

撰文：張意宇  
攝影：徐子豪  
部分圖片：getty images

# 活出

# 老而不衰

HEALTH FEATURE

生老病死是生命的必然發展方向。縱使科技再進步、醫療藥物不斷發展，年老退化依然是無可避免的。如秦始皇般追求長生不死似乎太傻，倒不如學懂怎樣老而不衰，以健康的姿態走完人生的最後一段路。

醫學昌明，人的壽命愈來愈長，香港的人口亦趨向老齡化。根據聯合國人口基金的報告，香港屬長壽之都，男性平均壽命接近80歲，女性更達86歲。事實上，根據政府統計處的推算，65歲以上長者佔整體人口比例，將由現時約13%，上升至2039年的28%。

## 為老化做準備

人愈來愈長命似乎是抗拒不了的潮流，但有些老人家卻怕太長命，就好似張婆婆。她說：「要咁長命做什麼？周身病痛，唔行得又唔食得。」中文大學內科及藥物治療學系講座教授胡令芳一向提倡人要老得其樂。她稱，年老衰退是每個人都必經的階段，而很多人在老和病之間劃上等號，但其實如果能持續改善身體的活動能力，可以照顧自己的需要，參與喜愛的生活，也可以做一個快樂的長者。

「除了眾所周知的高血壓、糖尿病、癌症及關節痛等病症外，老人家也面對很多其他健康威脅，包括智力衰退、跌倒、失禁及肌肉減少等問題。」胡令芳指，很多人都忽視這些問題的影響，但其實它們與病痛一樣不斷蠶食長者的健康，令他們無法如常生活。

## 強化骨骼及肌腱

賽馬會流金匯一級物理治療師林志堅指，抗衰老首要是強骨健肌，原因是骨質流失可引致骨質疏松，由於毫無徵狀，對

長者來說算是隱形殺手，至於肌肉不足也會引致身體力量不足，「上樓梯好快氣喘、無力行」，而敏捷度、反應及柔韌度都會較差，遇到危急情況就會容易出現扭傷及骨折等問題。

一羣退休人士參加了機構舉辦的長者課程，學習如何對抗老年帶來的問題。「參加長者普遍有腰頸痛和膝痛等問題，他們以為是年老退化或關節炎所致，但其實腰頸痛很多時都是深層肌肉力量不足，如少活動的文職及家庭主婦，而膝痛亦與坐得多導致四頭肌力不足有關。」林志堅稱，如果長者能夠保住骨質和肌肉力量，生活質素會較佳，當平衡力及反應得到改善，也可減少受傷。

不過，很多人都有個錯誤的想法，以為退休後有時間才做運動也不遲。他表示，「其實從三十至三十五歲開始，骨質及肌肉開始流失，如果因為工作忙抽不出時間到退休後才做運動，那時病痛已經走出來了」。他說，愈早開始做運動，有助打好底子，「將底線提高，即使同樣退化，都可以保留多點實力。」

胡令芳也補充，要老得開心、老得健康，不能在老年才落工夫，而是需要在中年開始做準備，實行健康的生活模式，包括均衡健康的飲食、多做身體及腦部運動、不吸煙及少飲酒、維持正常的社交生活、有良好的居住環境，以及穩健的財政也十分重要，缺少任何一樣都可以成為老年生活的煩惱源頭。

中大內科及藥物治療學系講座教授胡令芳指，要享受年老生活，首要條件是從中年開始打好健康基礎。



148

149









賽馬會流金匯一級物理治療師林志堅表示，退休後才做運動，病痛可能悄悄找上門了。



長者多患有慢性病，自家煮食能控制油鹽攝取量，更為健康。

## 持續運動保持自理能力

林志堅強調，做運動必須持之以恆，否則幾個月後效用就會消失，打回原形。運動身體之外，多動腦筋，為腦部運動，也可減慢腦部退化的速度。長者做運動不但健康有益，更重要是可以保持自理能力，才能享受生活。事實上，長者與其他人一樣，做運動一定要循序漸進，不能操之過急，否則可能會適得其反。

他稱，如果長者一開始就做太激烈的運動，身體新陳代謝未必能夠適應，可誘發心臟病等問題發作，而且也會容易令人感到辛苦而不想繼續。他建議：「長者開始時可先做一些伸展及輕量運動，程度是做運動時有點喘氣，但仍可以說話為基準，然後逐步加長時間和提升強度，以及加入帶氧、負重及撞擊性運動，以達到鍛鍊的效果。」不同的運動可帶來不同的效果。林志堅解釋，游泳、跑步等帶氧運動可以強化心肺功能，而負重運動則有利於強化肌肉力量，至於原地踏步、踮腳踭等撞擊性運動就可刺激骨質增生。

