

長者宜放手 後生要接棒



◆李孟進

過年，對中國人來說，真是一個大節日，特別是對於長者來說，總是擔心有做不完的家事，送舊迎新嘛，當然要執屋大掃除，以及要預備團年、開年飯、又掛心子女及親戚會不會來拜年？如何安排餸菜等等？沒完沒了的。

香港基督教服務處順利長者鄰舍中心主任徐玉瓊指出：在這個喜氣洋洋的日子裡，有不少家庭為此而吵鬧起來。「你年紀大了，不要太操勞了，等後生仔放工來幫忙執屋

吧！」誰知長者一等等到快過年還未見有人動手，便吵起來。

有些長者把子孫儲存多時的舊資料丟棄了，結果惹來埋怨：「唉，我做到腰酸背痛，仲俾人鬧……」；不少為人子女見到爺爺奶奶衣物款舊色脫便丟掉，以為買些新衣物來取代，可是就激怒長者，「以前質料好過而家好多」、或者「這是我媽織俾我好有紀念價值的」。結果，兩代人或三代人之間磨擦事此起彼落。

徐玉瓊說：其實，大家都是為對方著想，卻溝通得不好，也沒有

尊重及為對方設想，令到好事變成壞事。

她勸喻長者們要學懂放手不要執著，若果你的子女已經40歲以上，那試試把過時過節前的任務交給子女做，即使子女們沒有時間想做聘傭工來代勞，長者也不要為了省錢硬要將家務工自己扛起來，否則有什麼閃失受傷，自己肉體痛苦之餘，兒女出出入入照顧更是辛苦。

至於為人子女的要學懂體諒，明知家中長者重視大節日，自己盡量分擔家務事，若

真的抽不出時間，不要敷衍了事或許下太多承諾，以免令長者太過憂慮；還有，幫他們做事時盡量尊重他們意願，大掃除時不要擾亂他們生活習慣，包括放藥盒位置、鎖匙錢包地方，如果不共住的更需留心。

家和萬事興，大時大節別為無謂爭執傷和氣，祝賀大家馬年行好運，身體健康！

福

刊於《英國運動醫學期刊》的一份研究報告指出，過重的孩子做運動時，因雙腳受力過重，容易導致腿、足踝和雙

福

刊於《英國運動醫學期刊》的一份研究報告指出，過重的孩子做運動時，因雙腳受力過重，容易導致腿、足踝和雙

福

刊於《英國運動醫學期刊》的一份研究報告指出，過重的孩子做運動時，因雙腳受力過重，容易導致腿、足踝和雙

三十之中考在樂

跨過2013 進入2014
做人添多一歲 又多一年生趣

◆香山亞黃

運動是維持健康的重點，但做哪種運動、如何做，都要考究，否則未見利先受其害。

由醫學士診斷。研究員跟進兩年半。結果，研究期間錄得673宗腿、足踝和雙足的受傷紀錄。胖童在運動中受傷的比率不算高，體重標準的兒童每進行1,000次體育課，有4.4次受傷紀錄，而胖童則稍為高一點，有5.3次。

來自紐約的一位醫生如此解讀研究：「宏觀來看，必須推動所有孩子多做運動，尤其過胖

的兒童。」他指出，丹麥人的體格和運動量均屬理想，假如研究在一個兒童普遍過胖又缺乏運動的國家進行，相信結果會更明顯。他強調，慣性呆坐不動所帶來的長遠健康影響，遠較因運動受傷嚴重得多。

運動不能缺 防受傷為要

◆松容

甚有裨益。別因為怕受傷而減少運動，重點是做好預防措施，減少意外受傷。」她建議父母為孩子選擇有助強健體格的運動，並且在鍛煉和肌肉運動協調上取得平衡，有助減少受傷。

長者別害怕讓孫兒做運動，最緊要做足準備，適量的進行。同樣，長者亦須做運動，只要量力而為，做得小心，便能樂在其中。

農曆新年將至，美食佳餚定當盡在眼前，長者何以吃得開心，又注重健康？註冊營養師陳國賓認為，長者在平時大節，仍可按著身體狀況品嘗美食，不用「忌飲忌食」，他說：「曾有長者健康狀況良好，卻認為戒吃海產對身體有利，故

為了不吃蝦米而棄掉整片蘿蔔糕。」他認為不少長者在過年期間都會為了「戒口」而失去樂趣，他說：「在身體許可的情況下，長者可以淺嘗各樣食物，但務要節制，適可而止。」

在新年期間，美食尤其豐富，例如有拜年時的賀年糖果、糖蓮子、蘿蔔糕及其他糕點等，而在拜年後，

親友又會聚首用膳，在不知不覺間，進食次數會比平日增多。陳國賓認為這種「多食多餐」的做法對身體有不良影響，容易引致消化不良和便秘等問題，他認為長者可以提醒自己在進食午餐和晚膳時，把份量減半，例如把平日的一碗飯減至半碗，致力把過年期間經常出現的「多食多餐」變為「少食多餐」。

除此之外，長者在準備賀年全盒時，可以選擇天然食物代替油炸食物，陳國賓說：「油炸食物例如煎堆、角仔的油



◆江馥賢
只要適可而止及謹慎選擇，新年時節也可以吃得開心又健康。