



賽馬會
全城起動防衰達計劃

防衰老

錦囊

捐助機構：



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心同步同進 RIDING HIGH TOGETHER

合辦機構：



聖雅各福群會
St. James' Settlement



香港復康會
The Hong Kong Society
for Rehabilitation

主辦機構：



目錄

序言	02
主辦機構及計劃介紹	04
協辦機構	06
衰老評估	10
防衰老：運動篇	
防衰老運動訓練的好處	14
運動時注意事項	14
運動種類的選擇 (時間、頻率、強度)	15
運動示範 (伸展運動、有氧運動、阻力運動)	16
防衰老：心理篇	
如何退而不憂	31
儲存大腦正能量	32
對抗衰老，由放鬆開始	33
防衰老：營養飲食篇	
讓你增長肌肉的飲食習慣	38
地中海式飲食助輕鬆防衰老	39
增長肌肉7天菜譜	40

隨著年齡增長，身體及心理儲備能力會逐漸下降，出現衰老臨床症狀。65歲或以上的香港長者中，逾6成被分類為「前期衰老」或「衰老」人士。他們的生理表現一般比較脆弱，有相對較高的健康風險，如容易出現跌倒、殘障、需要接受住院治療，及入住護理院舍等情況，甚至死亡的風險亦會增加。此外，新一代的長者於晚年的「衰老」情況較前數代長者更嚴重。面對人口老化，預計「衰老」長者的人數會有上升趨勢。

我們曾透過相關研究項目，成功驗證已踏入前期衰老的香港長者可透過參與多元化預防衰老活動，提升身體和認知功能與自我評估的健康狀況，逾8成參與長者的「前期衰老」情況得以逆轉至「非衰老」。故此，有助預防或延緩衰老開始的策略相當重要，以全面提升社區人士對衰老概念的認識及建立健康生活模式，從「強肌、健骨、活腦」三方面入手，一方面增強肌肉與骨骼的能量，同時，促進腦部的健康，以減慢衰老的速度，達至建立及實踐健康生活模式，即使隨著年齡的增長，也可達到「老而不衰」的生活。

製作本錦囊的目的是讓社區人士及早預防衰老的方法，從而實踐在生活當中。內容包括從運動、心理及飲食等三方面介入的「防衰老」方法，給讀者參考和持之以恆地練習；期望本錦囊成為你常用的參考資料，你的積極參與和實踐，大大提昇為自己打造出健康充實的人生下半場。

賽馬會流金匯總監

胡令芳教授

主辦機構及計劃介紹



賽馬會流金匯

「賽馬會流金匯」於2009年成立，為一所綜合社區健康服務中心，由香港中文大學協助管理。賽馬會流金匯擁有跨界別的專業團隊，從服務使用者的角度出發，以個案管理的形式，糅合「醫社合一」的理念，在社區層面提供一站式身心健康管理及支援服務。

服務理念

- 以健康促進、健康延續及復康元素為服務基礎
- 強調自我健康管理，「做自己健康的主人」
- 鼓勵健康知識的增長與生活的實踐，恒常運動、均衡飲食及正向心理並重
- 在疾病未出現前做起，「預防勝於治療」

服務目標

- 提升市民的健康知識和對健康的關注
- 推廣恒常運動、有營飲食和心理健康的生活模式
- 建立健康交流的平台和氣氛環境

服務內容

- | | |
|---------------|----------------|
| • 全面眼科視光檢查 | • 疾病預防及管理小組 |
| • 香港浸會大學中醫藥診所 | • 健康策劃師 |
| • 腦退化症日間護理中心 | • 照顧者支援 |
| • 物理治療及中風復康訓練 | • 健康教育講座/活動及培訓 |
| • 營養師諮詢及體重管理 | • 全方位抗衰老訓練課程 |
| • 健康篩檢及評估 | • 多元運動課程 |
| • 認知評估及訓練 | • 健康資訊及社區協作 |
| • 持續社區復康計劃 | |

「賽馬會全城起動防衰老計劃」自2017年推行以來，深受社區人士歡迎及支持，為延展「防衰老」的概念，香港賽馬會慈善信託基金於本年再度捐助，推行為期三年(2019年7月至2022年6月)的第二階段服務計劃。由「賽馬會流金匯」主辦，「香港復康會」、「聖雅各福群會」、「鄰舍輔導會」及「東華三院」合辦。除體能訓練和認知活動外，內容更會加入營養飲食的元素，全面提升社區人士對衰老概念的認識及建立健康生活模式為目標。

本防衰老錦囊透過運動篇、營養飲食篇及心理篇的資訊，讓社區人士對預防衰老有更多的認識，並願意從日常生活中做起，積極跟從本錦囊內的家居運動作出持久練習和健康營養飲食安排，簡單容易地掌握防衰老的秘訣。

