治尿道炎中藥方

常見病防治 ●黃卓論

尿道炎是女性常見的泌尿系統感染，此病雖不算是大病，但却不可輕視，因尿道炎絕大部份是細菌感染所致，這些細菌可上行而引致膀胱炎及腎盂腎炎，在臨床上尿道炎合併膀胱炎也是極常見的。

中醫並沒有尿道炎的名稱，但與尿道炎相似的症狀記載可不少，而治療方劑也很多。其中宋朝「太平惠民和劑局方」內之「八正散」是治療此病之代表方劑，方用：車前子、瞿麥、萹蓄、滑石、山梔子、生甘草、木通、大黃、燈芯（清水煎服）。

據「太平惠民和劑局方」記載：「八正散」「……治小便赤澀，或癃閉不通及熱淋、血淋，並宜服之。」由此可見「八正散」用作治療尿道炎已有悠長的歷史，而且其所述之症狀與尿道炎極相似。

根據我國有關部門研究證明，「八正散」能明顯地抑制尿道致病性大腸桿菌。當尿道中只要有足夠的藥物濃度和足夠的作用時間，尿道致病性大腸桿菌就不能實現粘附，已粘附到尿道上皮細胞的細菌，由於尿道上皮細胞很快更新，因此會隨着上皮細胞的脫落而脫落，不能再粘附到其他新生的上皮細胞，隨着尿流的清洗和尿道的蠕動而排出體外，這就是「八正散」治療尿道炎的一個重要療效的原理。

尿道炎及膀胱炎除了藥物治療之外，在生活上也要多些注意。首先如患上尿道炎的話，患者應多飲些清開水（但不宜在水內加入大量的糖份），因飲入白水多了，小便就多，這樣可配合中藥的作用，更能起到一種沖洗尿道的效果，對於疾病的治療及預防都有一定的輔助作用。

此外在治療時多些休息，可提高人的抵抗力。女性患者在患病期間最好避免進行性生活，因往劇烈的性行爲都會使病情加重，而女性大便後不應用厠紙向前抹，特別是女嬰。

漫談生命的延續

醫藥常識 張鉛娘

莊子曰：「生也有涯，知也無涯。」這是說，人類個體生命是有限的，但知識則是無限的。以有限的生命去追求無限的知識（例如宇宙的奧秘），這似乎是不自量力之舉。無疑，莊子的原意只是感嘆生命的倏忽，叫人好好珍重；但從另一個角度來看，個體的生命固然是有限（有一定的壽命年限），但個體與個體之間的交合（男女相婚），誕生出下一代，這就成爲了生命的延續，而這生命的延續則可以是一代傳一代，開枝散葉，變成無限。於是，科學家決不因自己有生之年或不能親駕未知的飛行工具飛到銀河系的邊緣，而放棄其太空（宇宙）研究，因爲資深科學家另有其助手，以及一批批後起的科學家可繼其志也。於是乎，生命的延續，就成爲一個有趣又有意義的話題了。

生命的延續，狹義者指會走會叫的一切動物，他們會繁衍，更狹義者單指人類，他們會生仔生女。廣義來說，一切有生命的物質，包括植物、細菌、細胞，都會分裂衍生和繁殖。現在，我們祇着重談談人類本身生命的延續。

人類要想有後代，必須交媾（交媾前的正當儀式名曰「結婚」，這是指已開化的人而言），交媾的結果，會導致男性精子與女性卵子結合，叫做受精。人類女性的卵子要經過受精以後才能夠發育成爲新的個體，生兒育女。由於遺傳物質從上一代傳給下一代，新的個體既具有父親的特點，又具有母親的特點，所以，兒女總是有點像父親，又有點像母親。當然，除了具有父母親的特點之外，人們在出生後的社會生活過程中又形成了人們本身的特點，不同於他們的父母。人類就是如此這般通過交媾生殖，把生命延續下去。而把生命延續下去的期間，當然會出現如小說家或社會新聞報道中所記叙的許多曲折離奇的倫理故事，裡面充滿無限的愛。但這却非科學家研究的焦點。科學家最注意的是：人類要有良好的下一代，自己必須要有良好的身體，不能近親通婚；父親懷孕時都酒醉行房，母親懷孕時更不可吸烟、飲酒。此外，還要注意優生學的種種問題。閒時要多閱讀點書報，增加這方面的知識，因爲：「知也無涯」。對於生命的延續，是不斷有新發現、新課題的，例如「胎教」就是目前一個熱門的話題，但這是二千多年前在我國就已經提出來了，但世人一直認爲「古老」、「無稽」，直至西方醫學界大力鼓吹，大讚中國古代胎教學說「好嗒」，然後今日的「摩登」夫婦，才大談胎教的好處。却原來粵曲之夜晚會，鯉魚門夏日海鮮宴，消費權益知多少等。同時中心亦於遇一至週五推出「卡拉OK老人近夏日」服務，歡迎電七五五四八四六預約時間，費用全免。此外，中心爲承接繁重工作，現誠招聘全兼職活動幹事，凡願爲老人服務者皆歡迎申請，性別不拘，薪優。

