



奶不能喝，鈣從何來？

◆ 陳曰

許多父母憂心忡忡，紛紛帶幼兒往政府診所檢查，看看是否患有腎石。由於三聚氰胺可以令監測儀器以為樣本中含氮高是來自蛋白質，因此不法之徒濫竽充數，以有害物質代替有益的食物，一夜之間，大家都對奶類食品失去信心。

本來牛奶含蛋白質、鈣質，一般也加了維他命D，最適合長者飲用。每天一杯，可以吸收三百毫

克，足夠每天需要。

如今大家變成驚弓之鳥，飲奶有陰影，那麼有甚麼替代品呢？

有多長者都知道，豆腐是一種含豐富鈣質的食物。一碗板豆腐（約250克）含約260毫克鈣質，不比奶差。一杯加鈣豆奶，亦含三百毫克。在選擇豆腐時，要注意傳統製法的豆腐（即用石膏製造）鈣質含量較豐富。

有些長者以為多飲骨湯可以補鈣。這是一個謬誤，因為豬骨中

的鈣並不輕易溶於水，反而骨上的脂肪都會吃進肚中。所以飲骨湯是補身（令人加磅）不補鈣。不過連骨吃的罐頭沙甸魚、三文魚等則可以補充鈣，但要注意，應先倒掉罐頭內的油，否則一樣會輕易加磅。

其實鈣質也存於植物來源的食物。許多綠葉蔬菜，例如白菜、芥蘭、西蘭花等，都提供鈣，眉豆、大豆芽菜、腐竹等亦含鈣。

另外就要數各式果仁了。芝

麻的含量十分高，所以大家明白為何中國傳統主張孕婦多吃芝麻了，不僅是幫助胎兒頭髮烏黑，而是幫助母親補鈣！另外，杏仁、開心果，以至花生亦含鈣。所以，不飲奶也不用擔心吃不到鈣。

不過，長者要明白，預防骨質疏鬆症，不能單靠吃鈣質豐富的食物，還要有維他命D來協助吸收，所以，宜多到戶外走走，見見陽光。更重要的，是要有負重運動，否則，骨質仍然會繼續流失的！最好是經常做防跌的運動——打太極。

跳其他症候，如失眠、心病較少孤立出現，常伴見減退，遇事易忘的一種症是由於腦力衰弱，記憶力失衡、瘀瘀痹阻而致。本病經治療一般可以改善或治癒，若年老者之健忘，屬生理忘不同，藥難取效。下列兩款食療，可

健忘又稱「善忘」，健忘會時常「有記性」？剛才明明記下了，轉頭又忘記，究竟是否患上老年性痴呆症？如果不是，哪會是甚麼毛病

平日需保持充足睡眠、放鬆心情及適度學習與執著，多做適合自己體質的運動，少進鹹味食物，遠煙酒。本病經過治療一般可以改善或治癒，若年老者之健忘，屬生理忘不同，藥難取效。下列兩款食療，可

長者若有關肢體發炎、疼痛或扭傷，多會用熱或冷的物料敷在患處，以期可作消炎或消腫的果效。唯你們可知何謂熱敷及冰敷？

使用熱水袋或電熱毯之類的物料即熱敷，冰袋或冰粒物料即冰敷。熱敷：可用於舊傷患，如肩、頸、背和腰痛，以能幫助血液循環；而冰敷是適用於新鮮的扭傷部位，但在一般長者心中冰敷會引至「風濕」，所以大家都以少用為佳。兩者若能加以善用，不但可以減少痛楚，而且看醫生的次數也會減少。

在急救的知識裏，大家都聽過剛剛扭傷的部位要在兩至三天內做冷敷，是可以有效地將患處消腫消炎；這條定律一般都適合用於四肢關節，不過也不能一本通書看到老，因為不是所有急性發炎，冷敷都會有效，如腳底腱膜炎，即使發生良久，敷冰也是上

香港市民患病時的頭號殺手，據統計數字顯示，是人人聞之變色的癌症，第二號殺手便是心臟病。

據心臟科醫生梁達智表示，在亞洲區內，香港市民因心臟病而去世的比例是相當高，如果一些人有三高一低（即飲食時的食物是高脂肪，高糖份和高鹽，以及低纖維），即容易有心血管病，而會導致高血壓。

此外，他指出，患有糖尿病患者，易於因心臟病問題而引致併發症，其風險比較常人高出三倍。所以，如果長者能夠平日注意飲食，將日常食物改為三低一高，即是低脂、低糖和高纖維，多少對於罹患心臟病的機會，有助減少。

如果長者年年都有驗身的習慣，是有助及早發現心臟病，例如在跑步機的運動測試，用心電圖可以幫助看到端倪。但是，梁醫生指示，跑步機的測試，可能有誤差，準確性不高，真正可查出心臟是否健康，可能要用血管造影掃描，或超聲波心臟掃描，才可以做到。

◆ 朱國棟

與老友改善記憶力

改善記憶力

（二）益志茶

策。對於怕冷的長者來說，冰敷可能辛苦，其實如長者要在發炎的四肢關節冰敷，只要一個暖水袋便可以了。

一般的肌肉及關節勞損症，熱敷都可奏效。大家可以適用於腰、背、頸部，正在發炎的膝關節部位上。熱敷時，切勿把滾水放進熱水袋內，只要五十度的溫水便可以了，同時切忌壓着熱水袋進行熱敷，因為容易灼傷皮膚。

其實市面上已有很熱敷物料的選擇，包括微波爐加熱袋和電熱毯。冷敷的時間亦不要超過十五分鐘。假若是長者最好也不要用冰敷，否則容易着涼，微溫的熱敷便可以了。長者只要大家適當地使用冷熱敷，既可舒緩痛楚，又能消炎和消腫，很多痛症的問題便可解決，如有問題需向家庭醫生或物理治療師請教。



◆ 陳震賢

熱水袋與冰袋

護人員、社工等專業人士以下的忠告，以保持精神暢旺，無疾無痛的生活嗎？

有病治病，無病防病的生活態度——當遇身體不適時，勿私下購買成藥，自理身體，平時作息定時，注重均衡飲食，切忌暴飲暴食；勤加運動，努力不懈；遇冷穿衣，遇熱避暑；居室清潔，空氣與陽光充足。

多交朋友，以擴闊社交圈子為目標——長者忌自困愁城，多與朋輩交談及聯繫，共同建立話題與興趣；積極進修，有助與社會共融；閉門不出只會招來苦悶，群體活動，生活加添色彩；放下自尊，虛心處世，更見洞天；參與社區活動，其樂無窮。

心胸豁達，忘愁忘恨的穩定情緒——長者若抱恨終身，只會惹來苦惱一生；若活至高齡，仍然衣食無憂，應感自滿與感恩，須知才可有容人之量；不記過往，遠望將來，後退想想，快樂隨來；人生苦短，無謂苦痛，愁苦思緒，幸福遠離；經常微笑，嬌陽滿天。

當然，活至高齡，長者維持健康自有其拿手本領，但願努力加勁，培養健康的晚年生活。



◆ 謝皓明

健康不近身