

喜

訊

no.
07



專家專題 02

從奧運精神到
老有所為
運動有道



沁園知味 06

你我是運動員



醫護信箱 08

痛風



活動報導 09

聖火雄心 點燃彩願



旅遊新知 10

奧運城市景踪遊



健康情報 12

運動創傷



營人營語 13

中央肥胖易患
代謝綜合症
短壽五年



家居小百科 14

毛巾操十式



心靈加油站 15

彩願奧運乒乓手...
輸得起才會贏!



消費情報 16

阿麻籽全面睇

編者的話

隨

從奧運精神 到老有所為

難忘的713到老有所為

你還記得那一刻嗎？當時你是和身邊的親朋好友舉杯歡慶，還是在家中看着電視熒光幕那班揮舞着小國旗的中國人民熱烈地手舞足蹈...？不論當時你在做什麼，你都一定不會忘記、甚或是中華民族每一個龍的傳人也難忘懷的興奮時刻。

記得北京曾經於1993年申辦過2000年夏季奧林匹克運動會，但最終在最後一輪的投票中以2票之差敗於澳洲悉尼。至1998年，北京再次提出申辦2008年奧運會，以「新北京，新奧運」為競選口號，並提出「綠色奧運」、「人文奧運」、「科技奧運」的理念。2001年7月13日，為奧林匹克運動做出重大貢獻的國際奧委會主席薩馬蘭奇莊重宣佈：第29屆奧運會主辦城市——北京。奧林匹克聖火七年後即今年2008年終於在中國的國土點燃！中國人一個世紀的奧運夢想終於可以實現了！

登上奧林匹克之舟

北京2008年奧運會的火炬接力將以「和諧之旅」為主題，奧運口號是「同一個世界，同一個夢想」。火炬傳遍世界五大洲的19個城市，並在中國境內115個城市(包括香港及澳門)、自治區和直轄市傳遞，途經世界最高峰——珠穆朗瑪峰，最終將會於2008年8月8日抵達北京奧運會開幕式會場，用以點燃奧運會主火炬塔上的火炬。北京奧運會火炬接力歷時130天，是次傳遞總里程約13.7萬公里，火炬手達二萬多名。北京奧運會火炬接力預期是奧林匹克運動史上傳遞路線最長、範圍最廣、參與人數最多的一次火炬接力，將在奧林匹克運動史上譜寫輝煌的篇章！

從古希臘時代到現代，奧林匹克的運動見證了很多一個個有血有肉的奧運英雄的故事，他/她們印證了什麼是公平的拼搏，怎樣在逆境中奮鬥到底，努力的背後亦教我們很多人生的道理。隨著2008年8月8日北京奧運會日漸迫近，奧運精神與我們身為中國人和長者有怎樣的關係？為了探討這一個問題的答案，讓我們登上奧林匹克之舟，一同去遊覽這個奇妙的奧林匹克世界吧！

閃耀在火炬的奧運 體現不屈不撓精神

今年北京奧運會火炬的創意靈感來自「淵源共生，和諧共融」的「祥雲」圖案。祥雲的文化概念在中國具有上千年的歷史，是具有代表性的中國文化符號。火炬造型的設計靈感來自中國傳統的紙卷軸。紙是中國四大發明之一，通過絲綢之路傳到西方，人類文明隨着紙的出現得以傳播。祥雲圖案和立體浮雕式的工藝設計使整個火炬高雅華麗、內涵厚重。

在奧運會火炬的歷史上，自1936年奧運會首開火炬傳遞之先河以來，奧運歷史上便有了各式各樣的奧運火炬。別看這小小的火炬，其具備的條件和技術可說不低，其要求輕巧、明亮、美觀、防風、防水、安全和環保。

在火炬傳遞中，永不熄滅當然是最重要的。當然，過去的歷史也熄滅過幾次，例如：1968年墨西哥城奧運會曾因火炬爆炸導致火炬手受傷。於是，這就更激勵起後人研發火炬的熱情。事實上，火炬必須能夠在任何氣候條件下燃燒，比如大風、大雨、大雪或酷熱的天氣，必須適應各種各樣的傳遞方式。

除了克服自然天氣帶來的困難外，各種意外情況如人為的搗亂會影響火炬的傳遞。例如：2000年，奧運火炬抵達澳洲後曾5次歷險：有人使用隨身攜帶的滅火噴射器噴射火炬；有人從接力者手中搶火炬；有人試圖從接力者手中搶下火炬扔進海裡；此外，奧運火炬還遭過一次「水彈」的射擊，幸好火炬都有驚無險。至今年4月京奧聖火在日本長野接力傳遞時，途中數次遇到藏獨和右翼示威者干擾，包括向火炬手投擲垃圾、雞蛋和番茄。幸好，當局拘捕至少6人，包括一名台灣籍藏民，致聖火不被熄滅。





福娃

萬一火炬熄滅了怎麼辦？當然不能用打火機或火柴點燃，而需要用安全燈點燃，安全燈中保存著從希臘採集來的火種，熄滅的火炬可以用安全燈中的火種點燃，但如果安全燈熄滅的話，就需要到希臘重新採集了。所以，安全燈是萬萬不能熄滅的。過去奧運會組委會就要求安全燈要有出色的抗風性，它能夠從30000米高空墮落不熄滅，風力超過每秒40米不熄滅，還要有良好的抗腐蝕性，造型要反映本民族的傳統風格。

悉尼奧運會組委會十分浪漫，他們曾邀請著名的海洋生物學家克雷·鄧肯攜帶潛水裝置，手擎火炬在美麗的大堡礁水城（即動畫《海底奇兵》的主角小丑魚毛仔的家所在地）完成了3分鐘的水下傳遞。這是奧運史上首次進行水下火炬傳遞。從設計上，火炬上裝有特別設計的火焰艙，採取化學方法使火炬不論在空氣中還是水下都能產生火焰。

火炬傳遞形式和傳遞路線實現了人類的夢，中國人的夢。今年北京奧運目標更大，傳遞五大洲的19個城市，並在中國境內115個城市，傳遞路線的設計構思來自於古代水陸兩條「絲綢之路」。其實，不論聖火傳遞方式是在馬背上、駱駝背上、半空中、水面上或是水底下，傳遞路線有多長，都體現了人類的夢想和毅力。正如長者只要心存信念和恆心，當遇到困境或不如意的事情，絕不放棄屈服，不畏艱難，百折不撓，樂觀積極面對，一切事情都可跨過，迎刃而解！