聯絡方法

地址：新界大埔富善邨善鄰樓地下

電話：3763 1000

傳真：3763 1100

電郵：info@jcch.org.hk

網址：<http://www.jcch.org.hk>

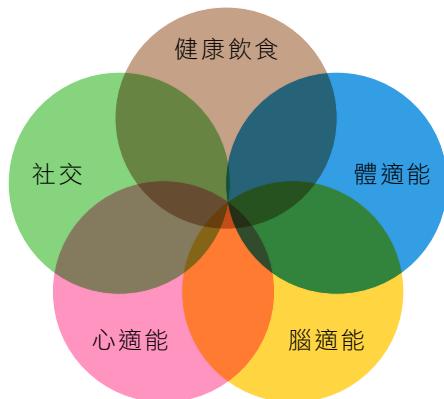
Facebook Page：賽馬會流金匯 Jockey Club Cadenza Hub

合辦機構



聖雅各福群會 賽馬會健智匯

St. James' Settlement Jockey Club Kin Chi Brain Health Hub



聖雅各福群會 賽馬會健智匯

本中心於2018年幸獲香港賽馬會慈善信託基金捐助進行修繕工程，是次工程為中心提供更舒適的環境和引入先進設備以配合服務發展。中心的服務對象由已確診的認知障礙症患者，推及至初期認知缺損(Mild Cognitive Impairment)及主觀記憶缺損(Subjective Memory Impairment)人士。中心服務強調服務使用者參與具意義的活動，保持他們的生命力。

推動服務五大元素：

- 心適能**：以人為本服務，關注服務使用者面對生活的壓力；提供情緒及行為輔導服務。
- 腦適能**：激活服務使用者思考，鼓勵多動腦筋。
- 體適能**：鼓勵服務使用者多做運動，增強活力，建立良好的運動習慣。
- 健康飲食**：鼓勵長者及照顧者享受健康飲食的樂趣。
- 社交**：強調朋輩支援，有助服務使用者保持心境健康

聯絡方法

地址: 香港西環德輔道西466號2字樓

電話: 2566 5392

傳真: 2816 9085

電郵: kin_chi@sjc.org.hk

網址: dementia.sjc.org.hk

Facebook: <https://www.facebook.com/SJSKinChiDementia>



香港復康會
The Hong Kong Society
for Rehabilitation



香港復康會 適健中心

簡介

適健中心於2004年成立，是香港復康會屬下單位，提供身心適健及復康服務。我們的專業團隊包括：物理治療師、護士、社工、健體教練、註冊營養師及催眠治療師等，為你提供多元化的適健課程及個人化的治療與適健服務。

主要設施

- 復康治療診所
- 兩個多用途運動室
- 健身區
- 室內恒溫暖水池

服務範疇

- 物理治療
- 水中物理治療
- 營養諮詢
- 專業體健
- Pilates Reformer
- 健體課程
- 水中運動
- 心理健康及輔導
- 護士診所
- 健康主題工作坊

聯絡方法

地址: 九龍藍田復康徑7號地下
電話: 2534 3533
傳真: 2717 5805
電郵: chaw@rehabssociety.org.hk
網址: www.hkwellness.org
Facebook: 香港復康會適健中心

合辦機構



鄰舍輔導會 白田康齡中心

簡介

由2003年4月1日起，以自負盈虧方式運作，為區內人士舉辦各類型綜合健康服務、社交康樂、發展性活動及義工訓練等，旨在透過提供多元化的健康教育及其他服務讓區內人士善用資源，以加強他們的健康知識，協助他們了預防及處理健康問題，提升生活質素。

服務範疇

- 健康教育
- 物理治療
- 職業治療
- 藥物/營養指導
- 復康器材代購
- 中風復康計劃
- 日間護理服務
- 到戶評估/培訓
- 認知障礙症照顧及訓練
- 社交康樂小組/活動

聯絡方法

地址: 深水埗白田邨澤田樓地下3室

電話: 9542 1090 / 2784 7440

傳真: 2784 7439

電郵: kwfp@naac.org.hk

網址: www.naac.org.hk

Facebook: 鄰舍輔導會 The Neighbourhood Advice-Action Council



東華三院 陳婉珍躍動適體及健康中心

健體與復康，治療新概念

中心於2014年成立，推動恒常運動，對抗衰老，投資健康的風氣。本中心是全港首間全面引進芬蘭HUR專業健體復康系統的健體中心，此系統採用專利氣壓阻力調節(Natural Transmission Resistance System)，能減低運動後肌肉酸痛及關節勞損，而氣壓式阻力更可以調較到很低的重量(例如：1公斤)，體能較差的人士或長者亦可應付自如。

每位使用者在進行訓練前，都會先經由物理治療師全面評估體能狀況，並按個別需要制定運動、健體或復康計劃。運動時，當值健體導師會指導使用者正確運動技巧，並跟進訓練進度。中心更採用智能卡訓練系統，每次訓練後電腦自動記錄訓練數據，讓治療師及會員客觀了解運動表現和訓練進度，以作出跟進及調整。

