狹心症與心肌梗塞

常識醫藥　張姑娘

心臟病的種類很多，最常見又最容易為病者疏忽的，就是因冠狀動脈有故障而發生的心臟病了。

冠狀動脈的作用是輸送新鮮血液給心臟本身的肌肉，即是心臟所需要的營養，要靠冠狀動脈送來。如果冠狀動脈起了硬化之類的故障，對於心臟肌肉所需要的氧與養分不能充分的供應，便有狹心症與心肌梗塞的產生。

所謂狹心症，就是俗稱的心絞痛，是因冠狀動脈起了故障（多數是因硬化使血管變得狹窄），心臟肌肉得不到足夠的氧與養分，而發生的心臟部位的疼痛。

這是老年人（甚至中年人）多見的毛病，因為它與高血壓有密切關係，血壓高的時候，心臟必須用比過去高的壓力把血液壓送出去，因此心臟的工作就更加吃重了。心臟既做了更加吃重的工作，則心臟本身自然就需要更多的營養；心臟所需的養分是得自冠狀動脈送來的新鮮血液中，心臟既需要更多的養分，冠狀動脈也必須送來更多的血液；這在冠狀動脈沒有發生變化時，養分又不太多的增加，還是可以充份供應的，但如冠狀動脈硬化而內腔變得狹窄了，血液在冠狀動脈中流通困難，以致不能充份供應心臟本身所需的血量，也就令心臟得不到充足的營養。

在這種情形下，如果患者能保持絕對的安靜，以減輕心臟的工作，心臟本身所需的血量減少了，冠狀動脈還是可以慢慢的供應得上。但如忙碌地工作、劇烈地運動，身體馬上就需要多量的血液，心臟也立即加重其壓送血液的工作，而有了病的冠狀動脈又來不及給心臟「加餐」，所以心臟肌肉只有在「半飢餓」狀態下從事勞動，於是狹心症——心絞痛就發生了。

狹心症發作時，是在胸骨下方裡面突然有壓迫性的疼痛，有不少人是痛得流冷汗或眼睛突出的，不過這個痛的時間極短，只有三十秒到幾分鐘而已。這種痛是訊號，是生理上要求停止操勞，以減輕心臟的工作。

狹心症初期是在運動、上樓梯、在廁用力大便時發作，漸漸，連到在情緒激動時、暴飲暴食後、突遇寒冷時，甚至在睡眠中都會發作。嚴重時不但頻頻發作，每次發作的時間也長了；更嚴重時就變為「心肌梗塞症」，會有立即死亡的危險。

心臟肌肉的營養不足（嚴格的說是新鮮氧氣不足）情形，即是前面所說的狹心症的情形，如果拖延下去，冠狀動脈有一部份栓塞起來，使心臟一部份的肌肉根本得不到營養，不但不能起作用，而且要起質的變化而損壞起來，這就是「心肌梗塞症」。

心肌梗塞症也會突然發作的，像狹心症那樣的發作到十五分鐘以上，醫生憑經驗就可診斷出心肌梗塞症了。心肌梗塞症發作時，是和狹心症同樣的胸部有壓迫性的疼痛，但不像狹心症的時間那樣短，而是一天兩天的使人受着「痛得要死」的痛苦，甚至有在發作時，心臟停止跳動而死亡的。

健身運動　操之在我

健身之中道　•白薔•

健身運動，最主要是選擇適合自己的，與保持恒心。在健康舞熱潮之後，人們的運動恒心也受到考驗，因為少了趕潮流的人參加，因而令有些健康舞班不能如期開課。如果在這時候，沒有好好的重新計劃運動的種類，而懶懶閒的等開班的話，人就會逐漸懶下來，終至有朝一日，完全提不起運動的興趣來。

為了權宜之計，我們最好找一些可以自己進行的運動，如到健康中心玩健身器械，又或是跳繩之類，可以操之在我的運動。

跳繩其實是最方便且有效的運動之一，既不必什麼場地，而只要有一根繩子便可以進行。不過跳繩的得益，也要講究一氣呵成，必要有恒心的每天跳，而且要跳上一二百下，才會有效果。

跳繩的花樣也有很多款，如單腳跳、單腳輪流跳、或是雙腳跳等，其中以雙腳跳的收效最為平均，跳時要保持一定的速度別一下快一下慢。

至於做器械操，也要選擇適合自己的體格的，如科學舉重，最好別勉力而為，應該適可而止。另外還有跑步機、單車、登山機等，慎加選擇及持之以恒，必然會收到預期的效果。

中藥四物回乳方

常見病防治　●黃卓雄

近年來許多醫院都沒有使用「回奶丸」，以致孕婦分娩之後如果決定不餵人奶的話，亦不及從前一吃「回奶丸」後，兩側乳房很快就沒有人奶分泌。本來「回奶丸」對於產婦回奶確是快捷妥當。但是由於「回奶丸」是一種荷爾蒙製劑，據說有一定的副作用，因此，現在政府醫院都已經停止使用，其實，醫院這樣做亦是為了產婦的健康着想，是無何厚非的。

