

夕陽無限好 健康無價寶

82歲阿伯操肌 唔怕病魔「挑機」

自得耆樂
系列 1

當「90後」在網上笑談靠紅棗枸杞強身的「養生之道」時，許多長者用不同方式演繹自己的健康人生。梁錫剛今年六月滿82歲，他肌肉凸顯的上半身及容光煥發的面部，讓人難以相信他已年至耄耋。在西環卑路乍灣公園，人們幾乎每天都見到他在雙槓、馬騮架上操肌的身影。「好犀利！」現場不時傳來讚嘆聲，更有路過的區議員打趣稱梁伯是「鎮園之寶」。的確，生命在於運動，健康的晚年比什麼都重要。

大公報記者

湯嘉平（文、圖）

►82歲的梁錫剛做起力量訓練來絲毫不輸年輕人



◀只要天氣不壞，梁伯每日都會到卑路乍灣公園晨操，被路過區議員讚他是「鎮園之寶」

離婚陷低潮 運動變樂觀

像梁伯這樣行得走得的長者，不少都會攜伴侶環遊世界，實現年輕時無法實現的夢想。然而梁伯卻說：「我有咁嘅打算，我同佢已十幾年冇聯繫了。」十幾年，她是否健在，他不知道；他的子女們住在哪裏，過得如何，他也不知道。

十多年風雨不改

「年輕時誰都會做過一些錯事、蠢事，我也是，可惜，時光不能

倒流。」梁伯欲言又止。原來，他16年前夫妻離異，結果一對子女也隨妻而去。梁伯說：「我做船長時，都會帶他們去新加坡、上海等地玩。之前去台灣還會買電子字典，去印尼會帶龍蝦給小孩。」然而，由子女帶他周遊列國，如今似乎只能成為夢想。

梁伯不想重提自己做過的錯事，但看得出來，對他打擊不小。梁伯說正是從離婚那時候開始，在人生低潮時，愛上了運動，每天晨運，十多年來幾乎是風雨不改，逐步練出一副好身體，人也變得樂觀了很多。他覺得這樣的晚年有意義，因為，健康是無價之寶！

年輕懂投資 晚年才享健康自由

梁伯年輕時是一名船長，長年漂泊海上，到過世界上很多地方，反而難得回家一次。最終妻離子散，他不諱言自己年輕時脾氣不好，而且也曾有過在南美等迷人的港灣，有過風流混帳的所謂「浪漫時光」。

「長者有錢才有尊嚴」

「這些都過去了，人老了再回憶年輕時的得失，很有意思，但已經無法改變什麼了。」梁伯自認之所以能夠如此堅持天天鍛煉，與他沒有經濟壓力不無關係。他說自己

用不着去執紙皮，也不用子女供養，更不要政府綜援，因為他年輕時有投資，所以現在才有「健康的自由」。

原來，梁伯懂得理財，很早就投資買樓，離婚後賣樓住劏房，儲錢吃利息，還買了儲蓄保險。更厲害的是，他早在10年前就去中山買樓，當年用30萬買來的單棟別墅，如今已經升值到近300萬人民幣，養老財務上，他可算是安枕無憂了。梁伯甚「得戚」地說：「長者有錢才有尊嚴哇！」

家住西環的梁伯每日早上約七時半就會到卑路乍灣公園鍛煉，直至九時才離去。別的長者大多跳跳舞、拉拉筋，唯有他是做高強度的力量訓練。「約十年前，我仰卧起坐能一口氣做300下；掌上壓都做到成百下」。梁伯說的是真是假？有公園「老友記」笑指他「吹水」，因為現今體育科文憑試中，男生一口氣做48個仰卧起坐，便可拿下滿分五分，女生則只需46個。但不可否認，眼前的梁伯體能過人，確是事實。

「現在一日唔操肌，就成身唔舒服。」

老人家到底是何方「神仙」？「其實13年前咁晨練做得都唔多，慢慢增加量啫」。原來，一切都靠日積月累。梁伯稱，之前在南昌公園操開，搬家後才到此處鍛煉。碰上打風落雨，他便去石塘咀街市五樓，因那裏有免費體育器械。「退休後唔想成日跔屋企，就出去睇人哋鍛煉，然後自己跟住練，現在一日唔操肌，就成身唔舒服」。

說罷，梁伯又戴上關節處有些許破洞的白色手套，緊握有些斑駁掉漆的深綠色雙槓，將自己的身體撐起，然後把腳尖踮在兩條槓上，一如既往地做起掌上壓。記者問梁伯，可否一邊操肌一邊講話？「冇問題！」回應時絲毫不喘粗氣。他續說，出來前會吃幾塊梳打餅乾填肚，維持基本體力，運動完回家沖涼後，會再吃麥皮、

牛奶、雞蛋等做早餐。

有路過的相熟晨運老伯見到梁伯面不改色地操肌閒聊，直言：

「我年輕時的身材都有佢而家咁好！」中西區區議員葉永成在公園散步時，亦走過來大讚老人家是「鎮園之寶」，是卑路乍灣公園的一道風景線。然而，梁伯淡然地回答：「這不過是年輕時就有的運動習慣罷了。」

