

傳媒報道

日期：2018年3月1日

資料來源：信報—健康生活—C2 標題：入五登六大行動

參考網址：請[按此](#)

—— 安康晚年 · 鄭小慧護士長 ——

入五登六大行動

隨着科技發達和醫療進步，香港人愈來愈長壽，退下來的日子可長達二三十年。「入五登六」是指50至60歲，是快要步入長者階段的關鍵期，把握機會行動，讓悠長的黃金歲月過得更豐盛。

行動一：促進健康。健康衰退叫年長人士感到憂慮和無助，因此，健康上的準備愈早愈好。恒常運動非常重要，特別是一些鍛煉肌肉、心肺功能、平衡力和關節活動能力的運動，可預防跌倒，減少骨折受傷機會，並保持體能及活動能力；另外，需要加強飲食的均衡營養，不要偏食，包括蔬果、五穀、肉類、乳製品和流

質食物；同時建立一個適合自己的生活規律，作息定時，以保持優質睡眠，除去一切不良習慣包括抽煙、酗酒、熬夜等。

行動二：穩定經濟。有足夠金錢應付生活所需，會為長者帶來實質的安全感；積穀防饑和開源節流是基本的理財原則。如果年輕時已養成良好的儲蓄習慣就最好。開源包括工作的收入、穩健的投資或子女的援助等，投資方面宜審慎和量力；節流不是指絕對的慳儉，而是該花就要花，保證生活的質素，尤其是身心健康的需要。同時運用退休金、財務策劃、管理日常開支等，也需好好的學習和參與。

行動三：保持社交。和諧穩定的人際關係能減輕孤獨感，增加生活滿足感。由職場或家庭崗位退下來會產生空虛感，家人和親友的關懷及舊同學同事的情誼就是難得的人脈資源，支撐着你對生活轉變的適應；除積極保持已有的人際網絡外，還鼓勵你擴闊生活圈子結識新朋友。

行動四：發展興趣。多元的興趣能令腦筋靈活、情緒穩定，並擁有更多生活情趣。退下來的日子久了，精神沒有寄託，情緒易陷低潮，學習新知識和技能可刺激思維及提升專注力，開拓多一項知識，經歷多一種快樂，感受多一點肯定。

賽馬會流金匯提供多元服務，包括抗衰老訓練課程、健康篩檢等，詳情可致電3763 1000查詢。

作者為賽馬會流金匯服務經理

隨着科技的發達和醫療的進步，香港人活得愈來愈長壽，退下來的日子，可長達二三十年。「入五登六」是指50至60歲，是快要步入長者階段的關鍵期，把握機會行動，讓悠長的黃金歲月過得更豐盛。

行動一:--「促進健康」

健康衰退叫年長人士感到憂慮和無助，因此，健康上的準備越早越好。恆常運動是非常重要的，特別是一些鍛煉肌肉、心肺功能、平衡力和關節活動能力的運動，以預防跌倒，減少骨折受傷機會，並保持體能及活動能力；另需要加強飲食的均衡營養，不要偏食，包括蔬果、五穀、肉類、乳製品和流質食物；又要建立一個適合自己的生活規律，定時作息，以保持優質的睡眠，除去一切不良習慣，包括抽煙、酗酒、熬夜等等。

行動二:--「穩定經濟」

有足夠的金錢應付生活所需，會為長者帶來實質的安全感；「積穀防飢」和「開源節流」是基本的理財原則。如果年青時已養成良好的儲蓄習慣，就最好了。開源包括工作的收入、穩健的投資或子女的援助等，投資方面宜審慎和量力；節流不是指絕對的慳儉，而是該花就是要花，保證生活的質素，尤其是要身心健康的需要。同時，運用退休金、財務策劃、管理日常開支等，也需好好的學習和參與。

行動三:--「保持社交」

和諧而穩定的人際關係，能減輕孤獨感，也能增加生活滿足感。由職場或家庭崗位退下來時，會產生一份空虛感，家人和親友的關懷及舊同學、朋友和同事的情誼，就是難得的人脈資源，支撐著你對生活轉變的適應；除積極保持已有的人際網絡外，還鼓勵你擴闊生活圈子，多結識新朋友，與同行者分享生活的喜與悲。

行動四:--「發展興趣」

多元的興趣能令腦筋靈活、情緒穩定，並擁有更多生活的情趣。退下來的日子久了，感到生活閒下來，精神會沒有寄託，情緒容易陷於低潮，學習新知識和技能，可刺激思維及提升專注力，開拓多一項知識，經歷多一種快樂，感受多一點肯定。

賽馬會流金匯提供多元服務，包括抗衰老訓練課程、健康篩檢等，以鼓勵中年人士及早建立健康生活模式為目標，詳情可致電3763 1000查詢。