志願在奧運，獻出真善美

不得不提的是今年北京奧運會、殘奧會志願者誓師大會的宗旨是「微笑北京，志願奧運」。誓師大會中強調，要北京奧運志願者需要給予發自內心的微笑和捧出真心真意，他們的表情一方面要成為奧運志願者最美的一面，另一方面成為2008北京奧運會、殘奧會留給世人最難忘的印象。

北京奧運志願者既要用歌聲與微笑，更要用汗水和行動實踐奧林匹克理念和精神，需要自覺地做到以下兩個任務 第一，奧運志願者首先要成為奧林匹克精神的傳播者，協助傳遞愛心、散播友誼，搭起一座促進世界不同文化之間交流、溝通的橋樑。第二，奧運志願者要成為志願服務的實踐者，要身體力行，透過其熱心、周到、細緻、得體的全方位把奉獻、友愛、互助的理念體現到每一個領域、環節、細節。

從助人為樂 談到老有所為

按照慣例，奧運會組委員不會為奧運志願者的勞力付出分毫，委員會僅為他們提供制服、餐膳和上下班的交通費。志願者主要是透過其無私的參與和無私的奉獻精神，為奧運會的成功盡一分力，不計較好處及個人興趣，例如：運動會期間，部份志願者需要在地下車庫管車輛調度、有人協助分餐、有人頂着烈日收門票、有人協助疏散在車站擠擁前來的觀眾、有人在看臺跑腿遞送記分成績等等... 很多人以為當志願者有免費入場券看賽事、湊熱鬧。事實上，大部份的志願者都是欣賞不到現場賽事的，更莫說會場電視，他們耐心地回答各種詢問或立時為參觀者解決問題。這種無私的奉獻，為他人利益着想，為社會貢獻的精神，實在很值得我們學習。

從古代孟家的博愛思想，中國歷來有助人為樂的傳統文化，雖說我們不能參與奧運志願者的義務工作，但長者可以仿效奧運志願者熱心公益、無私奉獻的精神。透過參與義工服務，服務他人，回饋社會，與社會保持接觸而活躍的社交生活，可保持開朗的心境，提升信心，肯定自我價值，老有所為，從而渡過豐盛精采的晚年。

衛生署長者健康服務
物理治療師 梁碧茜女士

運動有道

萬眾期待的2008北京奧運盛會即將舉行，香港成為奧運火炬在中國境內傳遞的第一個城市，不但是香港人的光榮，一老、中、青的香港市民亦會積極投入奧運熱潮，一反平日少做運動的習慣。不過，亦有一些長者，認為自己每天已有許多體力勞動，不需要運動了，這是否正確態度呢？同時，老友記在做運動的同時，有沒有考慮過所選擇的運動及其運動量是否適合自己呢？

勞動與運動的分別

運動是指一些有計劃、有系統的肌肉活動，如太極、游泳、行山等。老化過程會令到一些身體活動機能下降，包括活動時容易感到乏力、肌肉酸軟甚至氣喘、肌肉關節變得僵硬、動作協調或反應緩慢等。適當的運動除了可以改善身體活動機能下降外，亦有助鬆弛神經，減少抑鬱及緊張的情緒、改善失眠、擴闊社交圈子，與社會保持接觸，增加自信心，從而提升我們的心理健康。

勞動則指重複性的體力活動。有些老友記將家務視為運動，卻不明白日常的家務只屬體力勞動而非運動！做家務固然比呆坐或不活動好，但重複性的肌肉活動，例如：抹地、吸塵、用手洗衣等，容易引致筋肌勞損；一些不常用的肌肉就會因長期欠缺運動而影響肌肉組群的活動及協調能力。



運動三部曲

理想的運動組合應包括以下的三部曲：

1. 熱身運動

運動前別忘記進行5-10分鐘的熱身及伸展運動，以提升體，增加肌肉及關節的柔軟度，及減少運動後肌肉酸痛及身體受傷的機會。沒有熱身便進行正式運動會使血壓急速上升，增加心臟的負荷。

2. 正式運動

運動形式應包括耐力訓練（又稱帶氧運動）及肌肉力量訓練。

3. 緩和運動

緩和運動應緊接正式運動進行，其作用是使身體逐漸回復靜止的狀態，讓呼吸及脈搏跳動回復正常。這時候重複做一些伸展運動，可舒緩肌肉疲勞，讓身體慢慢地鬆弛下來。

不同種類的運動和好處

1. 耐力訓練 (又稱帶氧運動)

功效：改善肌肉耐力、促進血液循環、提升心肺功能及幫助控制體重。此外，耐力訓練亦可幫助預防及控制慢性疾病

例子：太極 / 社交舞 / 球類 / 步行 / 急步行 / 游泳 / 單車 / 遠足等

2. 肌肉力量訓練 (又稱「練力」或「重力」運動)

功效：強化並結實肌肉、增自我照顧能力、預防骨質疏鬆症、減低跌倒的機會

例子：器械運動 / 舉啞鈴或水樽 / 踢沙包等

3. 伸展運動 (又稱「拉筋」運動)

功效：改善關節、肌肉、筋腱及其他軟組織的柔軟性

例子：瑜伽



怎樣才是合適的運動量？

想從運動中得到最大的益處，就必須恆常及有計劃地做運動。

1. 耐力訓練

- 運動時間：每週五至七次，每次三十至四十分鐘；假如未能一次進行三十分鐘運動，亦可分段進行，每段不少於十分鐘。
- 運動量應達致中等程度，簡單來說，能令人心跳加速、呼吸加快，但仍能談話的運動量，就屬於中等程度。

2. 肌肉力量訓練

- 運動時間：每週約二至三次，以每個動作做十至十五次為一組，每次做二至三組。
- 可逐漸增加負荷，以運動後不感到過分疲勞為準則。

3. 伸展運動

- 可融合於熱身和緩和運動中，每個動作停頓十至十五秒，重複十次。

運動的安全守則

要運動得既安全又有效，老友記在運動前必須先認識自己的身體狀況。

一向沒有運動習慣的老友記，應把目標訂得較低，循序漸進，這樣既可避免肌肉疼痛和受傷，又可讓身體有時間適應。

如患有慢性疾病，例如高血壓、心臟病、慢性肺病等的人士，開始運動計劃前應徵詢醫護人員的意見。若患有膝關節炎，則應避免選擇上、落樓梯、斜路、腳踏步行器等運動，使用健身單車時亦要留意坐位是否太高或太低，而阻力是否適中。如果有腰背關節痛，運動時就應加倍留意姿勢。