服務範疇

- 器械運動
- 物理治療
- 運動課程
- 健體工作坊
- 健康講座

聯絡方法

地址: 屯門青善街32號 東華三院戴東培社會服務大樓9樓
電話: 2450 8566
傳真: 2450 5141
電郵: cucsc@tungwah.org.hk
網址: <http://cucsc.tungwahcsd.org>
Facebook: www.facebook.com/twghscucsc

衰老 評估

以下五條衰老評估問題，有助你了解自己是否步入衰老期。
以下的句子，請回答你有沒有句子描述的情況。

- | | |
|---|--|
| 1. 過去四星期，你有沒有「經常感覺疲倦」？ | <input type="checkbox"/> (0) 無 <input checked="" type="checkbox"/> (1) 有 |
| 2. 如果沒有中途休息或助行用具協助下而行上十級樓梯，你覺得有沒有困難？ | <input type="checkbox"/> (0) 無 <input checked="" type="checkbox"/> (1) 有 |
| 3. 如果沒有助行用具協助下不停步行約5分鐘（約500-600米路程），你覺得有沒有困難？ | <input type="checkbox"/> (0) 無 <input checked="" type="checkbox"/> (1) 有 |
| 4. 你有沒有患有5種或以上慢性疾病？ | <input type="checkbox"/> (0) 無 <input checked="" type="checkbox"/> (1) 有 |
| 5. 過去幾個月，你的體重有沒有出現明顯下降？（例如體重下降了5%） | <input type="checkbox"/> (0) 無 <input checked="" type="checkbox"/> (1) 有 |

以上題目答有1至2題答「有」屬於衰老前期，有3至5題答「有」屬於衰老期。

參考資料：香港中文大學 賽馬會全城起動防衰老計劃 篩查問卷 (2019)

防衰老： 運動篇

不同種類的運動均在抗衰老方面帶來益處。研究指出阻力訓練能緩減因年齡而所帶來的老化，而且能有效增加肌肉質量與骨質，減少肌肉流失症和骨質疏鬆症的出現機會，而有氧訓練在於改善心肺、血管功能扮演一個重要的角色；美國運動醫學會表示在適當運動強度的情況下，讓大肌肉持續有節奏地運動20-60分鐘，可減少罹患心血管疾病的機會。伸展動作能改善肌肉柔軟度，增加關節活動範圍，緩慢的伸展動作對預防傷患和減輕退化痛症有一定幫助



防衰老：運動篇

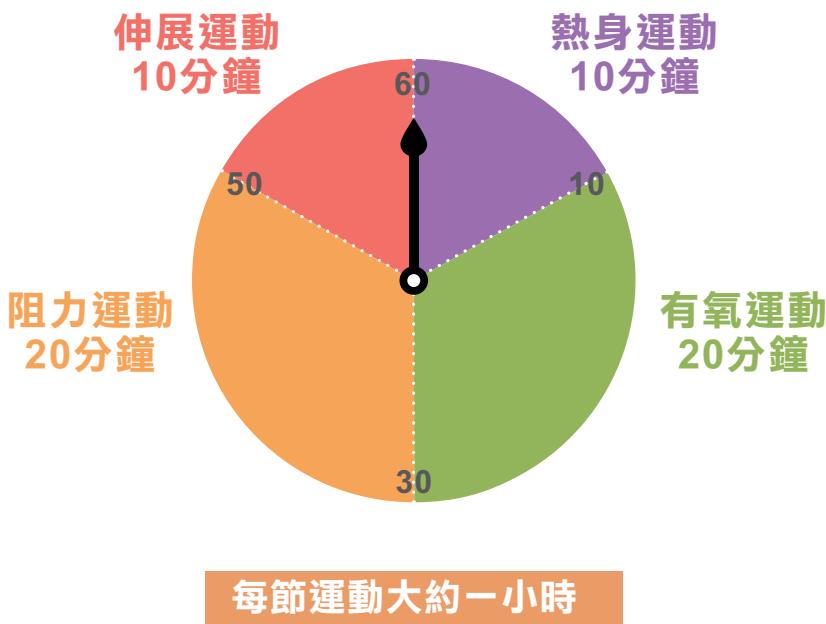
防衰老運動訓練好處：

1. 強化肌肉
2. 預防骨質疏鬆
3. 改善心肺功能，預防心血管病及中風
4. 改善柔軟度，舒緩關節退化和痛症
5. 消耗熱量，保持健康體重
6. 減低跌倒的風險

運動時注意事項：



運動時間分配



運動強度

進行運動時要注意運動強度，強度過高對身體負荷太重產生不良效果，過低但起不了訓練作用。簡單方法可以用目標心跳率控制運動量。最大心跳率以(220一年齡)來做評估，我們選擇運動強度的時候，一般都會以運動時的心跳率作指標。一般的情況下，我們會用50%到80%的最大心跳率來做為運動訓練強度的指標。例子：陳先生年齡50歲

