

Sing Tao Weekender 4/8/2018

全面的資訊，助你成為健康精靈長者

澳華養老院基金和澳洲TVB攜手合作的電視節目「活得更精彩」第二輯，將在8月8日(星期三)八時二十五分在澳洲TVB首播，並於每個星期三晚上同樣時間播出。新一輯節目除了有觀眾熟悉的人物還加入了新的角色，讓觀眾耳目一新，更有親切感。節目內容豐富，除邀請到營養師提醒長者怎樣選擇食「有營」食物，更有物理治療師示範適合長者的簡易運動，還有心理治療師，教導長者怎樣面對逆境。

如何選擇低升糖指數食物

現今社會人士重視健康，許多人皆選擇低升糖指數(Low GI)飲食，特別是一些糖尿病患者，營養師Lisa解釋：「高升糖指數食物比較容易消化而轉化成葡萄糖，所以容易出現高血糖，相反，低升糖指數的食物轉化速度較慢，血糖升幅自然較少。長者到超市購物時，必須留意Low GI這個標誌。現時有很多Low GI產品如白米、麵包等，可供長者選擇。但Lisa強調Low GI不代表就是健康，還要注意食物的份量，所以選擇食物時仍然要以均衡飲食作為宗旨。」

雨傘不可當作拐杖使用

很多長者都喜歡用雨傘代替拐杖，物理治療師Ray認為這是很危險的事情。「因為雨傘承托力未必足夠，很容易發生意外，長者不應該拿雨傘當拐杖。有些長者非常慷慨，喜歡將家裡多出來的拐杖送給別人，我也不鼓勵這樣做，因為每個人的身高都不相同，適合你使用人的拐杖未必適合另一位長者。所以長者選擇拐杖時，最好找專業人士協助，將拐杖高度調校到適合自己的高度。」

長者怎樣選擇健康的食物，怎樣找一支合適的拐杖，好像是一些小事情。但就是這些生活小細節，決定長者可否健康快樂地生活。若你想掌握更多有關健康生活的小貼士，一定不可以錯過一連兩天在悉尼市政廳舉行的「長者健康生活博覽會」。當日有三十多個攤位，包括各式高齡服務和不同類型的健康及高齡護理產品，讓長者有機會直接向專業人士查詢更多實用的資料。費用全免，有關詳情，可致電：(02) 9784 0838。「長者健康生活博覽會」詳情如下：

日期：二零一八年八月十一日至十二日（星期六及星期日）

時間：上午十時至下午四時三十分

地點：悉尼市政廳 (Sydney Town Hall)

(澳華養老院供稿)