老友記做運動時應量力而為，絕對不是運動時間越長或動作越快越好。若運動時感到身體不適，就應立即停止及向醫護人員查詢。老友記如有以下情況，亦不適宜進行運動，包括發燒、心絞痛、胸口劇痛、眩暈、噁心、嘔吐、血壓不穩定、糖尿病控制欠佳等。

不適當的運動和動作

正確及適量的運動對老友記是絕對有莫大裨益，錯誤的動作卻會傷害身體。以下四種是很多長者做運動喜歡做的動作，但其實這些動作均會傷害關節，應該避免。

錯誤一：

屈膝轉動腿部

(害處：傷害膝蓋)



錯誤二：

手執單槓左右轉動身體

(害處：傷害腰椎和肩膀，亦容易令自己從單槓墮下)



錯誤三：

360度轉動頸部及腰部

(害處：傷害頸椎和腰椎)



錯誤四：

伸直腳做仰臥起坐

(害處：傷害腰椎)



各位長者，即使你已有「勞動」，也應該抽時間做些「運動」。從今天開始，好好安排每天的運動時間，配合適當的選擇並持之以恆，最好能與老友一起做，便能更享受運動的樂趣了。





你我都是運動員



全世界都在談論「奧運」，帶來的風波也不少，聖火所到之處又會加上抗議等之麻煩事，我從不懂政治，也不想懂，祇感覺很美好的事，為什麼要搞得如此複雜及不愉快，中國若干年前是被諸多國家稱為「東亞病夫」的，今時今日中國的運動員，拿到金牌的已多不勝數，不但洗刷過去「病夫」的侮辱，且能拿到「奧運」在中國主辦的光榮，我感覺強過中國的國家應大力支持才對，而自己民族更不應乘此機會搞事，應以大前提為重吧！也許我祇是婦人之見，不必掛懷。

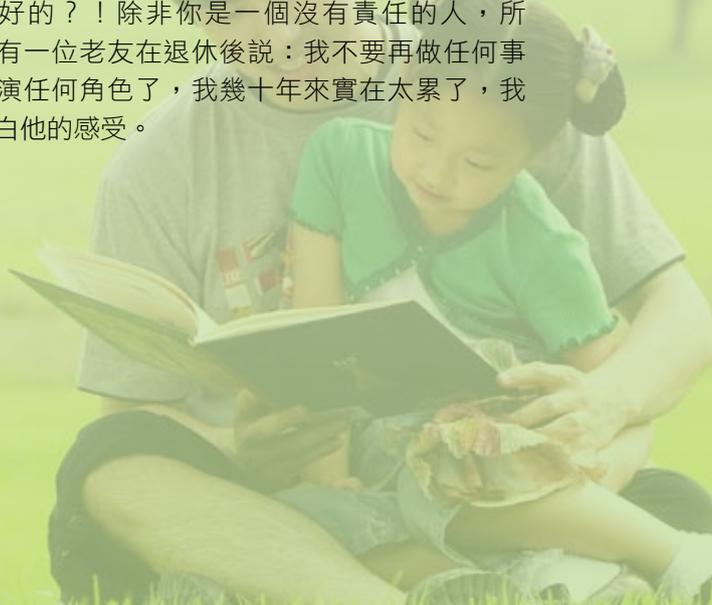
不過，聽說，一位運動員的成長為了參加一次競賽，所付出的努力及操練時的辛勞，真不是外人所能體會及感受得到的，真可說「一言難盡」還有如果錯過了一次，又要再等幾年，有時，那幾年算起來已超齡或老了。每一次在電視看到運動員流淚，我總感心酸。人永遠祇看到別人成功的一面，由奧運使我想到了：其實，我們每個人都要在人生的運動會中，大家擔當著不同的項目，每人都是自己的「教練」，唯一吃虧的是我們的「教練」並不曾受過專業的訓練，我們大家在摸索中學習在競技。因此我感覺人生猶如運動員，是比奧運會的運動員更難勝、更難練、更艱辛。試想，從我們開始懂事、入學後，在功課上我們要努力向前跑，否則會不及格、留班、無法向父母交代；然後踏入社會工作同樣是需要競技、奔跑、向前、落後就被淘汰出局了。再說為人子女，為人妻、夫、及為人父母，那一樣是不需做得最好的？！除非你是一個沒有責任的人，所以，有一位老友在退休後說：我不要再做任何事和扮演任何角色了，我幾十年來實在太累了，我很明白他的感受。

方任莉莎



在人生的運動場上，是無人頒金牌或其他獎牌給你的，終點是「退休」。祇要全程都遵守遊戲規則，擁有體育精神，盡力做到最好就夠了，何需介意得到什麼金牌和獎品呢！我感覺如果在人生的運動場上已盡了最大的努力，問心無愧的話，到達終點——退休，是最自由的時刻了；你需要的是（1）老伴（2）健康的身體（3）好的朋友及（4）少少夠花的錢做自己喜歡做的事；也許你會說，我列的條件太多了，很難做得到。其實，看每個人對事物的要求，能欣賞、珍惜目前擁有的已是一種福氣了。

附上食譜二個，希望你們會喜歡，祝福大家！



滿盤金錢

材 料：鮮冬菇十六至廿只，剝碎鯪魚肉200克，剝碎甘笋蓉約二湯匙。蔥粒二湯匙，芫茜剝碎半湯匙。

魚肉調味料：鹽半茶匙，生抽一茶匙，胡椒粉，生粉各少許，水一湯匙。

調 味 料：上湯1/3杯，麻油，生粉各半茶匙。（拌勻）

- 做 法：**
- 1) 冬菇去蒂洗淨吸乾水份，並在內部搽上生粉少許。
 - 2) 鯪魚肉放入大碗中，加入調味搗拌勻，再放入蔥粒，芫茜碎同拌勻。
 - 3) 將上項材料適量釀入每只鮮冬菇內，放甘笋蓉少許在中央，隔水蒸至熟透，取出瀝去水份。
 - 4) 煮滾獻汁料淋上面即成。