## 長者飲食謬誤多

除了運動，均衡營養對長者維持健康也十分重要。但有些長者的飲食習慣問題多多，更有不少令人啼笑皆非的謬誤，例如有些婆婆覺得蔬果夠健康，於是每餐只吃菜不吃肉，甚至用水果當正餐。

中文大學公共衛生學院營養研究中心經理兼營養師史曼媚指出，身體需要各種營養才能維持健康，對長者亦然，但很多老人家因為各種原因而「求其一餐」，導致他們容易出現不夠營養或營養不均的情況。她稱，長者在生理及心理方面都可能出現進食問題。在生理方面，很多長者都有缺牙、牙周病或用假牙等問題，難以咬爛一些較硬或纖維較粗的食物，因而影響他們進食意欲，而且其口水分泌也會較少，幫助消化的酵素不足，腸胃消化機能因而受到阻礙。加上機能退化或受藥物影響，長遠會令長者的味覺減退，消化能力也會下降，以致他們經常覺得飽飽滯滯，不想進食。於心理層面，不少長者受抑鬱等情緒困擾，尤其常見於獨居、失去老伴

的長者，有時也可能與藥物副作用有關，也有些長者為慳錢而省吃儉用，導致營養不良。

## 補充足夠蛋白質

史曼媚表示，對於長者來說，攝取足夠的蛋白質十分重要，因為他們的新陳代謝速度雖然較年輕人慢，但肌肉流失卻較快，所以需要大量蛋白質補充。然而，整體來說，長者的蛋白質攝取量卻偏低。她說：「外國有研究顯示，攝取足夠的蛋白質比單做運動更能保持身體的肌肉，最好當然是又夠蛋白質，又做運動。」

「有些長者覺得肉是不健康，又肥又多膽固醇，加上比較難嚼爛，所以他們不願吃肉，就算吃也可能『整件吞下』，令身體無法消化及攝取當中的營養成分。」她透露，曾有醫生治療過一名因胃部有大量食物積聚而需入院做手術的長者。



## 從肉類及豆製品中攝取

她續稱，長者要適量進食肉類，只要選擇瘦肉便可減少攝取脂肪。「每天要食四至五兩肉才能提供到身體所需的蛋白質，如果吃肉吃得少，亦可用豆腐及其他豆製品補充。」她提醒長者，飲食不能「太求其」，假如牙齒有問題也要好好處理，以免引致營養不均，雖則不會立即致命，但就會令身體變得虛弱，易致生病，老化的速度也會快得多。

## 長者要識食

如何減少長者營養攝取不均或不足的機會？史曼媚有以下建議：

**慢食多走動：**對於消化加胃口欠佳的長者，進食速度應該要放慢，多花時間咀嚼，千萬別整件食物吞下，亦要避免進食刺激及滯氣的食物，餐後宜走動一下，多活動有助消化。

**天然調味：**由於長者的味蕾較遲鈍，太淡味的筵菜可能令他們食之無味，影響胃口，但又不宜放太多糖鹽調味，否則可能會影響血壓及血糖水平。可多用天然調味料如蒜、薑及香草等，健康之餘又可提升味道，而選用新鮮食材也可增加長者的味覺享受。

**避免補充劑：**有些長者胃口太差，有否需要服食營養補充劑？史曼媚指營養補充劑只能提供單一營養，除非健康上有真正需要，否則最好還是從食物中攝取所需的營養素。

**其他觀察：**未必能單從外觀知道長者是否營養不足，除了量度體重腰圍等外，有時也可觀察太陽穴的凹陷情況，以及拇指與食指之間的指蹠厚度。若太凹陷或指蹠太薄，有可能是吃得不够，體重下降的徵兆。

運動和飲食都可以自己控制，但社會對長者的照顧，對年老生活也有直接影響。胡令芳補充，現時很多長者要到不同的專科覆診，而且不是由一個主診醫生跟進，發生問題時往往就只能衝到急症室和入院，這並不是理想的處理方式，而護理方面亦需要改進，因此社會應該進一步思考照顧老人的方式，並適當地跟進他們的健康狀況。▶

中大公共衛生學院營養研究中心經理兼營養師史曼媚指，「求其食」易致長者營養不均衡。



若長者不能吃太多肉類，也可從豆製品中攝取足夠蛋白質。