



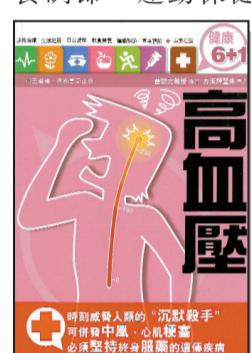
◆ 馮皓

血壓是由心臟送出時，在動脈血管內所產生的壓力。血壓易受到情緒、心理壓力、工作環境、飲食習慣、遺傳、年齡增長、肥胖以及其他疾病等因素的影響而上升。血壓如果長期處於高水平，即所謂的高血壓，必定會威脅健康，導致嚴重的併發症，如心臟肥大、心臟衰竭、冠心病、腎衰竭、中風及視網膜出血等。因此，及早發現和治療高血壓，顯得至關重要。

香港有60萬高血壓患者，而其中95%以上的患者沒有明顯症狀；因而，高血壓被稱為「沉默的殺手」。患者往往並不知道自己得了高血壓，直到參加體檢量度血壓時才發現患了高血壓。然而，許多人即使知道自己患有高血壓，但對高血壓的治療卻不甚重視，總認為日常生活中沒甚麼症狀，應該不要緊，就算服藥也是極

為隨意，既不按時，也不按量。殊不知，大多數高血壓患者雖不表現出明顯的症狀，但其最嚴重的後果是發生併發症，集中表現為對心、腦、腎這三個「靶器官」的損害。

高血壓的治療是一場持久戰，只有堅持長期服藥治療，才能取得良好的效果。《高血壓》一書詳盡地介紹高血壓的成因、病徵等相關知識，以及在日常生活中如何測量血壓，避免引發血壓升高的不利因素，通過診斷與治療、生活起居、家庭護理、飲食調節、運動保健和



行徑」
對您的
伴常已老
習以
數十年
事實上，
可能已
知呢？
各
位長者您
有否有一
些小動作令
人側目，而不自
覺呢？



◆ 張美

小動作壞形象

行為嗎？此實在令您有否與親友共膳時，有咬筷子及含筷子的感覺？

手帕或紙巾，遇打若您不喜帶備或將假牙除下，放

理會旁人的感覺？

上小動作；以免因

去多年相好的親

友去。一時無心之失而失

的親友的反應，故長者宜留意

問他們試感不友亦起

來震動，令親，試感不友亦起

來安坐，令親，試感不友亦起

與您長談久聚呢？

利源東街東望，約1935年。

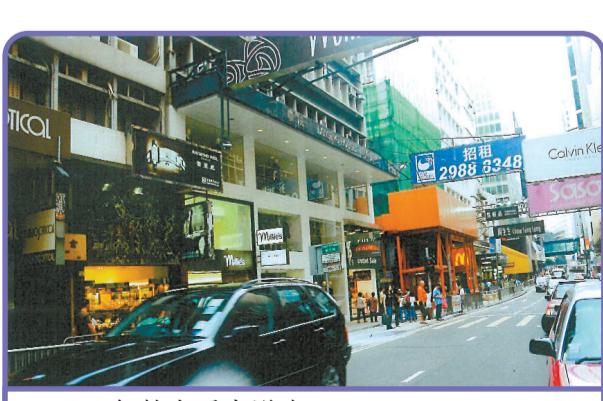
由

利源西街東望，約1935年。

左方是開業於二十世紀初的宜華EDWARD大藥房，是以當時登位的英皇愛德華七世而命名。正中的電聲行旁是利源東街。

「關渭霖牙科」

的下端有一「電髮元」的報招，位於35號，於1924年由遷道印至書館。同年落成之第一代華人行，1969年，遠東交易所在此成立，消防員進駐此交易所為1973年的股市大



• 2009年的皇后大道中。

事。

右方是位於66號，開業於1932年的中華百貨公司，

盡量照顧長者的目標；惟若處理不當，可能會引來長者健康上的各問題，故備膳前，你必須注意以下事項。

避免消化不良

長者腸胃吸收力弱，不宜每餐吃得過飽，少吃多餐至為理

避免便秘

慢，長者很容易患有便祕，所以宜多流質，如湯類、開水、果汁等飲品，食物要切碎，多用蒸、炒、煎炸、燙的方法，少吃肥膩食品。

避免骨鬆

多患有骨質疏鬆的問題，所以護老者應鼓勵長者，尤以女性為主，多選高纖維素，如蔬菜水果、全麥穀類，一切忌濫用瀉藥，宜每持之運動，以利通便。

過鹹食物
免食膽固醇高或
膽固醇積聚在血
管可引致心臟病和中
風，故長者應少吃膽
固醇高的食物，如豬
油；當然，若長者
的味覺感遲鈍，而要
每餐食物加重「味道」
時，亦會引來血壓高

的問題。
話」來替代指責、謾罵、惡意中傷及批評話，有助改善人際關係、締造和諧。

投資大師華倫・巴菲特(Warren Buffett)

是「說好話」的表表者，原來他從不批評人，只會讚美點的你，說鼓舞的話，例如：「的」；於是大家和他一起共事都感到不必提心吊膽，並會努力以赴、不辜負巴菲特的期望。

上祝福和好意頭的說話。

其實好說話個個愛聽、人人受落，不要只在新正頭才說，平日也應多說，有助增進人與人的關係。



別誤會我叫大家虛情假意，說奉承的話去欺騙人；「好說話」是指那些發自內心的欣賞話、鼓勵話和正面話。多說這些「好

說好話

做個受歡迎的人
◆ 黃美嬌

為著名的「四大公
司」之一，到了
1970年代中改為連
卡佛大廈。



◆ 鄭寶鴻



• 由利源東街東望的皇后大道中，約1935年。



家居護老

◆ 鍾民穎

1四
2大註意的
飲食之道



◆ 阿虫

新年到了！恭喜發財！恭祝各位身心健康！笑口常開！事事稱心滿意！

拜年是農曆新年的習俗，親友見面道賀，滿口如意吉祥。小時候我最害怕拜年，感覺是為了紅封包，才搬出大堆好說話討好人。長大後感覺截然不同，喜歡向親友拜年；因為平時工作忙碌，甚少機會見面，正好趁新春聚首寒暄問候一番，並送



做個受歡迎的人

◆ 黃美嬌