註：四人份量



蒸素腐皮卷

材 料：榨腐皮一大張，小棠菜200克，甘笋絲二湯匙，榨菜絲一湯匙，冬菇四只，白豆腐干一件，清雞湯3/4杯。

調味料：鹽1/3匙，麻油少許，水約半杯至3/4杯。

做 法：1) 腐皮用濕布抹淨，剪成六至八塊。

2) 冬菇浸透，與小棠菜、豆腐干同切成粗絲，待用。

3) 燒熱油約1湯匙，將冬菇、甘笋絲、榨菜絲、小棠菜同炒勻，放入調味煮至菜軟加入豆腐干同煮勻至汁收乾盛出，待用，即為餡料。

4) 將小張腐皮包入上項材料成卷狀。用易潔鑊略煎，取出，排放上深碟，注入清雞湯，隔水蒸透，即可挾出上碟供食。

註：四人份量，餡料不能太多水份，可瀝去。



彩頤康健坊
醫生 鄧偉生

痛風

痛風症是什麼？

痛風是一種嘌呤(Purine)代謝失調的疾病，臨床特點是血尿酸升高。若血液中的尿酸含量高（生產太多或排出太少），引致凝成結晶體，沉積在關節內，以致關節發炎及突然劇痛，就是痛風症。通常大拇趾、腳趾公首先發熱紅腫，碰一下即疼痛無比，活動困難。再嚴重時會影響膝、腕及踝關節，造成關節畸形僵硬。慢性痛風可導致腎結石、痛風性腎病等。

甚麼人士容易患上痛風？

痛風病人多是40歲以上，男性多於女性。他們多有飲酒的習慣，喜歡吃動物內臟、貝殼類及海產等，這些食物都含有高成份的「普林」。另外，血癌、腎病患者或服食利尿藥的人士，也較容易患上痛風。

為甚麼會有痛風症？

痛風症成因主要分兩大類：

1. 身體產生的尿酸太多：

- ▲ 原發性的尿酸過高
- ▲ 食物中嘌呤太多，如內臟、肉類...
- ▲ 運動
- ▲ 飲酒
- ▲ 肥胖
- ▲ 各類的酵素缺乏症
- ▲ 溶血或其他骨髓中新陳代謝增加
- ▲ 牛皮癬

2. 身體排洩的尿酸太少：

- ▲ 原發性的尿酸過高
- ▲ 各種腎病
- ▲ 尿崩症
- ▲ 血壓高
- ▲ 血酸中毒、鉛中毒、副甲狀腺素過高、甲狀腺素過低
- ▲ 藥物：如利尿藥、酒、柏金遜病藥、...

痛風症之治理：

- 可驗血以測知血液中的尿酸含量。又或安排患者接受X射線檢查關節。
- 用抗炎藥物，助關節消炎止痛。患者在每次發作時服藥後，在二十四至三十六小時之內，徵狀應可緩解。
- 經常覆發或血中尿酸過多的人，可能要長期服食藥物以保持尿酸含量接近正常。保持健康、不要過重、避免吃某些食物如各種內臟、戒酒，及不要做可能引發此病的活動等。
- 由於尿酸太高可影響腎功能，須服食降尿酸藥。亦不應自行配藥，不適當地服降尿酸藥，亦會影響腎功能。

痛風症覆發預防：

1. 避免食用曾引起發作的食物、酒類或活動。
2. 戒吃高嘌呤的食物
動物內臟（肝、腸、腎、腦）、海產（鮑魚、蟹、龍蝦、三文魚、沙甸魚、吞拿魚、鯉魚、鱸魚、鱒魚、鱈魚）、貝殼食物、肉類（牛、羊、鴨、鵝、鵠）、黃豆食物、扁豆、菠菜、椰菜花、蘆筍、蘑菇、濃湯、麥皮。
3. 戒吃高膽固醇的食物
動物內臟（肝、腸、腎、腦）、肥肉、魷魚、鱒魚、墨魚
4. 戒酒
一旦血中酒精濃度高達200mg/dl，血中乳酸會隨著乙醇的氧化過程而增加，令腎臟的尿酸排泄受阻，結果使血中尿酸增加。
5. 戒吃酸性食物，如咖啡、煎炸食物、高脂食物。酸鹼不平衡，會影響身體機能，加重肝腎負擔。
6. 宜吃的食物
多吃高鉀質食物，如香蕉、西蘭花、西芹等。鉀質可減少尿酸沉澱，有助將尿酸排出體外。
7. 保持適當體重
應做適量的帶氧運動，例如游泳、太極。
8. 有需要時，長期服食藥物，使尿酸含量降低。服降尿酸藥的初期，可能還會急性發作。長期服藥和治療，可以預防嚴重的併發病。如患急性痛風，藥物能有效地減低關節的痛楚。若痛風經常發作，則需長期服用另一類藥物以減少復發的機會。



聖火雄心 點燃彩頤

恩悅軒日間·住宿康健中心
服務經理 呂海富

2008年5月2日下午，彩頤聖火點燃了彩頤居各人的激情，傳遞著各人的夢想一和諧與共融...

當日下午1時45分，25位火炬手的彩頤居住戶，穿上由大會提供之耀眼火紅色的火炬手團衣，已經在彩頤居地下「眾樂樂大禮堂」前整裝待發出席誓師大會，每位參加者都充滿朝氣活力；而另外16位來自聖公會蔡功譜中學學生，以及湯達明副校長和歐陽老師，亦穿上醒目淺藍的團衣準備充當護跑手。誓師大會於2時正式開始，火炬手雄赳赳地宣讀出誓詞，各位均肩負著傳遞聖火、傳播奧林匹克精神、傳遞友誼與和平的使命；他們雄厚的聲音，頓時點燃起在場每位朋友對「奧運」的激情；在過程中，亦有不少彩頤居的街坊在旁支持及鼓勵，場面十分熱鬧和震撼。除了誓師儀式外，一眾的火炬手、護跑手與聖公會及房屋協會的工作人員一起拍下大合照，留存共融歡聚的一刻；與此同時，物理治療師陳Sir，先帶領眾人做熱身操做足準備迎接聖火傳遞。