一切哺乳類動物，其雌性的乳房都有分泌乳汁哺育下一代的重任。但是隨着科學的發展，奶粉的品種越來越多，使用也極方便，以致不少母親都不願用母乳來餵嬰兒，其原因不外是為了工作或生活的便利，另一方面，則是為了保持乳房的健美，更有些年輕的母親認為奶粉比母乳更好，這種想法是錯誤的。在美國等一些醫學較發達的國家，近來也一再提倡母乳餵養，而本港有關方面近來也積極宣傳母乳餵養嬰兒的好處。可見母乳餵養嬰兒，確實有積極的作用。

以前奶粉未有廣泛使用時，很少產婦需要回奶的，只有母親患有一些疾病不適宜餵奶者，如結核病、嚴重的心臟病、腎炎等，或者母親需要服用一些藥物，而這些藥物能通過母乳影響嬰兒健康等情況，此時才需要回奶。

從前未有「回奶丸」的時候，需要回奶的話多是使用中藥，加上中醫藥在這方面積累了豐富的經驗，而且中醫所用的藥物都是一些很常見而且沒有副作用的中藥，在這方面「四物回乳方」可以說是較為常用且有代表性的方劑，方用：當歸二錢、川芎二錢、熟地黃三錢、炒麥芽二兩（清水煎服）。此方在「外科正宗」及「醫部全錄」等中醫書籍內均有記載。

如果產婦需要回奶之最簡單方法，可以買炒麥芽三兩，用水煎後每日分兩次服，連服幾天，亦可收回奶之效。除此之外，民間亦有用炒麥芽與淡豆豉同煎水之方法。當然，需回奶之產婦，應盡量少飲水，這樣對回奶是有幫助的。

健康生活

美容食品話菠蘿

菠蘿，又名鳳梨，也叫黃梨，是著名的熱帶水果。它是哥倫布「發現」的！

公元一四九二年，當哥倫布和他的伙伴剛剛跨上西印度羣島的一個島嶼時，立即被印第安人居住的村庄附近艷麗芳香的奇特鳳梨果實吸引着了。哥倫布一嘗到鳳梨的味道，馬上看中了它的經濟意義，把它介紹給歐洲大陸的人吃。然而，想不到，鳳梨這棵熱帶的植物，它已在世界熱帶地區廣泛傳播。

哥倫比亞人用菠蘿汁治療咽炎、鼻衄、胃炎和消化不良等病。菠蘿有助消化，可醫飽得不舒服的肚子痛；甚至有人拿菠蘿片來抹面，使容光煥發；士兵用菠蘿來擦傷口，可以有助埋口生肌，這道理何在？

根據科學家分析，菠蘿含有大量的菠蘿蛋白酶；此酶是一種消化蛋白質的催化劑，它的功用是把蛋白分解，拆成為胨分子，再將胨分子拆成原先組成蛋白質的氨基酸。菠蘿裡面的菠蘿蛋白酶，把碰到的的破了表皮的細胞裡面的蛋白溶化了，清抹了有化裝和除垢意義，這就是用菠蘿來擦臉皮，抹傷口的道理吧！·孫碩·

香港大酒樓
HONG KONG GARDEN RESTAURANT
溫哥華緬街1550號 1550 MAIN ST. VAN. B.C.
☎ 682-2999 682-3777

家庭便飯套餐（星期一至星期五全日供應）
明火例湯（日日新）
豉汁蒸生蠔十只
椒鹽焗中蝦
露筍鴛鴦魷
生炸脆皮雞一只
玉蘭炒帶子
菠蘿古嚕肉
清蒸黑魚豆腐
絲苗白飯
精美糖水
$88.00

六至七位套餐（星期一至星期五全日供應）
明火例湯（日日新）
骨香手撕雞半隻
露筍象拔蚌
玉蘭鴛鴦魷
百花蒸釀豆腐
京都焗豬扒
絲苗白飯
精美糖水
$49.95

四至五位套餐（星期一至星期五全日供應）
明火例湯（日日新）
雲腿荷葉蒸雞
鮮露筍牛肉
大良炒魚片
絲苗白飯
精美糖水
$29.95

華麗禮堂 筵開數十 寬大車場 方便泊車 殷勤服務 天天茶市 精美點心 名廚主理 粵式名菜 游水海鮮 社團宴會 壽筵喜酌 歡迎預訂

七天營業　早上十時至三時　晚上五時至十時半

華安公司
VAN-CHINA TRADE CENTRE LTD.
223 KEEFER ST., VANCOUVER, B.C.
CANADA V6A 1X6 TEL(604)681-8531
新貨又到
各式摺櫈，人造革摺椅，小童摺椅、寫字枱，咖啡枱、圓枱、方枱。
歡迎選購!!