陳先生年齡50歲的最大心跳率為：

$$220 - \text{年齡} = 220 - 50 \\ = 170(\text{每分鐘心跳}170\text{下})$$

建議陳先生運動時最高心率
不應超過: (每分鐘心跳136下)

$$170 \times 80\% \text{的最大心跳率} \\ = 170 \times 0.8 = 136$$

運動 示範

熱身/舒緩(伸展運動)

動作一

保持 20 秒

步驟一：

頭轉向左直至有拉扯感覺，
保持姿勢20秒

★ (頭部轉向另一方向)



動作二

保持 20 秒

步驟一：

頭向左傾

步驟二：

左手掌放在頭部之右邊微微向左側施壓，直到頸右側有拉扯感覺，保持姿勢20秒

★ (頭部傾向另一方向)



運動示範

動作三

保持 **20** 秒

步驟一：

左手掌貼在牆上，手肘保持伸直

步驟二：

腰向右轉，直到左前胸有拉扯感覺，

保持姿勢20秒

★ (轉手重覆動作，注意切勿
快速拉扯肌肉)



動作四

保持 **20** 秒

步驟一：

右手臂提起，手肘彎曲，手掌置
於頸後方

步驟二：

左手放在右手臂向後推，直到右
臂有拉扯感覺，保持姿勢20秒

★ (轉手重覆動作，注意切勿
快速拉扯肌肉)



動作五

保持 20 秒

步驟一：

左手腕放在右肩膀上

步驟二：

右手掌在左手肘位置施大向內壓，直到
左肩膀有拉扯感覺，保持姿勢20秒



★ (轉手重覆動作，注意切勿
快速拉扯肌肉)

動作六

保持 20 秒

步驟一：

上身向左轉

步驟二：

雙手放到背後牆上，直到後腰有
拉扯感覺，保持姿勢20秒



★ (轉右邊重覆動作，注意切勿
快速拉扯肌肉)

運動示範

動作七

保持 20 秒

步驟一：

右手掌撐腰

步驟二：

上身向右傾，直到左腰有拉扯感

覺，保持姿勢20秒



動作八

保持 20 秒

步驟一：

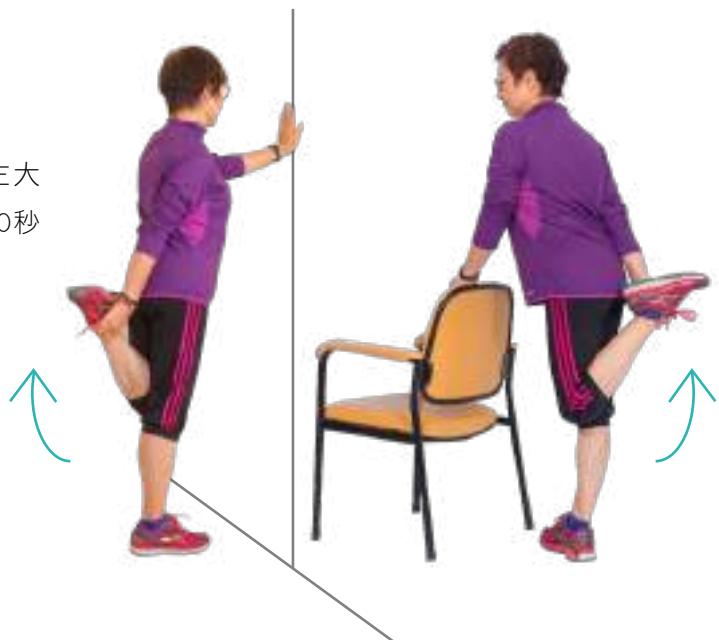
左手按牆或椅子保持平衡

步驟二：

右手握左足踝並向後拉，直到左大

腿前側有拉扯感覺，保持姿勢20秒

★ (轉右手按牆，重覆動作)



動作九

保持 **20** 秒

步驟一：

坐下，右腳踏地，左膝伸直

步驟二：

左腳趾指向上，腰挺直並向前壓，
直到左大腿後側有拉扯感覺，保
持姿勢20秒

★ (轉右腳重覆動作)



動作十

保持 **20** 秒

步驟一：

雙手按牆保持平衡，左腳踏前，
右腳在後腳掌貼地面

步驟二：

把上身重心移前，直到右小腿後
側有拉扯感覺，保持姿勢20秒



運動示範

有氧運動

完成整套有氧運動不少於20分鐘

動作一

原地提膝跑踏步

步驟一：

站立，腰部保持挺直，手肘屈曲90度

步驟二：

左右腳輪流提起膝部至手掌位置

★ (整個動作重覆2分鐘，休息20秒)



動作二

蹲下側步

步驟一：

站立，雙手放在胸前

步驟二：

蹲下，左腳向左踏步，站立

步驟三：

蹲下，右腳向右踏步，站立

★ (整個動作重覆2分鐘，
休息20秒)



動作三

弓步提手

步驟一：

右腳弓步踏前，
雙手外展提起

步驟二：

立正

步驟三：

左腳弓步踏前，
雙手外展提起



★ (整個動作重覆2分鐘，休息20秒)

