

「腦力君」陪你養成活腦習慣

◆黃仲然

目前，全球約有5000萬人患有認知障礙症。預計到2050年將增加至1.52億。認知障礙症目前是英格蘭和澳洲等地區市民的頭兩位「殺手」，而香港正面臨嚴峻的人口老化問題，認知障礙症患者人數也在逐步攀升。據衛生署2019年的死因統計，認知障礙症已悄悄登上第七位。

八個世衛預防指引

雖然認知障礙症尚不可根治，但絕對可預防。想年老但不「腦化」，及早預防才是應對認知障礙症的最好出路。聖雅各福群會懷愛長者鄰舍中心早前誠邀青年設計師以「腦力君」為主角，參考世界衛生組織就預防認知障礙症發出的指引，創作了8款貼圖(WhatsApp Stickers)，以推廣多運動、健康飲食和控制三高等預防認知障礙症的資訊，期望不同年紀的人士均可藉着「腦力君」貼圖，了解及降低患病風險；也傳遞給身邊的親人朋友，一齊預防認知障礙症！

8款「腦力君」貼圖分別代表8個預防認知障礙症的健康生活習慣，包括：

1. 多運動。持續每星期進行不少於150

分鐘的帶氧運動。

2. 健康飲食。例如實行地中海飲食法，以橄欖油、豆科植物、天然穀物、水果和蔬菜為主，適量魚、乳製品，少量肉製品。

3. 不吸煙。無論是一手煙抑或是二手煙，都是引致認知障礙症的高風險因素。

4. 控制體重。無論體重過重或過輕，均有較高的風險患上認知障礙症。

5. 控制三高。高血壓、高血脂、高血糖(三高)很大機會導致中風，增加血管性認知障礙症的風險。

6. 多動腦。學習新事物、進行認知訓練



等，均能刺激大腦，防止認知功能退化。

7. 保持社交。多參與社交活動，與人保持接觸，令大腦保持活躍。

8. 保持快樂心境。長期消極思維方式會增加認知障礙症的風險，故找到讓自己「快樂」的關鍵也很重要。

聖雅各福群會透過轄下各長者地區、鄰舍中心及日間中心等為認知障礙症人士提供認知訓練及促進身心靈健康的活動，延緩退化。若對認知障礙症有任何疑問或尋求協助，歡迎致電2412 7844查詢。



「腦力君」貼圖現可於連結免費掃描QR Code下載。

治老奇方之六十一

公園索啖新鮮空氣、拉低口罩露口露鼻，須知病菌滿天飛，陰變陽，話咁易，切忌、切忌、應切記！



◆香山亞黃

夏季過了，怕熱的長者可開心了，因為不會動兩下就大汗淋漓，有人因此怕出街，有人則因流汗太多易感疲累。

(一) 小心秋老虎

夏秋之間，溫度和涼與熱的感覺往往上下不定，俗語所謂「秋老虎」，冷不防一下子穿少件衫，或者睡覺時露出頸部或膊頭，又會攝親。如果冷倒，頸部又會馬上發硬，痠痛不適，影響睡眠，如骨牌效應，千萬要小

(二) 風高物燥，浴後潤膚最好

秋季還有個特點，就是易乾燥，平日不愛塗潤膚膏的老友記，也不得不勉強塗一下，因為皮膚易痕癢，多抓兩下就脫皮。如果本身皮膚特別乾燥，或者有濕疹底的，就更加要保養。潤膚膏最好請教醫生或姑娘，買無色無味那些，在洗澡後，身體略抹，仍覺濕潤，毛孔仍然打開時，輕柔塗抹，吸收效果最好。

(三) 秋燥「減法飲食」

筆者分享個痕癢經驗：早前試過全身皮膚敏感，痕癢到要睡覺或發呆，感覺才輕鬆些，為了減輕苦惱，於是戒絕加工食品(如

(四) 秋燥「加法飲食」

戒口只是權宜之策，長久影響人生樂趣呀。中醫學有好多食補之法，說秋季宜潤燥，婆婆伯伯們拿手煲杏仁煲豬肺湯嗎？筆者就唔曉，只知道有些餐廳會有供應。筆者只識得煲些雪梨雪耳蘋果茶，白色魚湯和青紅蘿蔔煲無花果豬蹄等家常食材。但最緊要吃熱食，凍奶茶、啤酒之類等心癮，就先忍一忍吧。

生活保養四式

送夏迎秋

◆梁穎勤

魚蛋、香腸、奶醬多)、熱氣煎炸食品(如煎雞翼、即食麵)、奶茶及含糖瓶裝飲料，只吃最簡單的白飯、青菜和瘦肉，飲用明火煲的和暖白開水。慢慢皮膚真的感覺較少干擾，加速康復。

是無名氏傳來的不同資訊。早前有很多長者表示透過某一通訊軟件，收到只需登入一個網站，就可免費

獲得某間大型連鎖超市的500元現金券的消息，既然有「咁大的著數」，當然要跟家人好友分享，經過一輪瘋傳後，該大型連鎖超市亦立即出澄清啟示，表示沒有相關優惠活動。

後來又有臉書中出現假冒某大型網購店的網站，其頁面的商標與正牌的像真度十分高，不少人便容易墜入冒牌網站購物，招至損失！對於手機傳來的訊息，都是要事實查證為真實內容。

統計處上半年的資料顯示，全港有超過507萬人擁有手提電話，對比2018年的多出約16萬人；而智能手機的使用在長者中的增長最明顯，大約每3名65歲或以上的人士中，

就有兩名擁有智能手機。智能電話方便人與人之間快速聯繫，透過互聯網亦可隨自己意欲搜尋天下事、玩電子遊戲、欣賞劇集和電影等等。此外，就算不懂應用以上流動應用程式，亦無阻大家每天收到親戚朋友，甚至

獲得某間大型連鎖超市的500元現金券的消息，既然有「咁大的著數」，當然要跟家人好友分享，經過一輪瘋傳後，該大型連鎖超市亦立即出澄清啟示，表示沒有相關優惠活動。



「監別」認證



◆皓月