠信的

人做朋友吧。

誠信在一

立，相信沒有人喜

歡一個欠缺誠