動作四

抬腿踢手

步驟一：

站立，右腳向前踢，
左手碰右腳尖。

步驟二：

左腳向前踢，右手碰
左腳尖。



★ (整個動作維持30秒，重覆2次)

運動示範

阻力運動

選擇合適長度的 阻力帶

- ★ 每個動作進行15次
- ★ 重複3 - 6組

注意事項：

訓練時應保持呼吸暢順，發力時呼氣，放鬆時吸氣；避免閉氣，因運動中閉氣會令血壓上升，阻礙心血管系統及影響大腦健康。

進行訓練時動作要慢，每一個動作需時2至3秒。急速動作不單減低強化肌肉的效果，亦增加拉傷肌肉或扭傷韌帶的風險。

動作一

步驟一：

站立雙腳平肩，
腳踩阻力帶



步驟二：

雙手握阻力帶，
膝屈曲90 度



步驟三：

手肘屈曲，維持5秒

★ 挺胸，避免聳肩

動作二

步驟一：

坐在椅上，左腳踏地，右腿提起，阻力帶放在右腳底，雙手握緊兩端



步驟二：

右膝慢慢伸直
(轉腳重複動作)



★ 膝微曲

動作三

步驟一：

站立，雙腳踏阻力帶，雙手握阻力帶兩端



步驟二：

左腳向外提起
(轉腳重複動作)



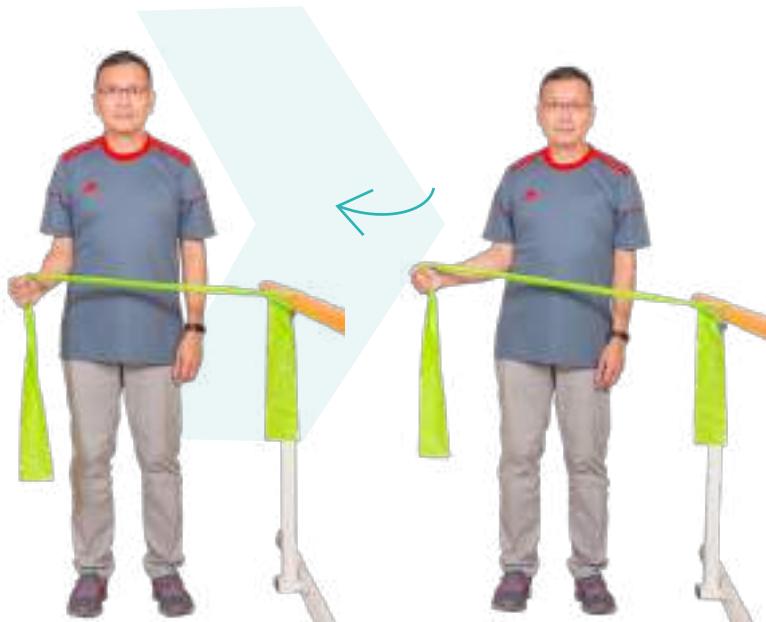
★ 保持軀幹直立

運動示範

動作四

步驟一：

阻力帶繫緊在扶手上，
站立在扶手旁邊



步驟二：

右手肘貼身，肩外旋
動作(轉手重複動作)

★ 保持手肘成支點，
避免用腰力

動作五

步驟一：

阻力帶繫緊在
扶手上，站立在
扶手旁邊

步驟二：

左手肘貼身，肩內
旋動作
(轉手重複動作)

★ 切勿用腰力
轉動



動作六

步驟一：

弓字步站立



步驟二：

左腳踏阻力帶，雙手
握阻力帶兩端，屈曲
手肘(轉腳重複動作)



動作七

步驟一：

站立，阻力帶繞
後背於肩胛骨位
置，雙手握緊阻
力帶



步驟二：

右手手肘伸直
(轉手重複動作)



★ 注意下巴內收，
避免頭傾側

運動示範

動作八

步驟一：

站立，雙腳踏
阻力帶，雙手
握阻力帶末端



步驟二：

手臂向前提起

★ 手肘微曲

動作九

步驟一：

站立，雙腳踏
阻力帶，雙手
握阻力帶末端



步驟二：

手臂向外提起

★ 避免聳肩

動作十

步驟一：

坐在地上，把阻
力帶勾在腳上

★ 下巴內收

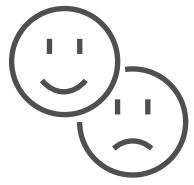


步驟二：

雙手握阻力帶末端
向後拉



防衰老： 心理篇



如何退而不「憂」？

退下工作崗位的初期，感覺是輕鬆愉快的，然而「退休蜜月期」過後，生活長期缺乏認同的崗位，便容易感到空虛，失去人生目標。

要退而不「憂」，增加大腦正能量十分重要：

- 😊 享受退休的身份：從以往的工作職位退下來後，可以善用時間，尋找自己的興趣，發揮個人長處，為自己打造另一個黃金歲月；
- 😊 退休後夫婦相處的時間增多，增加磨擦的機會，夫妻關係亦容易出現緊張情況。因應生活模式的轉變，夫妻之間需要重新適應和學習相處技巧，互相體諒並尊重對方於不同階段的需要。同時多與其他親友聯繫，或可以空閒時協助照顧年幼孫兒，增添生活樂趣，增潤三代關係；
- 😊 保持健康生活模式；恆常適量運動、均衡營養飲食、睡眠充足，不吸煙及不酗酒，讓身心保持健康快樂；
- 😊 擴闊生活圈子：鞏固與朋友之間的友誼，多結識新朋友，建立良好社交生活。

