

圖解鬆弛 練出好心情

◆皓月
插圖：Fiona Wong

最近各位老友記都為疫情感到憂慮或無助，以下介紹兩個簡單的方法，好讓大家放鬆心情。

漸進式肌肉鬆弛練習

長期處於緊張狀態時，肌肉會被拉緊而不自知，難以放鬆。這練習的原理是透過放鬆身體的肌肉來幫助消除緊張的感覺。過程中，要學習注意及分辨肌肉收緊和放鬆的感覺。要有效地掌握練習法，可每天在家中練習，每組肌肉重複至少三次，每次練習十五至二十分鐘，久而久之，便能夠體驗到肌肉鬆弛的效果。練習初期要慢慢來，以免出現抽筋情況，注意安全。

動作一：捏檸檬

幻想有個檸檬在手心，慢慢用力握拳，讓檸檬汁都流出來。然後慢慢放鬆，慢慢把手指攤開。



動作二：伸手摘蘋果

想像有個蘋果在樹上，盡量伸長雙臂摘蘋果，然後慢慢把雙臂放下來，放鬆到雙臂無力



一樣，重重地垂下。肌肉放鬆的時間要比拉緊的長，達致身心鬆弛的效果。

動作三：縮頭烏龜

幻想自己是一隻烏龜，把頭縮入殼內，肩膀貼耳朵，然後慢慢將肩膀放下來，放鬆肩膀的肌肉。



動作四：上背夾緊

挺胸收腹，收緊肚子，兩邊肩膀向後，背部夾緊，再放鬆，待肚子和胸部完全放鬆。



動作五：腳部

將雙腳前伸，「咪腳尖」，大腿用力，再慢慢放鬆。

腳掌用力向上翹起，收緊小腿，再放鬆。



動作六：做粒酸梅乾

先幻想正咀嚼香口膠，咬緊牙齦，閉上雙唇；然後慢慢放開牙齦，自然張開嘴巴。



腹式呼吸法

單靠呼吸都可以幫助我們放鬆。腹式呼吸過程中，一呼一吸要慢慢做，把注意力集中在深吸氣和深吐氣之間，注意力從緊張或壓力中轉移，減輕緊張和焦慮不安的情緒。可以在睡前做幾分鐘的腹式呼吸，有助提升睡眠品質。

做法：吸氣時，腹部凸起；吐氣時，腹部自然凹下。

(資訊來源：健康網、衛生署)

防老奇方之五十六



恩愛老夫妻，偶然也鬥嘴，最忌出門時，兩老鬧情緒；公意外身亡，婆內咎洒淚，半世紀恩情，一朝便化水！含怨莫出門，千萬要記取！

◆香山亞黃

疫情的常見謬誤

◆衛生署 長者健康服務

- ☑ 謬誤一：跟「沙士」一樣，到了夏天氣溫上升，病毒便會自然消失**
- ☑ 事實：**研究發現，新型冠狀病毒通常在較低溫度及乾燥的環境中存活更長的時間並保持更長的活躍性。但即使天氣炎熱的國家也有新型冠狀病毒個案，並沒有證據顯示夏天到病毒便會自然消失。所以不論天氣及季節，各位長者請緊記保持個人衛生及做足防疫措施。
- ☑ 謬誤二：吃大蒜、服用抗生素及多喝水，皆可殺死新型冠狀病毒**
- ☑ 事實：**沒有研究證明吃大蒜能殺死新型冠狀病毒。抗生素是用作治療細菌感染，對病毒感染沒有幫助。水不能殺死病毒，長者應按個人需要及健康狀況補充足夠水分。
- ☑ 謬誤三：陽光可殺菌，所以把用過的口罩曬太陽後，便可重複使用**
- ☑ 事實：**外科口罩吸收水蒸氣後會破壞其過濾層結構，影響阻隔功能。一般建議外科口罩只能用八小時，因此並不建議重用。
- ☑ 謬誤四：戴上手套，避免與物件有直接的接觸，便可防止新型冠狀病毒經手部接觸而受到感染**
- ☑ 事實：**即使戴上手套並不代表能防止新型冠狀病毒感染。要保護自己，最重要勤洗手、避免接觸眼、口和鼻。洗手時應以視液和清水清潔雙手，搓手最少20秒，用水過清並用抹手紙弄乾。應盡量與他人保持適當的社交距離，減少外出及避免聚餐或聚會等社交活動。
- ☑ 謬誤五：戴口罩 = 100% 安全**
- ☑ 事實：**戴口罩有效預防飛沫傳播，因此有呼吸道徵狀謹記佩戴口罩。但新型冠狀病毒仍可透過接觸傳染。如果你接觸過受患者飛沫污染的物件，再接觸自己眼、口或鼻，都有機會感染。因此戴口罩並不代表一定安全，還須注意保持個人衛生及與他人保持適當的社交距離。
- ☑ 謬誤六：既然人人都戴口罩，自己便不需要戴**
- ☑ 事實：**衛生防護中心建議搭乘交通工具、在人多擠逼的地方逗留時或當有呼吸道症狀，例如發燒、流鼻水、咳嗽或打噴嚏，亦應佩戴外科口罩。
- ☑ 謬誤七：大量進食維他命C對抗疫有幫助**
- ☑ 事實：**並沒有研究顯示大量進食維他命C能預防2019冠狀病毒。每天進食一個大橙已經攝取100毫克維他命C，達到一天建議的份量。而長期過量服用維他命C卻有機會導致腎石。
- ☑ 謬誤八：我日日都用清水和食用醋清潔家中物品，可以殺死新型冠狀病毒**
- ☑ 事實：**研究證實漂白水及(70-80%)酒精為有效的環境消毒劑，而清水及食用醋並不能殺死新型冠狀病毒。

康健耆兵之防疫廚房(二)

◆梁穎勤

上回到，新冠病毒病毒作惡，老友記難免擔心，但原來不能外出吃飯，有精神在家洗切切，也可以揀選適合食物提升免疫力，令自己更健康，家人也平安。這些事情，對於煮了一世飯的婆婆來說，應該話都無咁易。伯伯未必多個鍾意下廚，但也可以多些保健知識傍身，有備無患。就算外

食也可多些選擇。綜合近期網上資訊，可以給大家的溫馨提示包括：
1. 紅黃綠三色椒。又稱甜椒，富含維他命C，可以提升白血球，增強免疫力。不過，如果孫仔想做沙律生吃的話，必須提醒他們要小心，因為有科學家拍到未經煮熟的甜椒有蟲。而且，根據台灣《康健雜誌》資料，甜椒在農藥殘餘數量排名榜上，高踞第3位，所以務必沖洗乾淨才吃。

2. 洋蔥。含硫化物及C特別豐富。不需戒吃生果的老友記，可以天天吃。不

過賣得也不便宜，一天一個就夠了。它也不像一般青肉奇異果般帶酸味，微甜易入口，果肉又柔軟。對牙齒過敏者來說，簡直是個福音。
4. 魚類。可隨意選擇自己喜愛的品種，用慣常的薑蔥蒸，最正氣，又低鹽低油。否則也可選大熱的三文魚或銀鱈魚，富含優質蛋白質及奧米加三脂酸，落鑊嫩煎，包保老幼咸宜。
記住，餐餐有魚有菜。不要只吃罐頭或即食凍肉啊！