在出發的一刻，彩頤居總經理岑家雄先生，將臂章頒授負責第一段的火炬手，亦是最年長的一位火炬手——82歲的林添先生(添叔)，他接過臂章後，眾人齊心叫出「點燃激情、傳達夢想」的口號，接力傳遞聖火活動亦隨即展開；添叔先乘電梯往彩頤居頂層(26樓)，他高舉聖火經過每一家每一戶，隨後的學生護跑手及工作人員不斷打氣，亦為每一戶門外的顯示方格牌內，插放「京奧和諧共融咭」，把和諧共融的彩頤精神和訊息不斷傳遞開去。每一層均有一位火炬手負責，各人在傳接的一刻，互相擊掌，以示把傳遞的夢想一個傳一個，士氣高昂滿志。

在途徑的每一家每一戶，當聽到熱鬧的歡叫聲時，已急不及待打開門戶夾道歡迎和支持火炬手，彷彿回到幾十年前香港的屋村，家家戶戶都打開門戶，有傾有講，守望相助，多麼的和諧，多麼的融洽啊！火炬手當中有夫婦一同參與，亦有住戶的女兒與父母一同積極參與，體驗家庭和諧的象徵；同時，可以肯定的是每一位火炬手接過火炬後，都表現歡欣，感覺到他們肩負著眾人的期望，充滿自信地完成自己的傳遞路程。

大約4時，聖火已完成樓層及3/F平台的傳遞，隨即到達2/F恩悅軒長者之家，一眾的住戶及家屬揮動旗幟，歡迎火炬的來臨，無論身體狀況怎樣也無損他們熱烈迎接聖火的心情。完成恩悅軒的傳遞後，聖火繼續在喜福會傳遞，而最後一位火炬手，更將聖火送到車身張貼著「點燃激情、傳達夢想」標語的「彩頤聖火號」巡遊花車上，由彩頤居總經理岑家雄先生及房屋協會物業發展經理許鴻傑先生的率領下，連同所有火炬手、護跑手及工作人員，登上花車，並向觀塘市中心進發，眾人情緒高漲，沿途透過車窗不斷向街上的途人搖旗吶喊，熱烈叫喚著「中國加油！」的口號，以及播放著奧運的主題歌曲，而途人亦揮手示意支持。當中途經房協轄下的花園大廈時，「彩頤聖火號」更停下來，向廣場聚集的街坊作熱烈的祝賀。「彩頤聖火號」途經物華街、月華街、裕民坊、牛頭角街市等地方，最後返回彩頤居。是次巡遊，「彩頤聖火號」把和諧共融、熱切的奧運氣氛的訊息，點燃到觀塘每一個角落！

傳遞聖火完成後，在黃昏時段亦隨即展開另一精彩部份——「京奧金曲嘉年華」，除25位火炬手外，另亦大大吸引了約100位彩頤居的住戶及親友參與。由兩位合作無間的大會司儀——服務經理鄭姑娘與黎姑娘帶動當晚的氣氛達到頂點；除了有抽獎環節外，參加者載歌載舞，工作人員亦與眾同樂，一同高歌共聚，確實身處在一個大家庭當中。而在嘉年華的初段，聖公會蔡功譜中學湯達明副校長，更即席高歌及率領眾同學一同與參加者玩懷舊搶答遊戲，頓令活動生色不少！在嘉年華中，岑先生亦向25位火炬手頒發嘉許狀，以示鼓勵及表揚他們願意肩負傳遞和諧共融訊息的精神。特別的是——在嘉許狀上特別印有各火炬手在當天的傳遞過程中，拍下的個人精彩照及團體合照，讓這美麗一刻得以留存紀念。而活動的高潮，就是一同欣賞即時輯錄的彩頤聖火傳遞片段，眾人都欣賞得津津有味，莊嚴中滿載歡欣；接著，就是由岑生率領2位火炬手，用聖火一同點燃起彩頤聖火盆，正式為彩頤奧運倒數時計作揭幕，場面十分震撼。而晚會亦在悅耳歡樂的歌聲下完滿結束。

雖然傳遞著的聖火不是真的聖火，但參加者對於京奧的熱情，對於中國一夥加油的心，完完全全能體現其至真至誠！大家所追求的，純粹是一種純真的友誼、和諧與歡樂！今天與大家一同分享我們的！



彩頤居喜福會
服務主任 楊秀香

奧運城市景踪遊

第二十九屆奧林匹克運動會對於中國旅遊的發展，確實影響深遠，是次奧運會將於2008年8月8日至24日北京舉行，開幕儀式定在8月8日晚上8時正。

奧運大會大部份比賽項目均在北京舉行，上海、天津、瀋陽、秦皇島則承辦足球項目，而帆船比賽項目將由青島承辦，而香港則協辦2008年奧運馬術項目，是奧運歷史上第二次由不同地區的奧委會承辦。

北京

各有份舉辦奧運比賽項目之城市均相繼推出不同旅遊策略及產品。各地均大量銷售如福娃這種具代表性的奧運商品。特別在北京及各舉辦城市，更能看到一家家奧運特許商品專櫃前，人潮湧動，競相購買吉祥物福娃玩偶等紀念品，可見大家對是次奧運的熱烈支持。不少商人藉著奧運福娃共有五個小夥伴：「貝貝」、「晶晶」、「歡歡」、「迎迎」、「妮妮」，五個名字連起來即諧音「北京歡迎你」，更顯出中國籍是次奧運盛事積極推廣本地旅遊業發展的熱情。此系列福娃更含「繁榮」、「歡樂」、「激情」、「健康」、「好運」之意思，同時向世界傳遞友誼、和平、進取之精神及人與自然和諧相處之願望。除了藉著奧運福娃宣揚北京奧運，各城市更進行一連串活動及城市改革及推廣迎接奧運。

香港

而香港這個國際大都會旅遊城市，更趁著這盛事大肆宣傳旅遊及馬術項目。2008奧運馬術共分三個項目：盛裝舞步、場地障礙和三項賽，每個項目又分個人賽和團體賽。世界各地人士來到香港除了一睹奧運馬術盛事外，更會一飽香港美食和景色，舉世聞名的東方之珠，盡享維多利亞景色及世界各地美食，中、美、法、意、泰、韓等等...選擇之多，令人驚嘆！盛裝舞步賽源自法文「訓練」一詞。此項比賽旨在考驗馬匹的服從性、靈活性及與騎手的協調性及騎手與馬匹須合作演出一連串精心設計的優雅舞步動作。遊客在旅遊中更可同時欣賞馬匹在比賽中的表現。

