

優雅地老去

2022年到了，恭喜你又長大一歲，希望是一個美好的開始，並祝願讀者們身體健康。香港連續7年蟬聯全球最長壽地區，男性平均達84.65歲，女性則平均89.6歲，「老而健康」成為人生最大的課題。

人從一出生就開始老化的過程，年過30歲，許多器官功能都以每年6.25%的速度衰退，在40歲時的器官功能可達80%，50歲時剩下70%，到70歲時僅剩35%。幸好，現時我們不僅活得更長壽，而且衰老速度亦有所減緩。根據研究結果，從生理機能比較，1990年的75歲相當於1960年的65歲，可見65

歲以上人士健康狀態正持續改善。

年紀增長，帶來身體變化的原因並不單一，包括個體獨特的基因條件、環境因素，以及態度和行為，而態度和行為既可加速，亦可延緩身體機能的變化。例如：吸煙會增加患上心臟病和腦血管疾病的風險，而經常鍛煉則可以激發身體的自我修復能力，延緩衰老過程。曾參加過舊同學聚會都會發現，雖然自己在不知不覺間長出了白髮，開始感到視力有點模糊，需戴上漸進鏡片或老花鏡，亦會談及腰痠背痛、五十肩、膝痛腳患，分享養生之道，但當部分人飽歷滄桑或已有個大肚腩，有

些同學卻幾乎沒有多大變化。可見每個人都以不同的方式及速度老去。

老並不可怕，可怕的是沒準備好變老。不論是「入伍登陸」、七十大壽、年長的「八九十後」，甚至長命百歲的，優雅地老去的秘訣是要堅持鍛煉身體、激發頭腦、營養飲食、充足睡眠、社交聯誼、正面開朗，並以積極樂觀的心態迎接有愛、富尊嚴的老年生活。

「賽馬會流金匯」致力於社區內散播基層健康的種子，協助市民及早培養良好生活模式，為步入健康耆年做好準備。跨界別專業團隊亦提供度身訂造的服務或作適切的轉介，讓市民長遠地活出更健康、喜樂及積極的人生。詳情可致電3763 1000查詢。

作者為賽馬會流金匯中心經理
及高級物理治療師