只要提早策劃及安排退休後的生活，人生下半場定能活得更有意義，讓你建立退而不「憂」的生活。

防衰老：心理篇

儲存大腦正能量



以下的八點，有助提升腦力並加強生活快樂的元素：

健康生活：均衡營養飲食，多吃蔬果，適量咖哩、深海魚類、綠茶和適量紅酒及少吃鹽、糖。運動除了強健肌肉骨骼外；也有抵抗壓力的好處，因為運動可釋出俗稱快樂荷爾蒙的「血清素」(Serotonin)，增加快樂及幸福感。

鍛鍊大腦：依照自己的興趣，建立恒常健腦活動，多動腦筋，如下棋、電腦遊戲、打麻雀、寫書法、討論時事等，多學習新事物。

提升正面情緒：在好天氣的日子，外出活動，接觸陽光及新鮮空氣，提升正面情緒，擴闊眼界，放鬆心情。

提升自我價值和被認同感：學習分享和付出，培養助人的心，可以參與義工服務。多與家人朋友相聚，建立關係，加強自我價值和被認同感。

維持良好睡眠習慣：充足睡眠及作息定時，可以減低對負面情緒的反應。

嘗試新事物：計劃旅行和參與新活動，認識新朋友，擴闊生活圈子。

保持身體健康：預防及控制慢性疾病發生，如糖尿病、高血壓、心臟病、中風等。

健康生活習慣：保持健康的生活習慣，不吸煙、不酗酒等。

健康快樂的生活模式，是需要用心努力去建構的，若成為習慣，我們就能輕鬆自在地過健康的人生。

對抗衰老，由放鬆開始

要對抗衰老，其中一個有效的方法是放鬆，如果我們長期處於心理過度緊張，可導致各種心理疾病，過多的能量消耗和浪費，可能會損害內臟器官功能。當生活感到有壓力時，緊張的情緒令神經系統產生影響，例如會出現心跳加速、呼吸急速、喉嚨梗塞、口乾、頭痛、失眠等現象，長期處於這種緊張的情緒容易造成疾病，影響處事和思考能力。

如何放鬆自己

放鬆的方式有很多種，可按照個人喜好而選擇合適自己的方式。例如參加中心活動、到公園散步、做運動、與朋友聊天、洗熱水澡、或在感到緊張壓力時進行深呼吸、聽音樂等。能讓我們的身心得到舒緩的方法便是合適的方法。

以下練習能幫助大腦感受和學習放鬆，你可以每週進行10-15分鐘練習。

放鬆練習一

- 大口吸氣，然後緩緩吐氣
- 雙手手掌交疊於下腹部（丹田）
- 每次呼吸時，仔細感受腹部起伏，腹部突起時算一次呼吸，然後數著呼吸：「一、二、三……十」
- 數到「十」之後，再回到「一」繼續數
- 來回兩次
- 在練習的過程中，可觀察自己的內在狀態



防衰老：心理篇

放鬆練習二

- 身體平穩站立
- 先吸氣，頭向左轉，同時用口吐氣，身體不要動
- 頭部回到中間，然後頭部向右轉，同時用鼻吸氣
- 左右轉動為之一組，連續做十次
- 完成後，反轉吐氣和吸氣的方向，即是頭向右轉，同時用口吐氣，然後頭部向左轉，同時用鼻吸氣，連續做十次
- 在練習的過程中，可觀察自己的內在狀態

放鬆練習三

肌肉鬆弛法是一種讓肌肉放鬆的練習。練習者透過肌肉收緊及放鬆，使身體感受到放鬆的狀態，從而舒緩緊張的情緒，有系統地一步一步放鬆全身肌肉的方法。

步驟：

1. 有系統地收緊不同組別的肌肉，然後放鬆
2. 細心留意各組肌肉收緊和放鬆時的感覺
3. 先從手部放鬆開始，初學者可先由手部開始，首先我們把右拳握緊約三秒，然後放鬆十秒，你應感覺到右拳肌肉拉緊的同時右臂的肌肉也是同樣拉緊。肌肉拉緊放鬆的同時，心裡也唸著一、二、三放鬆。重覆兩至三次，你便可感到右手鬆弛的感覺。完成右手的練習後，再以同樣的方法來放鬆左手。

