

過馬路要小心

◆江駿賢

「過馬路要小心、咪求望快一陣」的確是歷久常新的提醒。西九龍今年發生廿宗奪命車禍，逾六成涉及長者。安老事務委員會主席陳章明教授指出，西九龍區的貧窮老年人口較多，不少獨居長者靠拾荒維生，他說：「很多長者經濟條件較差，又不願申請『綜合社會保障援助（綜援）計劃』，他們認為自己有手有腳、有心有力，仍可為生活出一分力，此精神確實可敬，但拾荒維生很容易構成意外。」

陳章明表示，不少長者會在清晨或晚上拾荒，此時

天色昏暗，不論長者或駕駛人士都必須加倍小心，他說：「長者宜穿上螢光衣服，讓駕駛人士清楚看到他們。」再者，他呼籲長者不要為一時之快「衝紅燈」：「長者不論是否推著紙皮，也不該『衝紅燈』。有時以為沒車經過可橫過馬路，卻忽略了轉角車輛，以致意外難以避免。」陳章明認為家人及長者中心都有助提高長者的道路安全意識：「上一輩老人家或許不太重視交通安全，要靠年輕一輩在日常生活中加以提醒。」

此外，陳章明認為駕駛人士亦要為他人設想：「不少

交通意外的肇事司機都是駕駛『搵食車』人士，在有限時間多接工作雖是人之常情，但安全更重要！」他認為社會對危險駕駛者必須待之以嚴，以免影響道路安全。再者，年屆四十五歲或以上的駕駛人士必須注意視力健康，他說：「人到中年或出現視力減退問題，在天色昏暗時視覺更顯模糊，例行險查，對自己、對他人都有保障。」

「過馬路要小心」不再只是琅琅上口的歌詞，要做到「零意外」，長者和駕駛人士，你們都有責！

●長者切勿貪一時之快「衝紅燈」，以免釀成交通意外。



無溝橋之二



一年了，阿爺白髮多幾條，孫仔今年也都曉；去年初學行，今年識得跳。歲月催人老亦妙。看孫成長多歡笑。

◆香山亞黃

老人睡床不宜軟要硬

◆曾偉豪

安善照顧長者的生活，給予窩心的關懷，是很多為人子女的孝心的表現。護老者為了讓老人睡得更好，都會買來厚而軟的床墊，覺得這樣才能又舒適又保暖，也盡了兒女的一番孝心。

可是，許多長者睡在這樣的床上，卻常常感到很累，甚至腰酸背痛；他們多感高床軟枕，未必可以「安枕無憂」。其實，老年人的睡床，還是「硬」些更好，

使症狀緩解。此外，曾有調查顯示，對於腰椎間盤老化的患者來說，睡硬板床更有意義：80%的患者經非手術治療能明顯緩解症狀；如果睡在過於柔軟的床上，人體體重的壓迫會使床形成中間低、周圍高的情況，進而影響腰椎正常的生理屈度，造成腰部肌肉、韌帶的收縮、緊張及痙攣，加重症狀。

這是因為老年人的腰椎功能會隨著年齡的增長而退化，出現腰肌勞損、腰椎間盤突出、腰腿痛等病症。老人經過一天的坐、立之後，如果夜間睡覺時仍然不能讓腰部得到休息，那麼，腰部病情會更加嚴重。

因此，職業治療師指出，要讓老年人的腰部晚間得到有效休息，最簡便易行的方法就是要睡有一定硬度的床。尤其是長者患有腰部疾病時，通過臥床休息特別是臥硬板床休息，可消除負重和體重對椎間盤的壓力，

長者過胖 罹病風險增

◆李偉儀

雖然給予人有一「福相」的感覺，但若身體過重，加上伴隨著年齡的增長，身體器官功能的老化，長者體內的新陳代謝放緩，可能會引來健康的問題，因

而容易罹患糖尿病和其他疾病的風險增加。據美國醫學會期刊發表的研究顯示，在18年間追蹤4,000多人的健康情形，發現身體質量指數（BMI）為25到29的超重者，以及BMI在30以上的肥胖者，更可能罹患第二型

糖尿病。醫生建議，肥胖者必需減少身體攝入熱量為最佳的飲食方法，以防體重增加的機會；而多吃綠色蔬果，是可防止體重過度的增加。

當然，即使是輕微的體力活動，也對長者的生活健康有莫大的裨益；持之以恆，多作適體的運動，如太極、散步或游泳等較不劇烈的運動，對大部分的老年人都屬於較安全的運動。即使長者患有心臟病、高血壓等慢性

疾病，在醫師的指導下也可以嘗試。研究亦指出，長者經常做帶氧的運動，是可以降低血壓，減輕慢性病的症狀，並改善大腦功能。