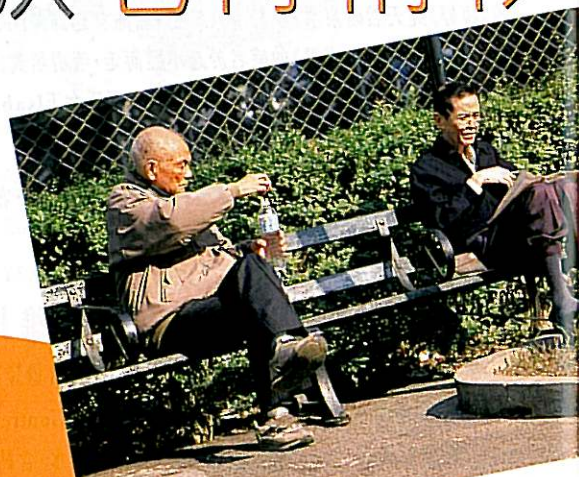


特稿

老而不衰

銀髮一族老得精彩



甚麼東西會使人人聞風色變？
 甚麼東西會讓人人聞之膽喪？
 還不是千古以來，不可避免的——衰老。
 如果老已是事實，你希望未老先衰還是老而不衰？
 想不想讓自己老得精彩、老得健康？
 從這一刻起，注意飲食、運動和心境；老，便不再可怕。

老，儘管是人生必經的階段，不少人仍然十分懼怕，彷彿老的來臨代表天地末日，生命不再精彩。的確，老使人青春不再，但並不表示我們的生活一切停頓，不再前進。我們應面對「老」的事實，小心選擇健康的生活方式，一樣可以快樂做人，因為我們只是「老」，而不是「衰老」。

認識老的真義

一個人老了，身體機能自然不如年青小伙子般活動自如，機靈敏捷，但也不表示老了就一定

會生病。最明顯告訴我們老了的是我們的外表，其次是身體機能，但我們的健康卻不一定隨之而減弱；相反，我們要增強自己的健康，從飲食、運動和心境三方面配合，使自己老而不衰。

飲食之道

很多老年人在吸收鈣和鎂方面困難較大。主要原因是由於年老，胃部會減少供應鹽酸，影響胃內食物的酸性，而鈣質進入血液前要先和鹽酸混合，因此便會影響我們身體吸收鈣的能力。流失鈣質使

我們容易失眠，不少人求助於安眠藥，但安眠藥卻會影響我們的睡眠規律，對失眠並無可靠的幫助。其實目前有很多自然無害的治療失眠法，例如睡前喝熱鮮奶、鬆弛神經、自我催眠等。要避免流失鈣質，應多吃含有豐富鈣質的食物，如芝士、牛奶、豆奶、豆類、麵包、綠色蔬菜、堅果等，尤其是芝麻種子所含鈣質更多。

如果鎂質不足亦會影響鈣質的吸收。我們最好能吸收相同份量的鎂質和鈣質，避免骨質疏鬆、脆弱。有些食物如杏仁、芹菜、新鮮綠

色蔬菜、未經碾磨的麥芽、豆類、牛奶、穀類、海鮮等都含有大量鎂和鈣。由於鎂是葉綠素的一種成份，所以顏色越綠的蔬菜所含的鎂質越豐富。吸收適量的鎂質有助減低血壓、鬆弛肌肉、減少偏頭痛和防止腎石。

除了鈣質和鎂質外，新鮮食物所含的酶能幫助我們消化食物。當人漸老時，身體內酶的分泌對營養和礦物質的吸收及消化能力都會相應減弱。咀嚼是消化程序的首要步驟，當咀嚼時，唾液和食物混合並分成小部份，容易消化。很多老人需佩戴假牙，以協助進食，不配合口型的假牙會影響咀嚼食物過程，減低身體吸收的營養。因此，多吃新鮮、多纖維、未經加工的食物能有助吸收酶，幫助消化。此外，避免進食高脂肪食物，不要吸收過多蛋白質和水份，這都是一般老人要特別注意的健康飲食之道。

