



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，或棄乘



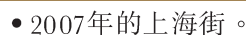
在輕鬆了解中醫之餘，更可進行自我保健，包括按照一些好味易煮的養生食譜做美食，對照身體各部位的穴位圖進行自我推按。可以說，本書是作者為讀者度身打造的非常貼心的中醫藥輕鬆讀本。作者

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。

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，所以需適當地補充水份。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。



這一帶有李家園百貨、李金蘭茶莊、平



更重要的，護老者應每餐陪伴長者進食，製造融洽愉快的進食氣氛，以及進食時製造一個溫馨、溫暖及平和的環境。

保持長者飲用商量的流質飲品，避免缺水及失胃

食一百五十克肉或魚類、二碗五穀類、一碗蔬菜及一個水果，最好還有一杯鮮杯；

圖中可見一「賽頓」型單層巴士，有一渠務工人在其前方工作，最具特色，以及懸掛着「萬國旗」這些唐樓於三數年後陸續

以恆——即是「或相隔太久，至少能有三至至四十分鐘的充足的體能訓練，以減少受傷的危險。運樓梯，或棄乘

中醫藥真有趣

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。

黃美嫦
關係中舉
誠人信在

錢財如糞土，對小數目之金錢不會放在心上，即使一旦投資失利也絕

終以電話聯絡上他。乙說：「對不起，我經過詳細考慮後，決定不與

認識兩位長者朋友，本來也相見歡，頗合得來。一次，甲長者欲投資某股票，乙長者亦甚感興趣，主動提出與甲合資，且說自己視

得大方，也欣然答應。

到交收款項當日，

乙長者不知所蹤，甲心

急如焚多方致電找乙，

句真，應承過的轉眼又不算數，跟這種沒誠信的人做朋友，太沒安全感！」

最緊要 誠信

此後，甲再沒有跟乙來往，即使乙曾致電給甲，相約見面，甲也婉拒。筆者問起原因，甲說：

法律諮詢服務

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9月20日（星期六）下午前來接受服務，每位報名費\$10,000。預約：2831-3215。