

長者要長壽 常念三字經

卓健中醫醫療中心 黃焯

人之初、重父母 人成長、賴後天 過半百、隨漸衰 想長壽、慎養生	人出生後體質強弱，有賴先天稟賦。 人的生長發育有賴後天給養。 45歲以後進入初老期，65歲步入老年期，身體機能逐漸衰退。 講究養生之道，預防疾病發生是預防早衰、盡享天年的有效辦法。專家指出一個55歲懂得養生的人的身體狀況可與一個25-30歲而不懂養生的人相若，前者比後者可長壽多7-10年。
有法度、要遵守 要養生、先養心	長者必須遵循健康的生活方式，日常生活小節也不可忽視。 養生是多途徑，全方位實行的保健方法，最重要還是調情志，所謂“人心不老人難老”保持心境開朗，自可氣血調和、臟腑協調，因而健康長壽。
勿大喜、勿大悲 常寬恕、戒嗔怒 家和睦、廣結朋	長者切忌情緒過於激動，患有高血壓、心臟病的人尤應注意。 常懷寬恕感恩之心，自會減少嗔怒的機會。 家庭和睦、夫妻恩愛、多交朋友、互相溝通思想、交流感情、獲取信息、與時代同步、做一些力所能及的事，可避免產生孤獨感、自卑感和無用感。
愛勞動、勤思考 練左手、勤揮頭	適當做些家務勞動、經常動動腦筋，可保持筋骨強壯、關節靈活、延緩衰老、防止老人痴呆症。 腦出血比較容易發生在右腦，多用左手可加強鍛煉右側大腦功能，防止腦出血的發生，多用手指如打電腦、織毛衣等可加強大腦的協調功能而延緩衰老。
穩血壓、調二便	保持血壓穩定對防止腦中風發生尤為重要，必須早期發現，及時治療，堅持長期服藥。老人的大小二便要保持通暢，勿強行排便，尤其高血壓與心臟病患者，否則易導致腦出血。老人小便失禁或淋瀝不通，應找醫生診治。
不蹲便、慢轉頭 莫坐睡、防跌倒 適寒熱、戒煙酒	老人蹲着大便加上屏氣，可使血壓升高30毫米汞柱，突然過急轉頭同樣會增加中風機會。 坐着打瞌睡易引致腦缺血而中風，老人跌倒除易引致骨折外，若頭部着地易發生髓內血管破裂出血。 適時加減衣服，防止感冒發生，老人感冒易併發心肺疾病而危及生命。老人也要戒煙酒，防止呼吸、消化系統及心血管病的發生。
擇飲食、飲足水	老人飲食宜低脂、低糖、少吃動物腦和內臟，多吃蔬果、豆制品，適量的瘦肉、魚、禽蛋等。老人要保持體內有充足的水份，以保持血容量及減低血液粘稠度，睡前及起床後飲1杯水有益健康。
食均衡、莫過飽 少吃藥、莫亂補	堅持少量多餐，早餐吃得好，晚餐吃得少，細嚼慢咽。調查証明，吃七成飽的人最長壽。 有些老人以為補藥多多益善，越食得越多越好。於是每日補藥大把大把地吃，結果有些藥物的作用被互相抵消，有些還會產生毒性，非但無益，反而有害。除非不得已，老人平時應少吃藥，必須用藥，應在醫生指導下服用。

人雖不能長生，但卻可以長壽，事實上人純粹因衰老而死的甚少，絕大多數都死於疾病。倘若人們了解掌握人類生命衰老的規律、增加對非自然死亡的防禦，那麼人類追求“長壽無疾而終”的願望是完全可以實現的。

多吃高鈣食物 增強骨骼健康

副公共衛生營養師（英國註冊）
吳瑛瑜

根據調查，本港去年共有卅萬名婦女和七萬名男士患有骨質疏鬆。而年紀越大，患有骨質疏鬆症的機會則越高。骨質疏鬆之患者無明顯病徵，但會提高骨折的風險。多吃含高鈣質的食物可減慢骨質的流失，以減低患上骨質疏鬆症的機會。



● 高鈣食物

- 鮮奶及奶製品如芝士、乳酪含有豐富的鈣質，每天應吃兩份（一份即一杯鮮奶或兩片芝士）。如對鮮奶敏感，引至腸胃不適，可以加鈣豆奶代替。
- 豆腐容易消化，適合男女老幼，所含的鈣質亦頗高。
- 深綠色的蔬菜如芥菜、菠菜等，除了含豐富纖維及維他命外，亦為我們的日常飲食提供頗多鈣質，不妨多吃。
- 魚類，特別是連骨吃的魚，如白飯魚，都是良好的鈣質來源。

要注意的是傳統上認為豬骨湯等老火湯含大量鈣質，其實不然。此外，日常要多到戶外，吸收陽光，讓身體製造足夠的維他命D以助鈣質吸收，並多做運動，強化骨骼及肌肉。

最後要提醒大家，飲食要均衡，避免進食過多肉類、濃茶及咖啡等有礙鈣質吸收的食物。