目前很多隱形眼鏡戴用者在護理隱形眼鏡的程序中，往往忽略了清除蛋白質的步驟，可能會導致眼部不適。

根據美國聯邦食品及藥物管制局實驗證明，目前市面上任何用作清潔和消毒用的隱形眼鏡護理藥水（包括雙氧水），都不足以清除所有積聚於鏡片上的蛋白質分泌物。因爲每日例行的清潔過程只可清潔鏡片表面污垢和附着物，消毒只可殺死眼睛分泌中的細菌，但淚水層中的蛋白質，在每天鏡片護理過程中無法完全清除。

假如鏡片長期缺乏清除蛋白質的護理程序，這些蛋白質便會沉積於鏡片上，愈積愈厚。逐漸影响鏡片的透氣和透明度，令鏡片呈現白霧，導致視力模糊，眼睛發紅或不適，更可能引致結膜炎或角膜損傷這類因鏡片不潔引起併發症。

要徹底清除蛋白質，必須定期使用酵素片，徹底清除蛋白積聚，令鏡片更清晰更透氣，確保眼睛健康更可延長鏡片的壽命。

香港專業視光師學會一再重申，護理隱形眼鏡必須包括：清潔、消毒和清除蛋白質步驟，缺一不可。清潔和消毒必須每天進行，而去除蛋白質則需每一至四個星期進行一次，視乎眼睛的蛋白質分泌而定。但無論使用那隻牌子的藥水，都應定期進行清除蛋白質的步驟。

鏡眼形隱理護 要清除蛋白質

黃大仙區八月多項老人活動

爲喚起黃大仙區內老人能於閒暇參與富益身心活動起見，互勵會曹舒菊英老人中心，於八月排定多項活動，內容計有：敬老宴，粵劇近老人，老人健康檢查，

健康生活

控制精神壓力二十要素

在這面積狹窄、人烟稠密，生活水準頗高，複雜而又充滿競爭性的社會裏，精神壓力可說是任何人也不能逃避的現象。美國平均每兩個病人中，便有一個是因精神壓力而引致患病的。在香港經非官式統計的也絕不會遠離此數。因此，爲帮助香港大衆市民認識和學習如何應付精神壓力，荃灣廣安醫院特別提出控制精神壓力的三十要素。希望大衆能夠藉此擁有更加豐盛的人生。

一、按時運動：經常打球、游泳、跑步、遠足，作健身操等，只要不過份劇烈和着重競爭，都可以收鬆弛之效。伸伸四肢及按摩當然也有用，但却不能代替日常運動。常保持健康的身體，肯定對身體抵抗精神壓力有帮助。

二、深呼吸鬆弛法：當你感覺緊張時，找一適當地點，放鬆束身的緊衣服，作有韻律性的緩慢呼吸。用鼻吸氣時，將腹部擴張，用口呼氣時則收縮胸部。如是者，約一分鐘內重複此呼吸動作四次。

三、肌肉舒展鬆弛法：由頭到脚，將身體各有機部份分別收緊和放鬆。每次綳緊狀態約十五秒鐘。將肌肉放鬆時可同時做深呼吸法。

四、疲勞時要休息：你感到疲勞時應盡快休息，若等到筋疲力竭時便會加添緊張的壓力，而且會較難恢復。對於大多數人來說，最佳的小休時間是午餐或晚餐前。

五、工作和娛樂：整天工作而沒有娛樂，容易會使人精神崩潰。故排出時間來放鬆一下精神是很重要的。閒暇不動固然會造成無聊厭煩，少許休閒却能緊張，並不是叫你長久性逃避，而是偶而放開一下，是你該有的休息時間。