運動之道

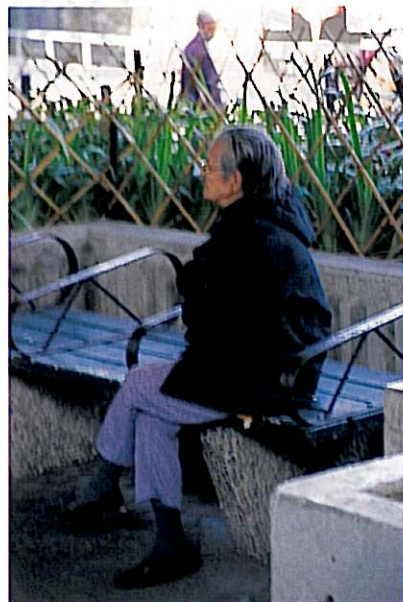
要保持身體健康，不能只顧吸取大量營養，也要配合適量的運動才能相得益彰。經常運動能使身體有不斷鍛煉的機會，肌肉結實，反應較快，更能減少脂肪積聚和積存於血管的血塊、碳水化合物等物質；故做運動必須持之有恆，如劇烈運動1星期只需做1、2次，簡單的運動則可每天進行。很多人認為老年人不宜做劇烈運動，恐會影響心肺負荷，其實劇烈運動多是訓練心肺功能的帶氧運動，如沒有特別心肺疾病，選擇較溫和的如游泳、上落樓梯等運動，反而能增強心肺功能。每天做一些慢動作的運動對身體也有很大益

處，如耍太極、瑜伽、緩步跑甚至步行等，不太費精力而又有益身心。做運動最重要保持想運動之心，簡單的座右銘是：能企不坐，能行不企，能走不行，能跳不走。

心境之道

不少人衰老的原因不是由於身體問題，而是精神受到困擾，心理不健康以致引起身體生病。最大的精神困擾通常是壓力，壓力最能令人衰老，它是引起身心反應之外界刺激。壓力的來源很多，如家庭、工作、婚姻等。對老人來說，最致命的是對疾病的恐懼，不能面對現實，很多人因此長期活在恐懼中，不求解決辦法，因此更形衰老。要知道壓力不但使我們心理不快樂，更會直接導致生理方面的疾病，因為人面對危難時，身體會分泌荷爾蒙以增加新陳代謝，加快產生能量，增加心跳、收緊肌肉，因而使血壓上升，減弱免疫能力，長期肌肉收緊更會引起頭痛、胃痛等疾病，實在得不償失。如我們懂得如何處理壓力，便能解除困擾，保持心境開朗，以下是一些減壓的方法：

- 增加社交網絡，建立良好人際關係，若有不快，可向朋友求助，加速解決困難。
- 找出壓力來源，對症下藥，切勿逃避現實。
- 懂得享受休閒生活，盡量於閒時放鬆自己，尋找喜愛的生活方式，如多做運動、旅行等。
- 改變個人價值觀，以積極、樂觀的態度面對生活。有的人個性悲觀、執着，很容易自找壓力，



如能慢慢改變，便可減少壓力。

心境開朗自然精神煥發；充足運動自然活力充沛；小心飲食自然身體健康，老有甚麼可怕？老而不衰，人人羨慕。

自我檢視營養狀況

缺乏營養徵狀：

頭髮—— 顏色暗淡、易斷、乾旱、油膩。

眼睛—— 眼下有黑圈、浮腫、眼球結膜呈紅色。

唇—— 乾裂、唇色泛白、表皮如鱗片剝落、嘴角變紅。

舌頭—— 味蕾失去光澤、呈紅色、腫起或有一層青白色覆蓋着。

牙床—— 呈海綿狀或流血。

腹部—— 腫脹、不正常脂肪分佈。

肌肉—— 膚色暗淡、鬆弛、易痛、抽搐。

一般情況—— 不能入睡、沒有活力、食慾不振、情緒冷淡。