我們以同樣的方法來放鬆肩膊、面部、背部、腳部等各組肌肉，使全身也得到鬆弛。完成整套練習約需十五至二十分鐘。



放鬆練習四

這方法有點像「發白日夢」，人們會幻想一個舒適的情景，讓自己逐步進入鬆弛的境界。目的是把我們的注意力帶到安靜、優美和悠閒的情境裡。

步驟：

1. 保持一個舒服的姿勢，閉上眼睛
2. 想像一個自己喜歡的情境(例如：想像一個風和日麗的春日，坐在一棵樹下)
3. 清楚地想像那景象，體驗它，聽聽那裡會有哪些聲音，看看那裡會有哪些顏色，停留在這個景象，讓你好好感受鬆弛、平和、寧靜的感覺。
4. 當準備離開那個景象，可由5開始倒數，每倒數一個數字，提醒自己漸漸會更加清醒，每倒數一個數字，你會更接近張開眼睛的時刻，「五、四、三、二、一」張開眼睛，以一個放鬆角度迎接世界。

面對生活上的種種大小問題，大家可以透過以上的方法，學會如何放鬆心情。每天進行10-15分鐘的訓練，三個星期後，便會掌握鬆弛的方法。積極的社交生活、健康的生活習慣、或做鬆弛練習，對於壓力處理會有很大的幫助。培養積極的思想，如多欣賞自己的成就和優點，更可加強自信心去應付壓力。面對不能解決的問題，若有必要，可向專業人士求助或致電賽馬會流金匯：3763-1000。







防衰老： 營養飲食篇

防衰老：營養飲食篇

讓你增長肌肉的飲食習慣

當年紀漸長，身體各部位包括肌肉都有不同程度的退化。肌肉退化會增加跌倒的機會，容易造成骨折及死亡。

要預防肌肉退化，建議從生活習慣開始。由於身體缺乏營養會影響新陳代謝和荷爾蒙平衡，兩者都會增加肌肉的流失。而營養不足是長者較為常見的問題。所以我們建議長者以少食多餐的模式配以高熱量的小食來補充足夠的熱量。餐與餐之間可配搭小食，如花生醬多士、焗蕃薯或燉蛋等。

除了熱量不能過低，蛋白質和維他命D的攝取也很重要。一般建議長者每日最少需要進食4至5兩肉類和2份奶類食物，以補充足夠的蛋白質。素食者可從豆類或豆製品中攝取。更重要是長者早、午、晚三餐都要攝取足夠的蛋白質，有助減少肌肉流失。長者可能因為牙齒的問題影響咀嚼和進食，建議可揀選較稔身的肉類，如魚類、雞蛋、梅頭豬肉、豆腐等。有需要時或諮詢專業人士意見，選用合適的營養補充品，以改善熱量、蛋白質及其他營養素的攝取。

而維他命D吸收不足的長者會較容易跌倒；長遠會引致嚴重的肌肉無力。維他命D的食物來源包括有骨頭的小魚、沙甸魚、蛋黃、奶類食物及穀物早餐。另外，亦鼓勵長者多到戶外曬太陽，每日曬太陽大概15分鐘，便能吸收足夠的維他命D。

除此之外，含豐富奧米加3及抗氧化營養素（如維他命A、維他命C及礦物質硒）的飲食亦有助維持肌肉健康，除每日進食蔬菜水果外，長者亦可間中選擇含豐富奧米加3的食物，例如三文魚、吞拿魚、鯖魚、沙丁魚，以及適量進食果仁種子類食物，例如核桃、亞麻籽。

撰文：香港中文大學營養研究中心



地中海飲食防衰老

地中海飲食防衰老

據澳洲一項長達10年的研究顯示，傳統地中海式飲食習慣可以預防患上心臟病。2015年美國芝加哥Rush University發表的研究發現，長者若如實執行「地中海式飲食」(Mediterranean-DASH Diet Intervention for Neurodegenerative Delay，簡稱：MIND diet)習慣，可大幅降低腦退化症的罹患風險達3至5成之多。

「地中海飲食」泛指希臘等位處地中海沿岸各國的飲食風格，雖然模式因不同地域而有異，但總括來說，都是以蔬菜、水果、海鮮、天然五穀、豆類、果仁和橄欖油為主食；重點是嚐鮮，避免加工食品，以保持食物營養價值。

參考地中海飲食特色的防衰老飲食原則：

1. 烹食多選用不飽和脂肪，例如橄欖油、黃豆油和亞麻籽油
2. 每天進食豆類、蔬菜水果、全穀麥類及果仁
3. 常以香料代替鹽、醬汁和鹹汁來調味食物
4. 每星期最少進食兩餐魚或海鮮，例如三文魚、吞拿魚、湖鱈魚、鯖魚、沙丁魚
5. 日常飲食中要包括雞蛋、家禽類、低脂芝士及乳酪，盡量減少進食紅肉
6. 把糖果及其他甜食的份量減到最少