六、營養與壓力：當我們精神緊張時，身體需要的營養會相應增加。如果營養不足，則會對身體造成危害。因此，注意飲食均衡和份量足夠，肯定有助身體對抗精神壓力。

七、維他命與礦物質：維他命B雜、C，礦物質如鈣、鐵、和蛋白質都是對身體處理精神壓力方面有帮助。因此，食物方面，可選擇含這些營養素高的食物，如新鮮蔬菜、生果、果仁、魚、家禽類、鷄蛋、豆腐、牛奶、乾豆類、全麥包、紅米。這些食物有助我們面對精神壓力。

八、良好飲食習慣：爲了增加身體對抗精神壓力，除了要注意飲食均衡、食物營養外，還需要養成不飲酒的習慣，吃營養豐富的早餐、減少咖啡、甜食和過鹹食物，這些的好習慣都有助你抵抗精神壓力。

九、避免自己胡亂吃藥：雖然很多藥可以把緊張的症狀壓起來，却不能帮助你面對緊張。而且很多藥會叫人上癮，所以，用這些藥的決定權應在醫師。用藥是一種對緊張宜戰的反應。只會造成更多的緊張。應付緊張的能力在我們自己裏面，而不在別處或他人。

十、有私人時間：每一個人都應該有一個地方可以自我獨處的，每隔一段時間，應該放下一切日常事務，認識自我的內心世界。

十一、列出目標：花三十分鐘坐下來，想想在今年你的目標，將它們有秩序的依着重要性排列出來。先做那些首要的。

十二、每次只做一事：你每次只能做一件事，故此最重要爲首。而每日時間表亦應以重要與否爲排列次序，而不是以時間爲準。盡量選擇先做完一件事，才開始做下一件次要的。這樣，你每天便能完成多項重要的事務，而不會導致生活的緊張。

十三、不要等到最後一分鐘：你若因憂慮某些事而不能擺脫，嘗試先做完它，這樣便會消除緊張。人生大事，如此能及早安排的，例如婚姻、酒會、工作大計等，盡量及早進行，給自己足夠時間運用。記着，愈早安排，可能會有愈少緊迫的意外。

十四、不要躭延：如果你在生活中感到不快或担憂，應勇於面對。學習提高自己對情緒演變的覺察能力，從而了解自己的心理動向。自我抑鬱不快，就會造成精神壓力、情緒緊張。

健身之道

彎身屈曲運動

●白蕾●

由於坐的機會多，很多人會有腰痠背痛，以及肚臍肥大的情形，要是能時常做做彎腰運動，情形或者會好一點，不過能夠堅持有恒心做的人，畢竟也是有限。

然而當今女性，除了努力發展事業之外，更要在美容打扮上多費點心思，因爲外型的清秀，足以令別人對自己產生信心，要是常做一些健身運動，不但身材曲線能有一定的水平，同時還會使個人精神奕奕，這種時代性的朝氣，是千金難買的。

說到平時的健體運動，花欵也是多如天上的星星，我們只要隨便選擇一二，也會享用無窮。

又如彎腰運動，也有多種形式，我們可以隨意的直立彎腰，又可以做一些連帶腿部也有運動之益的動作。

例如附圖，就是一個可以運動全身的彎腰，無論手臂、大腿及腰腹都被活動。

做的方法很簡單，每晚上床前或早上起來時，伸伸手脚之後，便做這運動，雙腿張開，雙手向前然後隨着身體的陡續下彎（自盤骨部起下彎），雙手也轉向地面，固定位置之後，然後做屈曲膝部的動作，這會使到全身也活動，長久做，可收預期的效果。

