

傳媒報導

日期：2014年9月4日（星期四）

資料來源：信報 – 健康生活 – C2 標題：飲食輕鬆抗衰老

參考網址：[請按此](#)

安康晚年 余彩蘭護士 隔周四刊登

年齡會否是秘密？

年齡會否是你的秘密？到了某個年紀，年齡開始成為我們的私隱，這意味着我們對「老」帶著負面的看法。這些看法多數由於身體機能衰退所致，例如頭髮開始變白、老人斑開始浮現在面上、記憶力下降等。這些經驗使我們在生活和工作上漸漸失去信心。若對於衰老過程採取無奈、悲觀的心態，只會令衰老過程加速和惡化。

「成年人知識發展」長期追蹤研究中發現，在五十五至五十九歲期間，人在某些思考認知能力上其實並沒有明顯的衰退。然而在某些研究對象中有此現象：那些對自己的認知能力衰退過分悲觀的人，會引致更多思考能力的衰退。原因是他們「否定自我」的觀念使他們認為自己應付不來，而減少主動參與活動。研究又指出很多年長人士的認知能力衰退，是由於沒有使用或練習以往所學會的知識，而非單純基於生理機能的退化。因此持續活動，如廣泛的閱讀、旅遊及持續進修均可減慢認知能力衰退的速度。提升對「自我效能」的信心，亦可抵銷「否定自我」這觀念引致的負面影響，幫助我們面對中老年的心理及生理變化。我們可以透過成功的經驗來提升「自我效能」，若健康狀況良好可參與一些需要耐力、恆心或體驗到技巧進步的活動，例如：學習樂器演奏、長途單車旅行、跑馬拉松等等。

此外，以正面態度接受自己外表、健康及能力的改變，汲取別人成功的經驗，減低對年老的負面看法，使我們更具信心地步入一個愉快而富挑戰的人生階段。

最後亦是筆者認為最重要的，就是要建立健康的生活模式，維持良好的身體狀態。規律的生活，充足的睡眠，不吸煙、不酗酒，進食習慣可依從中醫的「順應四時」。人到中年後，要多吃蔬菜、水果、低脂肪食物，多吃豆類、全穀食物，五味養生：酸、甜、苦、辣、鹹的食物都應該均衡進食。更要堅持適當運動，強化肌肉及骨骼。

要抗衰老，最重要的是有坐言起行的決心。賽馬會流金匯設有抗衰老訓練，與你昂首步過中年，做自己健康的主人。

作者為賽馬會流金匯註冊護士

年齡會否是你的秘密？到了某個年紀，年齡開始成為我們的私隱，這意味著我們對「老」帶著負面的看法。這些看法多數由於身體機能衰退所致，例如頭髮開始變白、老人斑開始浮現在面上、記憶力下降等。這些經驗使我們在生活和工作上漸漸失去信心。若對於衰老過程採取無奈、悲觀的心態，只會令衰老過程加速和惡化。

「成年人知識發展」長期追蹤研究中發現，在 50-59 歲期間，人在某些思考認知能力上其實並沒有明顯的衰退。然而在某些研究對象中有此現象：那些對自己的認知能力衰退過分悲觀的人，會引致更多思考能力的衰退。原因是他們「否定自我」的觀念使他們認為自己應付不來，而減少主動參與活動。研究又指出很多年長人士的認知能力衰退，是由於沒有使用或練習以往所學會的知識，而非單純基於生理機能的退化。因此持續活動，如廣泛的閱讀、旅遊、參與文化活動及持續進修均可減慢認知能力衰退的速度。

提升對「自我效能」的信心亦可抵銷「否定自我」這觀念所引致的負面影響，幫助我們面對中老年的心理及生理變化。我們可以透過成功的經驗來提升「自我效能」，若健康狀況良好可參與一些需要耐力、恆心或體驗到技巧進步的活動，例如：學習樂器演奏、長途單車旅行、跑馬拉松等等。

此外，以正面態度接受自己外表、健康及能力的改變，汲取別人成功的經驗，減低對年老的負面看法，使我們更具信心地步入一個愉快而富挑戰的人生階段。

最後而亦是筆者認為最重要的，就是要建立健康的生活模式，維持良好的身體狀態。規律的生活，充足的睡眠，不吸煙、不酗酒，進食習慣可依從中醫的“順應四時”。人到中年後，要多吃蔬菜、水果、低脂肪食物，多吃豆類、全穀食物，五味養生：酸、甜、苦、辣、鹹的食物都應該均衡進食。更要堅持適當運動，強化肌肉及骨骼。

正所謂「條條大道通羅馬」，要抗衰老，最重要的是有坐言起行的決心。賽馬會流金匯設有抗衰老訓練，與你昂首步過中年，做自己健康的主人。

-- 完 --