我們可以參考以上飲食原則，加上經常保持輕鬆愉快的心情，每天進行30分鐘運動，可減低患上心臟病及腦退化症的罹患風險，達致身心健康，延緩衰老出現。

備註：如患有糖尿病或其他有關內分泌疾病人士，需按醫囑或專業人士指導飲食安排。

撰文：賽馬會流金匯高級經理、高級護士長鄭小慧姑娘

增長肌肉七天菜譜

早餐

第一天



腿蛋米粉一碗
(蛋白質)火腿一片 +
蛋一隻
脱脂奶一杯

午餐



切雞飯一碟
(蛋白質)雞肉

晚餐



蕃茄豆腐三文魚片湯
(蛋白質)三文魚片 (=3隻
麻雀大小) + 豆腐半磚

飯一碗

菜一碗

第二天



滑牛粥一碗
燒賣四粒
(蛋白質)牛肉 + 豬肉



日式燒魚定食一份
(蛋白質)魚肉 + 蒸蛋

日式沙律一碗



豆腐粒免治瘦豬肉
(蛋白質)豆腐一磚 + 免治
瘦豬肉 (=3隻麻雀大小)

飯一碗

雜菜粒一碗

第三天



鮮牛米粉一碗
(蛋白質)鮮牛(=3.5隻
麻雀大小)

早餐

第四天



火腿蛋三文治一份
(蛋白質)火腿 + 蛋
無糖豆漿一杯
(蛋白質)豆漿

午餐



蒸魚飯套餐
(蛋白質)魚肉
菜一碟



冬瓜時菜鴨腿湯飯一碗
(蛋白質)鴨腿

晚餐



芙蓉蕃茄肉碎炒蛋
(蛋白質)蛋一隻+肉碎(=2
隻麻雀大小)
蒜香勝瓜茄子
(蛋白質)肉碎(=1隻麻雀
大小)
飯一碗

第五天



雞扒扭扭粉一份
(蛋白質)雞肉



蒸肉片飯一盅
蒸鰆魚球兩粒
(蛋白質)豬肉 + 鰆魚肉
灼菜一碟



蒜茸魚肉蒸勝瓜
(蛋白質)鰆魚滑 (=6隻麻
雀大小)
飯一碗
菜一碗



滑蛋三文魚
(蛋白質)蛋半隻+三文魚
(=4隻麻雀大小)
飯一碗
節瓜船一碟

早餐

第六天



吞拿魚包一個

蛤蛋一隻

(蛋白質) 吞拿魚肉 + 蛋

脫脂/低脂奶一杯

(蛋白質) 奶

午餐

第七天



雞扒蛋早餐一份

(蛋白質) 雞扒 + 蛋

豆漿麥皮一碗

(蛋白質) 豆漿



雲吞麵一碗

(蛋白質) 豬肉

魚湯浸菜一碟

晚餐



翠綠釀豆腐

(蛋白質) 豆腐一磚 + 鯪魚

滑 (=4隻麻雀大小)

飯一碗

小香芋白菜一碗



西蘭花鮮冬菇炆豆腐

(蛋白質) 豆腐一磚

飯一碗

雜菜炒雞丁一碗

(蛋白質) 雞肉(3隻麻雀

大小)

實踐防衰老 行動計劃

將每週進行的防衰老行動記錄，實踐「老而不衰」的健康生活。(完成請)

防衰老行動	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週	第6週
每星期三次30-60分鐘運動						
均衡營養飲食						
動腦活動每日20-60分鐘						
參與社交康樂活動						

防衰老行動	第7週	第8週	第9週	第10週	第11週	第12週
每星期三次30-60分鐘運動						
均衡營養飲食						
動腦活動每日20-60分鐘						
參與社交康樂活動						



防衰老：營養飲食篇

防衰老撮要

運動方面：

- 強化肌肉運動 (特別是大腿肌肉) 以預防缺肌症及跌倒的危機。多做改善平衡力、柔軟度、心肺功能及負重運動。

心理和社交方面：

- 保持快樂的心情和積極參與社交活動，是保持生理和心理健康的重要因素。

營養方面：

- 避免體重急速下降 (尤其在七十歲後)
- 三餐攝取足夠的蛋白質來維持肌肉量 (每天每公斤體重最少攝取1.2克的蛋白質)
- 從奶類製品、深綠色蔬菜和豆腐中攝取充足的鈣質 (每天最少攝取800毫克)
- 多吃蔬果和瘦肉，尤其是魚和白肉
- 適量進食含豐富奧米加3的食物，例如三文魚、鯖魚、核桃、亞麻籽

鼓励大家实践
「防衰老」的生活模式，
享有「老而不衰」的
健康生活！





編輯及出版：賽馬會流金匯

地址：新界大埔富善邨善鄰樓地下

電話：3763 1000

傳真：3763 1100

電郵：info@jcch.org.hk

網址：<http://www.jcch.org.hk>

Facebook Page：賽馬會流金匯 Jockey Club Cadenza Hub