

康

五十歲後的健康預備

由賽馬會流金匯 特約記者姜素婷撰文

圖片來源: <https://photo-ac.com/tn/photos/1474211/>

現代人活到50歲，愈來愈「容易」。既然香港是全世界最長壽的地區——男士平均預期壽命82年，女士88年——換言之，「入五」後的young old（「少老」），還有卅多四十年的日子有待充實。大家想要的，當然不是疾病纏身長期臥床，而是想去哪裏都可以的自主生活。老人醫學學者指出，衰弱老化，有迹可尋，多了解並早作準備，有機會減慢退化速度，維持一定程度的身體機能，自能享受自主生活，活得隨心。

健康，不只是自己的事

「我有兩名子女（其中一個還在唸中學），如果我的健康不能維持，老時患病，那就不再是你一個人的事，也是子女的事……會給他們很大負擔的。」

陸先生，賽馬會流金匯會員

現年60歲的陸先生有自己的生意，同時也是調解課程導師。他自言現在的生活，身、心、靈三方面的健康都兼顧得到。一來，他每周一、三及五的早上都會到水坑走，而每周二及四的早上就到「賽馬會流金匯」參加「全方位抗衰老訓練課程」，保持運動習慣。再者，他講究生活平衡，而非活得像苦行僧那樣。心理才會健康。「例如最近吃太多肥膩食物，便要吃得清淡一些；又或者平常已吃得清淡，偶爾來點豬肉亦無妨。」三來，他做著的是自己喜歡的工作：調解和教授調解課程。跟著長達三十年的家產分配紛爭，經數小時調解後大團圓結局。一家人由反目四分之一世紀，到最後一刻相擁而泣——別人的事情解決了，他也感到極之滿足。

他對健康的自覺，來自一些隨年齡而出現的生理變化。「年輕時接受身體檢查，驗不出什麼問題來……（然而，）四十多歲開始有老花了，當時我還奇怪，為什麼這麼年輕已出現老花？這不是長者才會有的嗎？加上連白頭髮也開始長出來，意識到自己老了。還有下巴巴士時，感到膝蓋好像沒有力似的，就知道應該最少做運動之故。這些都是身體給我的信號，說：『你要注意一下喇！』」所以，他從那時開始，運動多做了。飲食上也注意多了。



陸先生（左）認為，健康生活不是苦行僧的生活，講究平衡最重要。（由賽馬會流金匯提供）

防止老來要別人照顧

「我不想負累家人。假如你生病，他們還要照顧你，既要上班，又要替你擔心。換個方向想，為什麼自己不好好保持健康呢？」

張女士，賽馬會流金匯會員

無獨有偶，現年56歲的張女士也抱持相同的看法。因兩名兒子都已告成年，她覺得，是時候把生活的重心放到自己的健康上；經常遠足，常常做瑜珈，現在還參加「賽馬會流金匯」的普拉提課程。

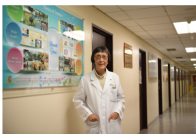
「雖然以前也有關注自己的健康，但大部份精力還是集中在家人身上，加上自己當時要上班，沒有什麼個人時間。現在兒子都長大、大學畢業了，可以說『揸搭頭』！我就可以輕鬆些，照顧自己多些。」張女士坦言，過往因為勞累與壓力，累積了痛症，中醫、西醫、物理治療、推拿都看過，到頭來，依然是「還原基本步」。

「醫生都告訴我，這樣下去不是辦法。」有次醫館問她：會不會是她的生活習慣或模式不健康呢？例如沒有運動？下班後就是忙著做家务，完全沒有平衡的生活？若沒有針對壓力的源頭，放鬆不了，推拿亦只是治標不治本。醫館更坦言，若然這樣，她幫不上太多忙，因為慢性的身體毛病，只能靠病者個人。

「我現在仍能跑能跳，四處去，無須別人照顧，已經很感恩。」她覺得，年過50，穩要多點為自己設想，例如讀讀書，做做運動，做些自己喜歡的事。「人生還有多少個年頭呢……頂多給我多三十年時間，但日子很快就過去，為什麼不做些讓自己開心的事？」



張女士因兩名兒子都已告成年，覺得是時候把生活的重心放到自己身上。（由賽馬會流金匯提供）



「賽馬會流金匯」總監兼香港中文大學賽馬會老年學研究所所長胡令芳。（由賽馬會流金匯提供）

圖片來源: www.cuhk.edu.hk/english/whats-on/faces/rs005-prof-jean-woo.html

「賽馬會流金匯」總監兼香港中文大學賽馬會老年學研究所所長胡令芳，長年研究老化問題，她極力主張young old多認識老化為身心健康帶來的變化，同時也要知道做些什麼可以減慢退化的速度，並加以實踐。

本身也是中大內科及藥物治療學系榮休教授的她稱，疾病的預防方法，大家都耳熟能詳，但是，怎樣推動人們改變行為去預防，才是難題。她認為，不妨把「達至健康耆年」、「防止衰老」和「防止老來要別人照顧」這三點，加在預防個別疾病的目的之上來解決。

事實上，陸先生及張女士現在為健康綢繆。就是不想將來為子女帶來照顧上的負擔。可見這樣的預防疾病動機，有可取之處。

賽馬會流金匯

查詢及報名電話：3763 1000/ WhatsApp: 6923 8445

臉書: <https://www.facebook.com/jcchhk/>

簡介

養生

常見的健康問題

情緒管理

身・心・靈

醫療輔助及康復用品

個人衛生

健康講座

特稿

五十歲後的健康預備

骨椎關節疼痛，怎樣辦？

曾經抑鬱癱瘓
推動精神健康
常面對的七種困擾：
Shall We Talk

一辭被「蛇咬」

哮喘

隔離在家 參與戰疫
學習太極 增值健身

導演攝製運動短片
鼓勵老弱強身 抗疫

一次意外與太極結下不解之緣

賽馬會全城起動 防衰老計劃

健康自主新體驗：
Smart Fit智能運動系統

食慾不振

增強免疫系統的方法

良性前列腺增生 治療新方法

如何降低患上結直腸癌的風險？
物理治療幫助各類患者

蛋白質和運動，維持和增強肌肉質量
長者選購助行器指南

積極面對 有助延緩關節退化速度(下)
積極面對 有助延緩關節退化速度(上)

繼續使用電子產品後遺症

長者家居運動處方(下)

科技進步帶來的後遺症

選擇一張適合的輪椅

長者家居運動處方(上)

老人老得有健康

皮膚下垂怎麼辦？

60至70歲銀髮族常見病

安心享受泡浴的樂趣

如何有一個好的睡眠

認知障礙症患者的飲食和食慾問題

慢性阻塞性肺病患者「四大對策」安全過冬

試用折疊式電動輪椅新體驗

健康生活習慣，預防患上及復發乳腺癌

淺談骨質疏鬆症

善用電動輪椅 提升活動能力及生活質素

食物選擇與氣候變化

健康氣功十八式

管理「關節疼痛」— 理想的體重和運動

飲咖啡健康嗎？

 搜尋

社會參與

討論區

意見箱

徵求相片