青島

接著就讓我們看看另一協辦北京奧運會水上運動帆船比賽項目的青島，青島是山東省下轄的省轄市、為另一個副省城市，是中國東部沿海重要的港口和旅游城市，有着“紅瓦樹，碧海藍天”的美譽。除北京外青島絕對是另一中國主要旅遊區，為沿海開放之城市，是中國八個國際會議城市之一，亦是中國大陸經濟最發達的沿海城市之一。名又叫“琴島”，古稱膠澳。來到青島這個富有歐洲特色的中外聞名景區，不但能在街上沿途欣賞帶有歐洲特色的建築物，更一路上有特色小食，而最吸引世界各地旅客的莫過於青島啤酒廠，那啤酒漫漫入口的清醇新鮮滋味絕對是其他地方不能相比。除青島本身風貌的吸引外，為迎接2008奧運，青島市亦展開相關項目設施的規劃發展，預計總投資額為91億美元包括在旅遊方面的建設，可見其對旅遊及奧運盛事之重視。為吸引旅客，這次青島市重點的設計場館及相關設施項目包括有奧運村、國際郵輪碼頭、五星級國際度假酒店、國際會議中心、水上運動中心、國際遊艇俱樂部、海洋科技博物館、商業旅遊設施、主題公園和公共設施、奧林匹克廣場、康體中心、商務辦公區等、其次還有機場擴建、地下鐵路第一期工程、海灣大橋、污水處理廠建設、小魚山風貌保護改造工程等等...

北京



瀋陽

瀋陽

先談過北京、香港和青島在奧運期間的旅遊建設，終於到舉辦足球項目瀋陽市和天津市。

瀋陽是遼寧省省會、副省級城市，為中國東北地區的工業重鎮和歷史文化名城。瀋陽是中國長城以北地區最大的城市之一，外國人來到中國長城就必然會一同看看瀋陽的風貌。瀋陽長期以來具有重要的經濟和戰略地位，軍事力量之大，只僅次於北京軍區。瀋陽市的旅遊景觀豐富多彩，以名勝古跡最為突出，清初皇宮建築群故，清太宗皇太極和孝端文皇后博爾濟吉特氏的陵北陵，清太祖努爾哈齊和皇后葉赫那拉氏的陵東陵等因著名旅遊景觀。瀋陽是聞名的歷史文化名城。因地處古沈水河支流之北而得名。瀋陽地區是中華民族的發源地之一。據對新樂遺址考證，在7200年前的新石器時代就有人類在此繁衍生息。從公元前229年設立侯城起，瀋陽的建城史已近2300年。絕對值得遊覽一番。

青島

天津

最後談到天津市，奧運部份的足球比賽項目將由天津市負責，天津位於華北地區海河的五條主要支流由此匯合流入渤海。天津是中國第三大城市，國務院常務會議將天津

定位為北方經濟中心。遊客第一次聽到「天津」這一典故，應該是最早出現於戰國時代楚國大詩人屈原的詩歌名句中。這位處於逆境中的苦吟詩人，在《離騷》中寫下了「朝發軔於天津兮」這一昂揚的詩句。這段文采華美的詩歌大意是：搬開停車用的軔木吧！迎著朝陽從天津出發，就能到達我理想的頂峰崑崙之巔。很多旅遊人士更藉此親身到此一遊，亦可同時看看奧運盛事。天津主要旅遊有黃涯關長城、天津廣播電視塔、霍元甲故居、天津義和團紀念館、王朝葡萄釀酒有限公司工業團、東麗湖風景區、廣東會館等等，應有盡有。總而言之，在奧運期間各旅行人士可在天津旅遊時，細味津門文化，尋覓天津美景，駐足天津繁華的商業街，感受海河外灘的夜景風情，品味天津獨有的特色小吃，暢遊天津，盡享樂趣。

如此美好的奧運風景地，實在值得大家留下美好回憶。

天津

香港



物理治療師 饒英勃

運動創傷



長期跑動或跳動，會導致膝蓋骨筋腱發炎，引起膝蓋下疼痛。

運動可使身體健康，增強抵抗力，是保持身心健康的有效方法。但運動有時卻會為你帶來創傷。意外、訓練不足或穿上不適合的服飾是導致運動創傷的原因。有時甚至只是運動時「不在狀態」，亦足以引致運動創傷。

什麼是運動創傷？

運動創傷是指由於參與運動而引致的受傷。跟據香港浸會大學的一項統計顯示，約六成運動創傷的性質輕微，多屬擦傷、拉傷肌肉或拉傷韌帶，骨折或脫臼等嚴重受傷則較少見。最常見的受傷部位為足踝受傷（23%），其次是膝關節（13%），手指受傷則佔第三位（11%）。運動創傷可以分為急性和慢性兩種。

急性和慢性運動創傷：

運動創傷可分為急性和慢性兩種，各有不同的原因和症狀，以下的表格有助我們了解它們的分別：

急性運動創傷 慢性運動創傷

	急性運動創傷	慢性運動創傷
定義	於運動進行中突然出現的受傷稱為急性運動創傷。	長時期進行運動，肌肉和關節會出現勞損，做成慢性運動創傷。
原因	發生肢體碰撞或用力不當等因素。	沒有適當的訓練或休息。
例子	扭傷和拉傷肌肉，骨折及脫臼等。	網球肘，膝蓋骨腱炎，壓力性骨折等。
症狀	受傷部位發紅、腫脹、疼痛、活動功能受影響等。如受傷涉及下肢，可能會出現下肢不能負重，影響步行功能。	受傷部位進行運動時發生疼痛、休息時隱隱作痛及有關部位腫脹等。
高危運動	籃球、足球、跆拳道等	任何運動

什麼時候該看醫生？

運動創傷多屬輕微，但如果你出現以下的症狀，就有可能是嚴重的創傷，必須要看醫生了：

1. 創傷引起劇烈的疼痛、紅腫和麻痺。
2. 創傷後你不能以受傷肢體負重。
(最常見的為足踝扭傷後傷肢因疼痛而不能步行)
3. 引起舊患的痛楚。
4. 引起舊患的腫脹。
5. 自覺關節不正常或不穩定。(常見於韌帶受傷)

