

卓健耆安自一九九八年開業，已與各院友、員工及家屬度過六個年頭。院舍生活晃如一個大家庭；當中不乏賞心悅目之事。本報取名為“耆悅報”，藉此將院舍內千多個院友及三百多名員工的喜悅軼事，與眾共享。再者，卓健耆安乃卓健醫療集團旗下之一，故有幸邀請資深中醫師、物理治療師及營養師等為本報攢文，提高大家健康護理知識。

最後，本報將以季刊形式出版，請各界不吝賜教。
(傳真: 2507 5688 電話: 2322 2033)

老當益壯的飲食

胡美怡 註冊營養師

老年人士和我們一樣，飲食都是以金字塔為依歸。最底部為吃最多的五穀類，每天吃三碗五穀類的食物如粥、粉、麵、飯、麵包、餅乾等。上一層為吃多些的瓜菜類及水果類。每天吃最少八兩蔬菜及兩個生果，蔬菜及生果均含豐富的纖維素及維他命C，分別有助暢通腸道及增強抵抗力。另外，每天吃約五兩的肉類，包括豬、牛、雞、魚、海產；蛋或豆。別忘記每天攝取一份奶品類。最頂一層則是吃最少的油、鹽及糖類。並每天最少喝8杯流質，包括清水、清茶或清湯，同樣有助腸道蠕動，防止便秘。

長者飲食要求及特色：

- (1) 食品選擇多元化，避免偏食。
- (2) 長者腸胃吸收力及蠕動較成年人弱及緩慢，不宜每餐都吃得太飽，小吃多餐較為適合。
- (3) 要多吃高纖維素的食物如麥皮、蔬菜；及多飲用流質飲品以防止便秘。
- (4) 避免高脂肪高糖份食物如午餐肉、雞翼、肥膩湯水或夾心餅等，以免過胖。
- (5) 若牙齒脫落或咀嚼有困難，避免太硬或多骨的食物，可選吃免治肉、魚肉、多汁的水果及切碎的蔬菜是不錯的選擇。
- (6) 長者的味覺較以往差，但不宜用鹽份高的食物來刺激味覺及胃口。可多用天然香料如蒜、蔥、檸檬等來增加味道。
- (7) 儘量購買多些新鮮及少醃製的食品，如果經濟上有問題，可多選擇急凍食品，營養價值和新鮮的相若，但價錢可相差一倍。
- (8) 減少進食罐頭食物。

關注老人家的日常飲食以確保他們獲得足夠的營養應付日常所需及維持身體機能運作正常。

人老不是病，養生可益壽

卓健中醫醫療中心 黃嫦

生老病死是不可抗拒的自然規律，但不管怎樣，抗衰老、求長壽，古往今來一直是人們夢寐以求的理想。

“盈縮之期，不獨在天，養怡之福，可得永年”這是曹操在《龜雖壽》中寫下的膾炙人口的名句，句中指出只要養生得當，自能延年益壽。

中醫藥學是一個偉大的寶庫，祖國醫學對養生抗衰老理論與方法的探求有悠久的歷史，並積累了豐富的經驗，歷代醫家身體力行，挑戰生命的極限，為我們建樹了榜樣，比如神農享年168歲；唐代名醫孫思邈 102歲，70歲時編著《千金要方》，百歲之年還著書立說，寫成不朽醫典《千金翼方》；華佗“年且百歲猶有壯容”；明清時代許多著名醫家如張景岳、李時珍、葉天士等，最小75歲，這些長壽老人“春秋百歲”而動作不衰，證明只要養生得法，即可“高齡壯健而不老化”，“人生七十古來稀”的古諺將失去它昔日誘人的光彩。

歷代醫家認為衰老是因於陰陽失調，氣血失常，臟腑虛衰，邪盛正衰以致長期慢性疾病耗損形成，因此預防衰老應著重調陰陽、和氣血、安臟腑、扶正祛邪，其中又以補脾腎、調氣血、通二便、安魂魄為大法。常用抗衰老的中藥有：北耆、人參、淮山、大棗、首烏、熟地、杞子、黃精、桑寄生、肉蓯蓉、杜仲、茨實、補骨脂、冬蟲草、丹參、熟棗仁、柏子仁、元肉等，有抗衰老作用的食物有蕃茄、核桃、黑芝麻、紅薯、燕窩、骨頭湯、大棗、花生、香菇、豬皮、酸牛奶、蜂皇漿、花粉、烏骨雞。

介紹幾則簡易有效養生抗衰老食療方：

- (1) 桑寄生茶 - 桑寄生1兩、大棗10個，煎水代茶，補肝腎、壯筋骨、祛風濕、延年益壽，適用於血壓異常、風濕骨痛、腰腿乏力、頭髮早白、目昏耳鳴、血脂增高。
- (2) 黃精粥 - 黃精1兩，煎水去渣後加入米適量煮成粥，補精血、益壽養顏，適用於血壓低、精神不振、容顏憔悴。
- (3) 肉蓯蓉粥 - 肉蓯蓉1兩，煎水去渣後加入米適量煮成粥，補腎潤腸，適用於腎虛夜尿、大便燥結。
- (4) 北耆淮山茨實烏雞湯 - 上藥各5錢加入烏雞1隻、陳皮2錢，煲二小時，益氣健脾，適用於胃口欠佳、大便稀爛。