家居護老

◆鍾民穎

寒天沖涼

讓長者保持身體清潔，固然是護老者需注意的事務之一，惟在天寒地凍的時候，你們可有犯上以下的錯誤，使長者於淋浴時發生意外嗎？

水溫勿過熱

很多護老者為避免長者受涼，大多預備水溫高的熱水讓長者沖涼，特別對愛泡浴的長者而言，水溫可能會將皮膚灼熱或甚至灼傷，尤對患有高血壓或心臟病的患者而言，太熱的水會令血壓上升，可能會引來中風；以及加速血液循環，增加心臟負荷，誘發心臟病的危險。而對糖尿病患者來說，由於其本身肢體的血液循環較弱，水溫過高，會令其感覺變得更差。

另一方面，高溫的水，會洗去長者皮膚表面的油脂，使皮膚變得更乾燥，更痕癢；而事實上過熱的水會阻礙皮脂腺的分泌，皮脂腺的主要作用是鎖住水分，令皮膚經常保濕，得著滋潤。

護老者宜將水溫調較至大約38℃至40℃為佳。

浴室空氣要流通

護老者勿將浴室門窗緊閉，否則長者在密封的環境下，空氣不流通，加上熱水的蒸氣，會令長者呼吸困難，引來頭暈不適或甚至氣促的問題，故護老者需將窗門略為推開，以確保空氣流通，減少意外。

勿長時間逗留浴室

年老長者可能活動能力較慢，故護老者應留意其脫及穿衣服的能力，宜應從旁協助，以減著涼的危險。

長者未必需要每日沖涼，平日長者可用熱毛巾抹身，以清潔皮膚，也是一個至佳的護老之道。

營人之選

◆朱國豪

鮮茄蛋白蝦仁

衰老是由於細胞內的器官受到環境中的污染及毒素，加上新陳代謝產生的廢物日積月累的傷害，引致細胞器官功能衰退，在製造各種蛋白質，如膠原蛋白時「出了亂子」，造成皮膚缺乏彈力及身體內各種問題。而我們可從食物中補充各種營養素及抗氧化劑，則可以幫助身體對抗這些污染物及毒素。維生素C、維生素E及茄紅素均是強力的抗氧化劑，有助延緩衰老。

鮮茄蛋白蝦仁含有以上三種營養素，極適合長者食用。鮮茄蛋白蝦仁以海鮮入饌，脂肪已較一般肉類少；蝦仁含豐維生素E，有抗氧化保健的助力；番茄含有豐富的維生素C及茄紅素；維生素C可抗氧化外，亦可幫助鐵質吸收；茄紅素除是抗氧化劑外，更有助降低男性患上前列腺癌的風險，堪稱「抗氧化蔬菜之寶」！在處理蝦仁時，可用「少油快炒」的方式，用油量減少之餘，維生素E等油溶維生素，亦變得更容易吸收。

長者在補充抗氧化維生素時，不可不留意其分為水溶性與油溶性兩大類。抗氧化水溶性維生素如維生素C，身體不能儲存太多，所以這些維生素宜每天由日常中食物內吸收，但不用過量，因為額外攝取的話會隨尿液流失。抗氧化油溶性維生素則包括維生素A、E及K。過量攝取維生素A會儲存於體內，會有中毒的危險，攝取不宜過量。

總的來說，鮮茄蛋白蝦仁包含了上述的抗氧化維生素。長者只要選取及配搭食物得宜，已能攝取足充的維生素，有利健康的需要。不過如有特別需要使用維生素補充劑的話，須先請教醫護專業人士，如營養師、藥劑師及醫生，以免出現用量不足或過量的情況，危害健康。

◆阿　虫

運動是寶

◆麥家寶

該做運動

運動能使長者身體更強更有耐力，是肯定的。倘長者飲食與生活習慣不良，如喜進食高脂低纖食物，運動是沒有顯著成效的；惟若連運動也不做，其後果肯定是加倍嚴重的。

故運動肯定是應該做的，問題是該做多少。

有些長者可能會花掉長時間做運動，把自己弄得筋疲力倦，可能慢慢會害怕做運動，結果運動是再沒有好處的。而一些長者可能隨意學習別人認為有好處，而對其不適合的運動；須知，長者所做的運動必須合乎其體能，量力而為，使自己感到自在而不吃力，若引來心跳、頭暈等不適現象，便必須立刻停頓了。

長者最佳的運動時刻，是胃空時（注意勿處於飢餓狀態），而肚飽時，唯一可做的，是伸展肢體的輕微運動。臨睡時，倘做一些柔輕運動，或靜坐，均是至為理想。

當然，長者日常亦可於家務中，得著運動的效果，如打掃家居、種花等都是一種至佳的運動。

對於體弱者而言，可多作步行；若有可能上落樓梯，實為適當。

做個受歡迎的人

◆黃美嫦

意見

王女士是個受歡迎的人。退休前，她在金融界任職高層，在同事和同行眼中，她既是能幹的人才，也是個可人兒。

筆者問她待人處世可有秘技？她想了想：「也談不上甚麼秘技，大概是我特別小心翼翼地發表自己的意見。」她解釋，據她的觀察：人都是挺自我的，絕大部分的人均希望得到別人的認同，而不接受不同、甚至相反的意見。「假如別人不問起我的意見，我絕不會貿然主動說出個人意見，以免破壞彼此已建立的良好關係。」

難道一輩子做應聲蟲不成？人總會有自己的意見和看法呀。她說：「我當然會有自己的看法和意見，問題是表達的時候要有技巧，我會先試探一下對方的看法和意見，例如在我的看法前加上『似乎』，引對方先說出他/她的看法，這樣子進可攻退可守：假如大家意見一致，那最好不過，我可安心發表我的意見。萬一彼此意見不同，則看情況了，可暫且擱置、不發表，或改用婉轉的方式來說。」

她指此方法數十年來行之有效，有時候對方會不知不覺間採納了她的意見。

古今照

◆鄭寶鴻

石塘咀山道

• 約1928年的石塘咀山道。

• 攝於2007年的同一地段。

約1928年。由屈地街電車總站向南望。

前方可見三座電油站，其背後則為剛由金陵易名的廣州酒家，曾於1930年代重建，約1970年代結業拆卸。

左方為「歡得」、「賽花」、「詠樂」及「倚紅」的「四大天王」妓寨，現時為「長發大廈」。再過是位於皇后大道西的第二代金陵酒家，後來改名為「鳳鳴」，於1960年拆卸改建為「新安大廈」。

正中為位於遇安台（現南里）的聯陞酒店。這一帶於1903年至1935年間為著名的「塘西風月」區。

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2010年1月23日（星期六）下午前來接受服務，每位報名費$10.00。預約：2831-3215。