「自療」方法：

如果你受傷後沒有任何以上症狀，就可以選擇自行處理創傷。以下方法可以助你止痛，消腫和加速痊癒：

- 1 **休息**：減少你受傷部位的活動，可防止再次受傷並加快創傷復元。如果你受傷的是下肢，請減少它步行時的負重，你可以請教物理治療師以選擇合適的助行器具。
- 2 **冰敷**：冰敷患處20分鐘，每天四至八次，有效消腫及止痛。記著不要過冷及過長時間冰敷，以防凍傷患處。
- 3 **加壓**：為患處穿上壓力護托，可有效消腫，請聯絡你的物理治療師以選擇合適護托。
- 4 **抬高患肢**：將患肢放於枕頭上，抬高過你心臟水平，有助患處消腫。

預防運動創傷小貼士：

1. 不要做一個「週末戰士」，一天之內進行一個星期的運動量。運動是要持之以恆的，運動量亦要循序漸進地增加，運動過量只會有返效果啊！
2. 學習正確的運動方法及姿勢。每種運動都有其正確的姿勢及用力方法，有助減低你受傷的機會。
3. 穿上合適的裝束。衣著要鬆緊適宜，鞋要選擇合身並可吸收震盪的類型。
4. 運動前記緊做熱身運動，運動後亦要做一些冷卻運動。
5. 選擇運動要讓心肺功能，身體力量及身體柔軟度都有充分發展啊！
6. 要了解自己的能力，記緊適可而止啊！



彩頤康健坊 綜合醫療中心
營養師 柳慧欣

中央肥胖易患代謝綜合症 短壽五年

隨著社會富裕，港人不論男或女，「中年發福」情況亦趨嚴重，而且隨著年齡增長，「士啤軚」還會有增無減！香港肥胖醫學會的調查發現本港約有一成人患有由中央肥胖引起「新陳代謝綜合症」。肥胖人士患糖尿病、高血壓、高膽固醇或血脂、蛋白尿、痛風及可引致心臟病的新陳代謝綜合症機會，較普通人高三至六十三倍，嚴重者可能短壽三至五年。故筆者在此呼籲腰圍逾35吋的男性及32吋的女性，應注意飲食及多做帶氧的運動消消脂，貫徹減肥。

如果你想減肥或士啤軚，不妨嘗試檢查自己有沒有以下這些不良的飲食習慣。改變這些壞習慣或會有意想不到的效果。

1. 零食不斷：

許多人進食正餐時非常注意控制份量，但一轉身就搜購大量高脂高糖的零食，例如花生、朱古力、薯片等，結果吃下的熱量或脂肪反而更多。

2. 不吃早餐：

不吃早餐會令人因為飢餓而吃更多份量的午餐，而且會增加身體對食物的吸收能力；同時因過份飢餓亦容易引致新陳代謝減，長此下去只會愈來愈肥！

3. 晚餐吃過量：

許多人習慣少吃早餐、隨便吃一份午餐，但晚餐則極為豐富。這樣會令傍晚時血液中的胰島素最高，最易將血糖轉成脂肪。而且大部份人會不達百分之百二飽肚不會「收手停食」，誓要撐大肚皮才甘心，這樣會招徠更多脂肪。

4. 進食速度太快：

一般人由開始進食起計，大約需要20分鐘大腦才會發出停止進食的信號。進食速度太快，在大腦發出信號前，恐怕已吃了過多的食物了。久而久之自然會愈吃愈肥，建議各位每口食物都較平時咀嚼多一倍的次數，以達延長進食時間的效果。

5. 喜食甜點：

糖份最容易被人體吸收，食用過多的糖份而且遠超過身體所需要，糖會很容易轉化為脂肪儲存起來。

坊間有不少人利用脫水丸或減肥藥減肥，但往往只是減去水份，而且容易反彈，因此最「治本」的方法乃注意均衡飲食及多做運動；各位應多吃蔬菜與高纖穀類、盡量避免吃煎炸及油膩食物，並應避免睡前兩至三小時內進食。



毛巾操十式

拿起一條毛巾拉拉扯扯也能運動？

別小看一條普通的毛巾，通過特定動作對它的拉扯，能讓人體各部位的肌肉和韌帶得到伸展和收緊鍛煉，還能預防常見的肩膊痛、腰酸背痛等症狀。其實傳統的伸展運動本身就可以起到鍛煉身體的效果，但加上一條毛巾之後，通過對毛巾進行牽拉增加力度，使運動的效果得到最佳的發揮，並且能增加運動的樂趣。

以下介紹的毛巾操十分簡便，只需預備一張椅子及一條約60厘米長的毛巾，便可以開始了！（如有肩膊、腰背及髖、膝關節不適者應先徵詢醫生/物理治療師的意見）



訪問：楊秀香
撰文：馬詠儀

彩頤奧運乒乓球手... 輸得起才會贏!

2008年8月8日便是北京奧運會開幕大日子，相信是全城期待、萬眾同歡之盛事！而近月來看到火炬傳送的片段、特別是聖火於眾火炬手護航下在珠穆朗瑪峰燃亮一刻，無不突顯了中國人不畏艱巨勇往直前，同時更引證了運動員不屈不撓、堅毅的精神...實是中國人之驕傲！

事實上，懷著堅毅不屈精神的人物，除了在運動員身上體現外，日常生活中我們都不難發現相關人物，相信在彩頤居這個小社區內亦有不少卧虎藏龍，彷彿是次被訪的人物主角——王維華先生。

認識王先生是在偶然機會下——在彩頤居「眾樂樂」大禮堂逢星期四舉行的「球棋群英會」中，見到住戶們在切磋乒乓球技；當中，王先生就像經驗豐富之教練，與住戶們一起分享他的見解和技術！經向住戶們了解查探後，得知王先生於乒乓球方面甚有研究，閒時亦會於活動中指導及分享打球重點，全無架子。

與王先生閒談間，得知原來他於小學時已開始接觸乒乓球運動，可以說是由接觸到喜歡、由喜歡至熱愛；直至工作期間，更與共事伙伴一起於工餘時間一起切磋。王先生憶述，最初是與同事一起覓得一張球桌，簡單的預備球和球板等等，方便工餘時一起打波及操練，其後再參與比賽等等...王先生於年青時亦參加過不少賽事，問到王先生：「打乒乓球事前需要甚麼準備？」他簡單表示：「跑步練氣。」回應得利落、明快，一派運動員風範！當然，除了事前準備外，家人支持亦是重要元素，為運動員背後增添不少的原動力！昔日的工作日子裡，王先生每天下班、傍晚時份便會練習球藝；退休以後，仍然保持練習，但已減少至每星期一次，背後原因，聽來使人為之動容：「一般都在下午打波，但因家人身體不好，現在要多點時間留在家中照顧妻子。」無不流露出「運動員」對家人深愛、身為丈夫的那份關切柔情！

