

抗衰老始自儲存正能量

一向有云：「游過龍舟水，好運又健康。」然而今年疫症之下的端午節，還有多少人毋懼感染，有膽量進行下水禮？香港人在抗疫知覺方面，世界排名數一數二，近月都聚焦在個人衛生、社交接觸，乃至營養飲食等，卻往往忽略了增強抗「疫」力才是最基本元素，並且需要正能量！其實要對抗衰老，何嘗也不是由儲存正能量開始。

運動絕非年輕人的專利，一位「50+」會員一年前退休後，非常享受自由自在的寫意生活。她認為趁着有空閒時間，以及尚有能力，應該及時行樂，完成想做的事。所以這位「50+」

忘掉自己年齡，踏出個人舒適圈，挑戰一種新事物。

由於她一直從事文職工作，故此心想：不如以運動作為新的挑戰，讓自己「動」起來！她參加「賽馬會全城起動抗衰老計劃」，漸進式的阻力和負重運動，強化了她的肌肉及平衡感，也發掘到運動的樂趣。透過健腦小組互動練習，她腦筋「轉數」更快，亦加強與同學之間的交誼。

為期12星期共24節的全方位訓練過後，她看到自己的進步，自身正能量也同時提升。她亦看到有些腰圍或身高體重指數（BMI）

超標的同學，更需另多上3課營養課，學習良好飲食習慣。運動、健腦及飲食都控制得宜，就更能增添自信了。

人自出世當天開始，每日都向人生終點邁進。要從容面對老去不是易事。從她身上我看到一種泰然處之的生活態度，也讓我學習到絕不應讓年齡規限自己。新事物只要敢於嘗試，總能找到自我價值。

快樂的能量一直在每一位身邊，只是我們往往忙於生活而忽略了。從今日起，不妨抽空想想身邊快樂事，並且記下來。只要活得健康快樂，「老」？管它吧！

我們歡迎「50+」的你齊齊加入新一階段的「賽馬會全城起動抗衰老計劃」，儲存更多正能量。歡迎致電3763 1000查詢相關詳情。

作者為賽馬會流金匯註冊社工