中醫隨筆

●嚴孝良●

淮山補脾益氣

淮山是爲補腎益精、壯旺腎氣之人所樂於常用的補氣藥。

淮山的用法多不勝數，如將六錢淮山、三錢鷄內金，加入適量的米糜品，主婦庭式湯水或共煲成粥，可用之於脾虛所致的消化不良、腹都喜配以淮山加入。

淮山的品種很多，大體以產地而分。通常以河南出產者爲佳。淮山本屬食物，中醫將其入藥煎劑之內，皆言其補脾益氣，其氣味甘平，入肺、脾、腎經。其功效有多方面，有補益强壯脾、腎的功能。更有助消化、止瀉、益氣力之功，用之於脾胃氣虛或脾胃氣陰不足所致的食慾不振、消化不良、泄瀉、乏力、消瘦等症患。此外，亦可用之於補肺止咳、治療肺氣陰虛的咳嗽，且常用之於慢性支氣管炎的治療。然一般腎陰虛所致的小便頻數、遺精、帶下等用之，可收

淮山的用法多不勝數，如將六錢淮山、三錢鷄內金，加入適量的米糜品，主婦庭式湯水或共煲成粥，可用之於脾虛所致的消化不良、腹瀉，尤其對小兒病最爲相宜，用時最好將淮山、鷄內金研成粉末，食用時加適量的白糖調味。鷄內金有助消化，淮山、米有益氣健脾胃之力，合用可收補脾、强化消化之功效。

如用淮山七錢、茨實五錢、北沙參四錢，三味共用煎水服用，每日一劑；其中之淮山、茨實可收補脾胃止瀉之效，北沙參滋肺胃，三味同用，有補脾肺，益氣陰的功能，可用於治理脾肺氣陰兩虛所致的大便稀溏、口乾、氣短等症。

淮山不過是普通之品，但在普通的背後，却又隱藏有其不可忽視的能力，筆者月前就曾診治過一位汗出淋漓不止的婦人，就是用獨沽一味的淮山醫好其疾。此婦人生完BB未及兩月，其出院後不久就覺得條氣好急，汗液不斷滲出，因其有親戚是中醫，開過藥方治之，以北芪、白朮、防風、白芍、熟地等煎服，服後汗不但不止，氣仍喘急，及後其先生來請筆者往診，當夜診所收診後前往視之，初見其脉好弱，但又跳得好快，個身肌膚好熱。唯立方僅淮山一味，以半斤之量一次，每日煎兩次，連續三天，此婦人竟熱退身涼，氣喘亦不復存在，汗亦早已收。

淮山之性益人，補而不膩，香而不燥，可蒸、可煎、可煲，此乃病後虛弱者認爲上乘之補品。

但淮山有其收斂的作用，對於存有濕熱、實邪、大便燥結者，均不宜使用淮山。

樸克俱樂部

有牌樸克俱樂部LOW LIMIT樸克，每日下午七時設有免費課程，並有得薩斯州HOLDEM錄像帶放映，歡迎新會員參加。

CANDLELIGHT SOCIAL CLUB
201-1570 MAIN ST. NORTH VAN.
電話980-4256
＊此廣告由會員負責支付＊

跌打風濕

周頌堯教授白鶴內外功拳
神效中風・車禍後遺症・哮喘・鼻敏感・頭頸肩腰背膝關節諸傷痛・
免費洽 2440 緬街
電：872·8720

KHOT-LA-CHA
COAST SALISH HANDICRAFTS
• Handcarved yellow cedar totem Poles
• Sterling silver and gold jewellery
• Cowichan sweater
• Moccasins
• Limited edition prints
270 Whonoak St.
North Vancouver
987-3339
Mon.-Fri. 12-5 Saturday 10-5
Sunday(Dec.) 12-5
Located one block off Marine Drive and McGuire St., behind the Plaza Towers

COAST SALISH
手工藝品
・手工木雕黃CEDAR圖騰柱
・純銀及14K金首飾
・B.C.名產COWICHAN長毛冷衫
・紅印第安人皮鞋及拖鞋
・複印畫
營業時間：
星期一至星期五 中午十二時至下午五時
星期六 上午十時至下午五時
十二月份之星期天中午十時至五時
本店位於北溫哥華PLAZA TOWER後面
(ONE BLOCK OFF MARINE DRIVE AND McGUIRE ST.)

