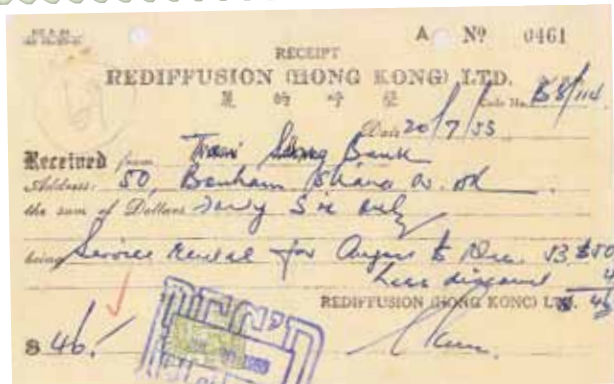




麗的呼聲收據，1953年。



1953及58年麗的呼聲的帳單及月費收據(右下)



1955年的六國飯店，麗的呼聲曾位於其左鄰。



1959年的告士打道，左為警署，正中有「R」字的是第二代麗的呼聲大廈。



約1953年的大佛口軒尼詩道，左為軍器廠街口的麗的呼聲。



軒尼詩道的台址及廣告，1950年。

麗的呼聲

◆鄭寶鴻

在英國及歐洲十分風行的有線廣播電台「麗的呼聲 REDIFFUSION」，於1949年3月10日舉行試音，3月22日正式開播。分有廣東話的銀色電台及英文及各種中國方言的金色電台。當時的台址設於軒尼詩道與軍器廠街交界，即現時的熙信樓。稍後，遷往告士打道六國酒店東鄰，即現時的富通大廈。

來加至10元，另需25元的安裝費。

1949年11月，該台特聘由廣州來港的李我先生講述「天空小說」，首套為「黑天堂」。

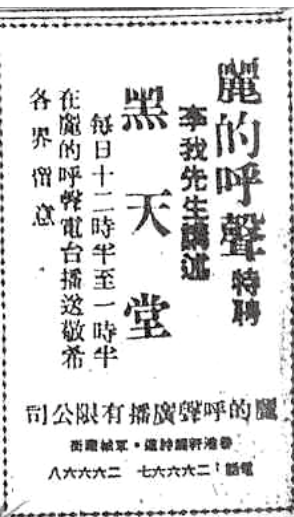
其它天空小說的著名播音員包括方榮、鄧寄塵、高亮以及「播音皇帝」鍾偉明等。

該台於深夜播送之恐怖小說「夜半奇談」，是於「被竇」才敢收聽的節目。

1957年，該台又設立香港的第一間電視台，為有線之「麗的映聲」，即現亞洲電視的前身。

1973年，麗的映聲改為無線廣播，有線的麗的呼聲電台亦同時結束。

早期的月費為9元，後



1950年關於李我先生的廣告。



1950年的廣告。

要有營養 長者飲食要均衡

據聖雅各福群會之社區營養服務及教育中心營養師黃綺雯建議，保健健康之法，長者飲食應該多元化，攝取適量熱量及蛋白質，多吃蔬果，且要維持運動的習慣。

由於身體機能逐漸衰退，包括牙齦萎縮、唾液減少，加上腸胃吸收功能變差，也影響了長者的飲食習慣，故長者應該及早培養健康的生活習慣，包括規律飲食、體重控制、充足的睡眠、適度的運動、減少抽煙及喝酒，以及要恆常維持良好的情緒。

黃姑娘指出，由於長者多有牙齒或咀嚼不良的問題，會避免進食肉類，導致蛋白質的

吸收不足。她建議長者可把肉類切碎或做成肉餅以方便進食，又

或多吃含豐富蛋白質的魚類、雞蛋、豆腐或黃豆製品；但蛋白質不一定要吃得多，最重要是品質要好，動物性蛋白質可佔攝取量以上。

由於長者較愛吃軟性食物，如肥肉與稀飯。黃姑娘指出，肥肉的蛋白質不及瘦肉。若長者吃太多肥肉，容易造成脂肪囤積，稀飯的熱量亦較低，進食不足可引致營養不均，故應該多選瘦肉；而足夠的蔬果亦很重要，蔬菜所含的纖維素可促進腸胃的蠕動，配合足夠的水份能幫助體內廢物排出，促進新陳代謝。長者一天應該要喝6到8杯水，約1,500cc到2,000cc左右；若因為怕頻尿，而不太願意喝水，她建議可在白天多喝以免夜間頻尿。

由於味覺的減退，很多長者於膳食時會「加味」，黃姑娘勸喻長者，應戒吃高鹽分、高飽和脂肪的食物，如鹹蛋、鹹菜、醃製食品、肉類、肥肉、皮層、蝦蟹膏、煎炸、罐頭食品等因這些食品不利於心血管健康。日常飲食應該以清淡為主，以可

降低鹽分及脂肪的攝取。「飲茶」是長者的嗜好，唯濃茶會妨礙長者吸收鐵質和鈣質的能力，故應避免喝得太多太濃。黃姑娘說，長者亦可從奶類或添加了鈣

質的豆製品食品補充鈣質。而規律的運動也可減緩骨質流失的速度，防止關節僵硬，還可維持長者的心肺功能。若有疑問，可進入 http://hk.myblog.yahoo.com/info_dietetics/ 或致電2831 3254查詢。



飲宴開心之餘，亦要注重健康。

◆何嘉雯