「屋企人都有鍛煉開，身體都幾好。」

梁伯早年行船，因工作關係經常爬繩，練就好臂力。後來曾赴美探外甥，住的小區有免費健身房，梁伯便與外甥一起去舉舉啞鈴，鍛煉手力。「我哋屋企人都有鍛煉開的，而家大多身體都幾好」。他透露，自己十個兄弟姐妹，仍有八個健在，大家姐今年已高齡94歲，祖母也活到103歲才離世。

說說當下，梁伯身體健康，沒有「三高」，唯有膽固醇「踩線」。有什麼養生飲食秘訣？梁伯坦言：「冇啊！我連煎炸嘢都食。不過晚黑瞓之前會飲杯米酒，幫助睡眠。」這是他的說法，喝酒助眠，醫生未必贊成。



▲退休後看到有人在公園鍛煉，梁伯也跟着練

►82歲的梁伯稱，以前掌上壓能一做逾百下，現在亦能一邊做一邊與記者聊天



◀年輕時當水手，梁伯直言為排解寂寞，也曾風流快活

▲梁伯早年與一對兒女在九龍公園的合照

港人健康大改善 女比男長命五年

【大公報訊】記者朱樂怡報道：港人日趨長壽，政府統計處公布，女性平均預期壽命升至87.6年，男性82.2年。對比1986年及2018年60歲時的平均預期壽命，女性及男性分別增加6.7年及6.4年，顯示在該段期間人口的健康情況大幅改善。隨着社會進步，女性地位亦日益提升，但工作收入仍然低過男性，即使在同一行業，男女每小時工資中位數可相差逾30元。

收入仍遠低過男性

隨着醫療服務不斷改進，市民對健康日益關注，香港人口持續老化，在1986年至2018年間，總人口增加35%，65歲及以上的人口幾乎是1986年的三倍。

同期，65歲及以上女性人數升175%

，男性升230%。

女性經濟愈來愈獨立，女性勞動人口增長顯著，由1986年至2018年，女性勞動人口增加100%，男性僅增17.1%，主因女性教育程度有所提高、遲婚及獨身情況增加，亦有更多曾經結婚的女性投身工作。

男女工作大不同。2018年，女士多數從事公共行政、社會及個人服務業（39.7%），其次是金融、保險、地產、專業及商用服務業（20.3%），以及零售、住宿及膳食服務業（18.7%）；男士多從事金融、保險、地產、專業及商用服務業（20.8%），其後是運輸、倉庫、郵政及速遞服務、資訊及通訊業（17.2%）。

不同行業和工作時數等，令女性工作

收入仍遠低過男性，2018年，就業女士每月收入中位數為13500元，較男性的兩萬元低。女強人增加，但仍然較男士少。女性就業人口中，屬於經理及行政級人員、專業人員和輔助專業人員的比例由1993年的19.6%大幅上升至2018年的33.8%；但男性有46.4%。

以同一行業比較，女士薪金仍較男士低，撇除家傭，2018年從事非技術工作的女性，每月收入中位數為9500元，男士則為1.2萬元。

在行政級人員、專業人員等職業組別中，女士時薪中位數有109.9元，男士111.1元；工藝及有關人員、機台及機器操作員及裝配員，女士時薪中位數獲53.8元，遠低於男士的86.1元。

每千港女對916港男 兩性續失衡

【大公報訊】女多男少現象持續，統計處報告顯示，扣除女性外傭後，1996年每1000名女性就有1048名男性，2018年下降至每1000名女性只有916名男性。而剩女的比例亦較剩男多，15歲及以上從未結婚的女性較1986年上升59.7%，男性則只上升11.7%；在2001至2018年間，撇除外籍家傭，已婚女性數目均少過已婚男士。

結婚及生育年齡推遲

香港的婚姻及家庭問題，30多年來變化頗大，令女性在家庭生活角色有很大改變。剩男剩女其實都有減少，2018年15歲及以上已婚女性比率為55.8%，較1986年的55.6%微升；男性則由56.8%增至61.7%。

隨着教育程度提升和較遲踏入社會工作，港男女亦愈來愈遲結婚。女性的初婚年齡中位數由1986年25.3歲，升至2018年的29.7歲；男性則由28歲升至31.5歲。同時令女性愈來愈遲生育，2018年首次生育年齡中位數是31.8歲，較1986年的26.6歲明顯年長。

男女關係愈趨複雜，2018年的結婚宗數中，1.7萬宗均為其中一方或雙方屬再婚，佔35.4%，1986年僅3333宗，佔當年登記結婚的7.7%。女性的再婚數字2018年有1.26萬宗，遠高於1986年的1956宗；男性則由1929宗大幅上升至1.34萬宗。

港男與內地女結婚的數目，由高峰期2006年的2.8萬宗，下降至2018年的1.37萬宗；相反，港女與內地男性結婚有上升趨勢，2018年有7317宗。