IATA Since 1949
黃堃俠公証人旅行社保險處
QUON H. WONG AGENCIES
128 EAST PENDER STREET VANCOUVER B.C. V6A 1T3 電話：(604) 684-2381
公證人黃立錚專辦
產業契據 授權文件認證 誓詞遺囑 單身證明
NOTARY PUBLIC
特價
羅省 337
倫敦 569
多倫多 349
三藩市 273
滿地可 399
點民頓 200
卡技利 180
澳洲香港十五日遊十一月四日出發$3480
加尼福尼亞州海上七日遊九月廿三日出發$889
梳燕旅商房汽代理商業遊車屋
Beautiful British Columbia
RENEW HERE
1990

安達旅遊 3811 MAIN ST. (22ND & MAIN) 879·7119
（十月、十一月份）
香港直航機票 逢星期一至四 $1090
香港直航機票加六晚酒店機場接送及半日遊 ..... $1379（雙人房）
內陸三文魚逆遊奇觀 兩日遊 $169（雙人房計）

環球旅行社
WANKOW TRAVEL (since 1954)
258 EAST PENDER STREET VANCOUVER, B.C. CANADA
加拿大溫哥華片打東街258號電話：(604) 684·2341
香港機票及酒店
直航機票連六晚酒店 $1288（雙人房）
代理香港蟠龍酒店 $32（雙人房計算）
東南亞旅行團（華人領隊）
回港星馬泰遊12天遊 $2238 每月出發
回港曼谷芭堤雅7天遊 $1668 每月出發
回港日本台灣10天遊 $1998 每月出發
回港東京箱根5天遊 $1578 每月出發
回港韓國台灣9天遊 $1778 每月出發
回港韓國泰國9天遊 $1798 每月出發
回港韓國遊 4天遊 $1308 每月出發
美加兩地旅行團（華人領隊）
迪士尼樂園三藩市10天 $569 每天出發
迪士尼樂園大峽谷8天 $798 每週出發
迪士尼樂園羅省 5天 $595 每天出發
迪士尼世界奧蘭度6天 $798 每天出發
夏威夷遊7天 $798 每週出發
多倫多及瀑布5天 $348 另加機票 每天出發
一日遊：溫哥華$45 域多利$68 西雅圖$65 每天出發
代理各大航空公司特價機票
香港$1025 台北$1025 曼谷$1160
卡加利$208 愛民頓$232 多倫多$359
三藩市$259 羅省$319 夏威夷$429
通國粵英語，直接出票

WONG'S
INSURANCE SERVICES LTD
黃氏保險公司
汽車及房屋保險均可使用VISA信用咭結單而無任何附加費用!!
房屋保險、商業保險分期付款免利息！
VISA
Auto Business Life Home
人壽 汽車 房屋 醫療 商業
人壽保險
可以保障房屋之主權
可以累積款項作爲退休之用
可以累積款項作爲子女讀書之用
儲蓄的人壽保險，百分之一百歸還本金加紅利加利息
875-6928 or 875-8848 or 875-9900
Fax 875-1065
Autoplan
875-1526
CALL 24 HRS.
Across From Jim Pattison
MONDAY - FRIDAY 9–7
SATURDAY & SUNDAY 10–6
3437 MAIN ST., VANCOUVER V5V 3M9
緬街3437號

快意旅遊公司 溫哥華華埠片打東街125號 (604)669·4165
＊農曆新年精選遊＊
香港直航來回 $1090
一晚酒店$1130（雙人房）出發日期：1月28·2月4日
＊溫哥華/三藩市/直航香港 $1288
（三藩市三晚酒店雙人房・早餐・三藩市半天遊・機場接送）
機票加酒店
＊台北 $1168（兩晚酒店雙人）
＊香港直航 $1199（兩晚酒店雙人）
＊星加坡 $1338（五晚酒店雙人）
＊香港特價 $1018（三晚酒店$1120雙人）
夏威夷六天精選遊 $799（雙人房）（華人領隊，每月有團出發）
溫哥華/三藩市/香港來回 $1050
（連三藩市兩晚酒店，雙人房，可延期停留三藩市）
東京、香港五天縱橫遊 $1588.00
星馬泰、香港十二天觀光遊 $2238.00
＊特價機票＊
台北 $988
新加坡 $1130
多倫多 $359
三藩市 $259
羅省 $319
愛民頓 $232