

護士：無人可以不老 倡規劃健康生活延衰老

【本報港聞部報道】賽馬會流金匯護士長鄭小慧昨日指出沒有人可以不變老，但人就可以減慢衰老。她建議，50歲以上人士規劃健康的生活模式，以延緩身體和腦部衰老，減少患有年老內科疾病的機會率。

賽馬會流金匯昨日透過「賽馬會全城起動防衰老計劃」於中文大學舉行講座，以「防衰老・心理健康篇」為題，向50歲以上的公眾人士推廣防衰老的信息。

鄭小慧指出衰老症狀包括經常有倦意、上下樓梯有困難、走平路會氣喘、體重無故暴跌，以及有高血糖、血壓、血脂與心臟病等內科疾病。她指出沒有人可以避免變老，但人們可以減慢衰老的步伐。

她建議50歲以上人士規劃好健康的生活模式，便可延緩身體和腦部衰老，減少患有年老內科疾病的機會率。她又鼓勵，已呈現早期衰老徵狀的人士改善飲食習慣，並進行密集式的肌肉和認知能力訓練，重

拾健康身心。

昨日亦有出席活動的歌手 Joe Junior 透露，他曾入院進行俗稱「通波仔」的冠狀動脈介入手術，現在較以前更注重健康。他鼓勵大眾要積極生活、保持輕鬆愉快心情，心境自然而然會變得年輕。

在講座結束後，機構的專業團隊為現場觀眾進行免費衰老篩查及評估，同時分析每名參加者的測試結果，並安排不同的跟進服務，從而對症下藥防衰老。



■賽馬會全城起動防衰老計劃。