



身心健康樂休閒

健康寶庫
◆衛生署
長者健康服務

「休閒活動」是調劑生活的必需品，同時對身心健康有莫大的裨益。「休閒」是指工作後剩餘的自由時間，我們可以隨意地運用，去追求個人喜愛或實現自己抱負的活動，而且純粹為自己喜好而做，亦不計較酬勞或付出。

活動態和靜態。透過休閒活動，長者可達致身心健康，例如運動類的休閒活動：跳健康舞、打太極、玩球類、跑步、游泳、武術等；可改善長者體能（包括強健肌肉、增加柔軟度、改善心肺功能、身體協調、平衡力和控制體重），以及預防多種慢性疾病等。

有認知成分的休閒活動如閱讀、棋藝、彈奏樂器、持續學習、

舞蹈等，可鍛鍊及刺激大腦，延緩記憶力衰退，有助加強「認知儲備」，減低患上認知障礙症的風險 (Verghese et al., 2003)。香港大學醫學院在 2011 年的研究中指出，長者多做智力活動，如多玩遊戲和看書、多玩電腦及使用交友網站、少看電視，更有助減慢腦部退化。

就心理社交層面而言，多參與一些文藝休閒節目：如音樂會、參觀博物館等，能令我們心情愉快，減少抑鬱和焦慮情緒，增加對生活的

滿意度，應付壓力的能力亦較高 (Cuypers et al., 2011)。所謂「獨樂樂不如眾樂樂」，如果在參加活動時能滲入一些社交元素，如與親友歡聚聯誼、一起下棋、打麻雀、品茗聊天等，更可舒緩生活壓力，令人快慰。

總括來說，休閒活動種類繁多，長者宜多參與上述不同類型的休閒活動，在日常家庭事務、工作和休閒生活中取得平衡，令身心健康，滿足身體體能、認知和心理社交方面的不同需要，讓身心靈得到平衡發展，令生活更添姿采。

因為脾胃不和引起心

「脾胃不和則不寢」的

「天王補心丹」讓她服

看失眠問題。在《紅樓夢》中，林黛玉

更理想。承托的平底鞋，有同樣效果，

少女士更時興穿拖鞋上街。

太醫根據慈禧太后的

轉，宮中各侍從從此

最後，太醫謹慎

煩燥不能入睡，脾

危，因為盤骨較闊，雙腿角度

而久之，蹠骨便會外翻令骨頭

有明顯療效。

製法：將材料以 2000

參各 50g。

劑之毒副作用。

合。而已開始有輕微拇趾外

更惡劣的情況是大腳趾的

筆者最常遇到的

得正」？步行時是否腰背挺直？

導及鼓勵患者多作針對性的運

其實建立良好

情況惡劣者，可考慮做

此一出生就患有白內障。

經常有人會向

日子久了，徵狀自然從不同渠道

身體是一輩子最佳的投資，我們

手術，但亦要確保康復後注意

經過 6 日的藥水測試，發現

筆者相信不久的將來，



白內障 不再需要動手術？

護眼資訊站
◆黃偉雄

最近有一重大的研究發現：科學家

為發現兩個患有先天性白

研究人員開始從三方面

研究人員應該進行人類臨床

研究人員應該進行人類臨床