



家居護老 鍾民穎

# 關心的背後

你的心長

你，可有在氣溫驟降時，只管給長者厚厚衣服以作保暖，而忽略衣物的安全性和靈活性，以及其因由呢？

記者，衣服除可帶來美觀的效果及保暖外，更要以不妨礙長者的活動自如為原則。

自退休後，長者可能由於無需為工作而「奔波」，故活動時間較少，多以靜止不動為多，肌肉活動所產生的熱量自然會減少，所以長者較易感到寒冷，這時倘你只管讓長者不斷穿上衣服和再加上棉衣和大衣，雖可讓長者禦寒，惟除使長者看來有臃腫的外觀外，亦會帶來長者不少危險的生活因素。

由於身體退化及反應遲鈍關係，加上視力衰退，穿得臃腫的長者一時不慎，可在家中容易滑倒或被雜物拌倒，引來家居意外；或於廚房中臃腫的衣物觸及火焰而燃燒起來；或出外遇突發事件，如橫過馬路無法立時閃避汽車而被撞倒；或上落汽車時衣物被車門扣住而引致危險等。

腫的外觀外，亦會帶來長者不少危險的生活因素。由於身體退化及反應遲鈍關係，加上視力衰退，穿得臃腫的長者一時不慎，可在家中容易滑倒或被雜物拌倒，引來家居意外；或於廚房中臃腫的衣物觸及火焰而燃燒起來；或出外遇突發事件，如橫過馬路無法立時閃避汽車而被撞倒；或上落汽車時衣物被車門扣住而引致危險等。

故倘長者穿上厚衣服而仍感寒冷時，你就要留意長者是否飢餓，因而不能吸取得足夠熱量，或因長時間靜止不動，而缺乏運動的關係。倘非以上原因，關心長者的你，宜需考慮帶長者往醫生處檢查一下，查根究底。

# 運動致寶法



運動是寶 麥家寶

運動是寶，強健體魄，抗拒疾病，是人所共知的事實。惟若運動不當，定會引來反效果，影響長者身體！故以下要點，長者不妨作一參考。

**體格檢查** — 此對於不慣運動的長者而言，尤為重要。長者必須徵詢醫生的意見，作一檢查及測試，如是否患有心臟病、高血壓、呼吸氣道疾患，甚至心肺耐力、柔軟度、肌肉耐力及收縮力、脂肪百分比等。長者必須視其體能鍛鍊身體。

**適當時間及地方** — 長者切忌在天雨路滑的戶外及陽光猛烈的時間運動，宜在清晨、黃昏、空氣流通及乾爽的時間及地方進行運動。

**循序漸進及方式** — 長者勿太注重運動的效果，而忽略按部就班的重要性；故勿一次過做大量的肌肉運動及甚至猛搖腰、頭、四肢以及彎腰等大動作，此不但造成肌肉疲勞，亦容易跌倒。所以長者在「馬步」穩健的情況下，亦不可以做彎腰等動作。

**運動基本法** — 若要運動得法，獲致預期效果，長者必須遵守下列「三部曲」：

一：**熱身** — 長者運動前必須作一些柔軟體操，伸展肌肉的動作，以逐漸增加心跳、血液循環，使身體有所準備，以減少肌肉及韌帶組織在運動時受傷。

二：**運動時** — 勿操之過急，應視個人體質與體能，量力而為。

三：**舒緩** — 當做完較為劇烈的運動後，長者亦宜與熱身一樣，做一些柔軟運動，以調整身體狀況，使身體慢慢回復過來。

**營養與睡眠** — 運動是會消耗體力的，故足夠營養及充足睡眠是最重要的，否則在身體不佳的情況下，長者在運動時，是很容易受傷的。

立刻小步走的迎過去。九叔大半年前不幸中風，昏迷了兩天，醒後以後出現半身不遂，在醫院躺了一個多月，然後回家休養，自此說話含糊不清、半身活動困難，飲食要靠人協助，幸好家人支持，已搬到外面住的兒子也搬回家一起照顧他。見他半年間竟能自己走路，真令人喜出望外。

中風是都市病，據統計男性發病率略高於女性，有高血壓、高血脂、血管硬化的人，中風簡直像一顆放在身邊的計時炸彈。雖然現代醫學昌明，中風死亡率已顯著降低，但中風後遺症卻困擾着許多死裏逃生的中風病人。問到九叔的康復情況，他說是中醫幫了他不少。

中醫的針灸及推拿方法能有效幫助中風病人康復，之前也有所聞。九叔說話有點吃力，講了幾句後從袋中取出一本書給我看看。這本名為《戰勝中風後遺症》的書，是由針灸專家、浸會大學中醫藥學院的倫新醫師所寫，裡面清楚地說明中風病的成因、中西醫結合的治療方法、中藥、



松柏書廊 馮皓

## 中西醫結合 有助中風復健

復，之前也有所聞。九叔說話有點吃力，講了幾句後從袋中取出一本書給我看看。這本名為《戰勝中風後遺症》的書，是由針灸專家、浸會大學中醫藥學院的倫新醫師所寫，裡面清楚地說明中風病的成因、中西醫結合的治療方法、中藥、

兩位退休的老友記緬懷過去。

陳伯回想：「我算幸運，雖然遇過很多小人；亦有不少貴人幫過我。」林伯認同：「我也是，在人生低潮總有貴人扶我一把，令我安然渡過難關。」二人愈想愈覺得幸福，亦十分知足。

筆者好奇，問這兩位前輩：「這些貴人曾經幫過你們，之後，你們一定成了很重要的朋友吧？」二人聞言不語，似在搜索枯腸。陳伯終

於打破緘默：「退休前因為工作很忙碌，沒有怎樣跟他們聯誼，到現在已失去聯絡。」林伯亦道：「我可不是一樣，



做個受歡迎的人 黃美嫦

忙於埋首工作和應付生活，沒有好好跟他們聯繫，現在想起來，真的有點遺憾。」不僅兩位前輩，筆者亦

## 借緣

有同樣的遺憾，因時間有限，被忙碌的工作推迫著急速地往前跑呀跑。一向被人嘲諷為「後知後覺」的我，驀然回首方才醒覺：既可能已待慢了曾善待我的人；亦有久而久之失去聯絡者，一大籮的「後悔莫及」真是數之不盡。猶幸尚能抓緊一些好友，其餘失去聯絡的，只好每天默默祝福他們了。不想像我們這麼遺憾，就要好好珍惜眼前人。

## 阿虫



# 十王殿廣場



古今照 鄭寶鴻

摩利臣街與永樂街之間，清華閣茶室前向西望，約1952年。名稱源於十九世紀中期的一間十殿閻王廟。

現時為上環文娛中心。圖片正中是開業於1920年代，設有歌壇的添男茶樓，現時則為創興銀行，其左方的矮屋是第一代「南北行公所」，已經歷兩次重建。右方是開設於戰後的經濟飯店，其旁有一開辦於1898年的上環郵局，郵局現時仍在同址設立。這組樓宇的背後有一平香茶樓，到了1990年代初才結束。



1952年的十王殿廣場。



2009年的同址。