運動員都有失手戰敗的時候，問到王先生曾否試過輸波而氣餒？他堅定的回應：「無！愈輸愈要打，要不怕輸才会有進步！」又是男子漢、大丈夫屢敗屢戰的表現！成功要訣相信亦在於此。此外，王先生亦提到有關成功關鍵，亦在於「多練習、謙虛學習、集思廣益，取人家之長處補自身之短處為成功之不二法門！」當然，失敗失意時候，他便會取出其奮鬥法寶：「樂觀面對解千愁」調和情緒，相信這亦是其人生座右銘！

8月8日臨近，王先生不但繼續在彩頤居與住戶們分享及指導球藝，同時亦積極支持由屋苑舉辦的「迎奧運」主題的體育比賽項目，相信王先生及眾參加長者必努力備戰，並把其不屈不撓的體育精神發揮至淋漓盡致，並讓屋苑的每一角落都充滿朝氣活力、和諧共融的奧運氣氛和精神必達至頂點呢！





亞麻籽全面睇

彩頤康健坊 綜合醫療中心
營養師 柳慧欣

亞麻籽(Flax Seed)，又名胡麻，味甘、性質平和，屬亞麻科植物的成熟種籽，表面平滑有光澤，狀如芝麻，呈紅棕色或啡褐色。亞麻籽在人類歷史中已存在五千多年，它屬於種籽類，生長於世界各地，但以嚴寒地帶出產的方為上品，其中以加拿大西北部的亞麻籽營養質素為世界之冠。

亞麻籽與奧米加三脂肪酸

奧米加三(Omega-3)脂肪酸屬多元不飽和脂肪酸(Polyunsaturated fatty acids)，是人體細胞結構中最重要的成份之一，是細胞膜運作正常必需物質，人體不能製造乃要從食物中吸收，因此又稱必需脂肪酸。

都市人近年的飲食習慣改變，吸收過多飽和脂肪酸，例如動物的脂肪、椰子油及，影響細胞正常運作，因而引起三大退化性疾病：心血管病、癌病、糖尿病。科學家認為增加吸收奧米加三脂肪酸可以減少患上這些退化性疾病。

亞麻籽含極豐富奧米加三(Omega-3)必需脂肪酸：一湯匙亞麻籽含有3800毫克的奧米加三脂肪酸，相當於魚肝油的10倍，但沒有腥味、高膽固醇和飽和脂肪酸的弊處。

亞麻籽的功用：

近年經研究和臨床實驗，證實亞麻籽有以下功用：

提升抗壓力

奧米加三可減少身體受壓力時所產生的有害生化物質的影響，穩定情緒，保持平靜心態，減少憂鬱症及失眠症。

改善關節炎

實驗證明，亞麻籽油所提供的GLA亞麻油酸，更能促進細胞修補、改善炎患痛症，如關節疼痛。奧米加三對治療及防止關節炎有極大作用。60%風濕關節炎患者接受奧米加三及六脂肪酸治療後，可以完全停止食用非類固醇的抗炎藥物，而另外有20%則可次將非類固醇抗炎藥物減半。

改善器官組織發炎

奧米加三對預防器官組織發炎有很大幫助，其中包括腦膜炎、腱炎、扁桃腺炎、胃炎、回腸炎、結腸炎、動脈炎、靜脈炎、攝護腺炎、腎臟炎、脾臟炎、肝炎、胰臟炎、耳炎等，還有癬及瘡。

降低壞膽固醇

奧米加三可降低血液中低密度膽固醇25%及三酸甘油脂65%，將多餘的低密度膽固醇(LDL)轉變成膽酸排出體外。

減低心臟負荷

可降低高血壓，減少血脂含量，同時提高不飽和脂肪酸的水準，改善血液濃度，減低血液的黏性，保持血液的流動性，預防血管阻塞及有關疾病。此外，亦能阻止血液凝結，預防中風(心腦動脈堵塞)、心臟病(心臟動脈堵塞)、肺脈栓塞(肺部動脈堵塞)及血管表面病症(即痘瘡)。

改善便秘

改善腸臟功能，增加腸的蠕動能力使排便正常，減少便秘。

改善血糖

因含豐富的纖維，可平衡及改善身體血糖量，令你更有活力。也能增加肌肉的持久力，更可令運動後疲勞肌肉更快複元。

市面上有不同的亞麻籽產品，市民應怎樣選擇最適合自己的營養補充品？亞麻籽粉和亞麻籽油的功效有何差別？食用亞麻籽粉可特別增加多了纖維素，尤其能改善便秘的問題。

有些亞麻籽原粒售賣，但由於質地硬實，當中的脂肪酸和木酚素不易被人體消化吸收，於是大大減低了降血脂、通血管之效；即使將完粒亞麻籽磨碎，必須注意避免亞麻籽與空氣接觸，否則，當中的脂肪酸氧化了，失去效用之餘，還有損健康！**建議的保健食用方法：**每日將兩茶匙份量的亞麻籽粉(約七至八克)加入日常膳食當中。



規則：
1) 只接受正本優惠票，影印本一律不接受
2) 每次每人只限使用一張
3) 此優惠不可與其他優惠同時使用
4) 數量有限，售完即止
5) 使用本票的一切決定權歸本機構所有

換購地點：
彩頤康健坊 綜合醫療護理中心
九龍佐敦道彩霞道55號彩頤居喜福會一樓
電話：2251-3636
康健天地 綜合醫療護理中心
香港中環皇后大道中99號中環中心地下2A室
電話：2169-3399

買藍莓亞麻籽優惠票
現凡購買藍莓亞麻籽一盒，
即送註冊營養師「營養諮詢」乙次(價值：360)
推廣期：
由即日起至2008年7月31日



香港聖公會福利協會
Hong Kong Sheng Kung Hui Welfare Council



香港聖公會長者安居樂—彩頤居 九龍牛頭角彩霞道55號 電話：2799 8118 傳真：2750 7903

出版及發行

出版日期：2008年6月14日

督印人：岑家雄先生

印刷數量：5,000份

網址：www.cheers.org.hk 電子郵件：sen@skhwc.org.hk