

傳媒報導

日期：2017年7月27日（星期四）

資料來源：信報－健康生活－C2 標題：人生下半場的健康管理

參考網址：[請按此](#)

—— 安康晚年 • 梁佩蘭護士 ——

人生下半場的健康管理

早上收音機不斷傳來中學文憑試放榜的消息，突然回想起那些青葱歲月，歲月不知不覺間溜走了。經歷了社會的變遷，人生的起落——學業、事業、結婚生子，營營役役地總結人生上半場，亦是計劃下半場的時候。

「年少人欺病，年老病欺人」，身體經過數十年運作，多少也有點毛病。朋友見面也不免說起誰病了、誰走了，互相交換保健方法。管理好身體是人生下半場的首要計劃，例如定期身體檢查、減低突發性疾病的危機、監察慢性疾病的進展等。接著是選擇合適的運動，行山、跑步、健身運動等各適其適，最重要是量力而為。

「早上吃好、中午吃飽、晚上吃少」——「識」飲「適」食是中年飲食的不二法門，每餐七分飽，腸胃感謝你。均衡飲食最重要，不用勉強每天吃素菜，適量的蔬果確實需要。高脂肪的肥肉、高膽固醇的海鮮、過量的酒精等都是有害無益，當然偶然一次的開懷大餐亦無妨。

精神健康是領導人生下半場的重要因素，燃燒過的中年，得失難計。金錢、子女、工作等，各類人生的指標形成無上限的壓力或困擾的情緒。重新檢視自己的情緒問題，避免過度追求，便能遠離抑鬱，若察覺有異應立即求醫。另可藉着運動、宗教、家人和朋友的關懷等減壓，更要學懂放開和不要太執着的態度。

俗語說「返工等放工，放工等放假，放假等退休」，然而退休後沒有了一班同事，突然從喧鬧繁忙回歸平靜，難以適應。失去重心的生活，慢慢也失去自我價值和尊嚴，有些人甚至出現抑鬱徵狀。由現在開始，重新發掘自我才能，找回小時候夢想的張大千和畢加索世界。報讀坊間各式各樣的興趣班，既可尋回以往失落的興趣，亦可擴闊社交圈子。更可發揮專業，參與義工工作，以生命影響生命。

人生下半場可以更精采，而健康的身體能陪伴你走得更遠。賽馬會流金匯提供一站式身心健康管理及支援服務，詳情：3763 1000。 作者為賽馬會流金匯護士

早上收音機不斷傳來中學文憑放榜的消息，突然回想起那些青蔥的歲月，歲月不知不覺間溜走了。經歷了社會的變遷，人生的起落——學業、事業、結縉生子，營營役役地總結人生上半場，亦是計劃下半場的時候。

「年少人欺病，年老病欺人」一身體經過數十年的運作，多少也有點毛病。朋友間見面也不免說起誰病了、誰走了，互相交換保健方法。管理好身體是人生下半場的首要計劃，例如定期身體檢查、減低突發性疾病的危機、監察慢性疾病的進展等。接著是選擇合適的運動，行山、跑步、健身運動等各適其適，最重要是量力而為。

「早上吃好、中午吃飽、晚上吃少」——「識」飲「適」食是中年飲食的不二法門，每餐七分飽，腸胃感謝你。均衡飲食最重要，不用勉強每天吃素菜，適量的蔬果確實需要。高脂肪的肥肉、高膽固醇的海鮮、過量的酒精等都是有害無益，當然偶然一次的開懷大餐亦無妨。

精神健康是領導人生下半場的重要因素，燃燒過的中年，得失難計。金錢、子女、工作等等，各類人生的指標，形成無上限的壓力或困擾的情緒。重新檢視自己的情緒問題，避免過度追求，便能遠離抑鬱，若察覺有異應立即求醫。另可藉著運動、宗教、家人和朋友的關懷等而減壓，更要學懂「放開」和不要太「執著」的態度。

俗語說「返工等放工，放工等放假，放假等退休」，然而退休後身邊沒有了一班同事，突然從喧鬧繁忙回歸平靜的環境，難以適應。失去重心的生活，慢慢也失去自我的價值和尊嚴，有些人甚至出現抑鬱徵狀。由現在開始，重新發掘自我才能，找回小時候夢想的張大千和畢加索世界。報讀坊間各式各樣的興趣班，既可尋回以往失落的興趣，亦可結識不同的人，擴闊社交圈子。更可發揮專業，參與義工的工作，以生命影響生命。

人生的下半場可以更精彩，而健康的身體能陪伴你走得更遠。香港賽馬會慈善信託基金撥款成立之賽馬會流金匯，提供一站式身心健康管理及支援服務，例如健康評估、講座及各項運動班組，鼓勵社區人士及早建立健康生活模式，詳情可致電 3763 1000 查詢。

-- 完 --