出讓
腳踏衣車
單人床
雪櫃出讓
254·9124

八〇年富豪平讓
VOLVO G.T.銀色85M哩四波箱，速單一車主，保養一流價$8,790
電6859258

BMW 出讓
八八年白色M3寶馬廉讓，內部黑色皮，僅走八千九百公里。"3 SERIES" 車身原廠設計，賽車機件，着色玻璃窗及其他寶馬豪華裝置新車市價五萬八千元，現開價$45,900有意請電 PAUL MAYER 687·1144(公司)或926·8215(住家)

納偉旅行社
love & white travel
歷史悠久 信譽昭著
總店：緬街539號110室（夾奇化街）七天營業（604）689·0501
支店：喜士定東街2828號地下（夾 RENFREW.）（604）253·4422
貴客之寄重信心乃納偉之實惠服務

TR11- 又一創新貢獻 歐洲十七天逍遙遊 $2499起 暢遊英國倫敦、荷蘭亞姆斯特丹、瑞士琉森湖、奧地利之恩斯布魯克、意大利之威尼斯、佛羅倫斯及尼斯河畔、法國巴黎等著名旅遊勝地·出發日期八九年五月廿六，六月廿三，七月廿一，八月十八，九月廿二日·

行程	各一日團
★溫哥華	$41
★西雅圖	$45
★域多利	$65

東南亞
TR 9- 中國十六天 $2838起 暢遊香港、廈門、杭州、上海、南京、北京、西安、桂林、廣州· 八九年四月廿二日，五月廿五日，六月廿二日，七月廿日，八月十七日，九月廿八日，十月五日，十一月十六日·
TR10- 日本東京經香港、上海、杭州、北京、廣州十三天遊 $2608起 八九年四月廿五日，五月廿三日，六月廿七日，七月十八日，八月廿二日，九月十九日，十月五日，十一月廿二日·
TR 6- 日本東京、台灣環島、香港十天團 $1798起 八九年四月廿五日，五月廿三日，六月廿七日，七月十八日，八月廿二日，九月十九日，十月三日，十一月七日，廿一日，十二月九日
TR 5- 韓國漢城、台灣環島、香港九天團 $1488起 八九年四月廿七日，五月廿五日，六月十八日，七月十三日，八月十三日，九月十七日，十月一日，十一月廿六日，十二月廿四日·
TR 7- 韓國漢城、泰國曼谷、芭堤雅九天團 $1568起 四月廿七日，五月廿五日，六月廿九日，七月十三日，八月十三日，九月十七日，十月八日，十一月廿六日，十二月十七日
TR 8- 星馬泰十二天觀光團 $1978起 四月十四日，五月五日，六月九日，七月七日，八月四日，九月廿九日，十月廿日，十一月十日，十二月八日
★★★以上東南亞各團，每月皆有團出發，散隊後均可逗留香港!!

北美洲
TR 4- 迪士尼、聖地牙哥、賭城七天遊 $670起 四月廿三日，五月廿一日，六月廿五日，七月廿三日，八月六，廿，廿七日，九月廿四日，十月八日，十一月十二日，十二月十七，廿四日·
TR 3- 美加東岸九天遊逢星期三出發 $1008起
TR 2- 美加東岸十一天遊逢星期五出發 $1108起
TR 1- 艾民頓三天自由購物團天天出發，住宿上等級酒店 $229起

直接主辦各地旅行團，華人專業領隊隨團照顧
代理各航空公司機票，代辦簽証各種旅遊保險
歡迎駕臨或電話查詢!!

許忠鋁窗公司
HOY INDUSTRIES INC.
HOME IMPROVEMENT CENTRE
Visit our Showroom at
3012 NANAIMO STREET VANCOUVER, B.C.
432—7835
雙層玻璃窗
屋內暴風窗
新膠質外牆
換屋頂水潤
靚露台上蓋
專造鋁窗紗

AH-SO GARDENS
領全酒牌
全新壽司吧台
"具日本傳統風格"
賓至如歸的藝妓式招待
唾涎可口鐵板燒
眞材實料日本烹飪
別具風味的榻榻米廳房
供閣下設宴請客
午餐星期四及五11:30-2:00晚餐每日下午五時起
特別介紹
（星期五、六除外）
每日供應
壽司兩件僅售$1.95
雞肉及牛肉鐵板燒$9.95
55 · 8th St., New Westminster
訂座電話： 526-9533

雜物出售
三線工業鎖骨車九成新一千九百元，摺床、電暖爐、擺貨鐵架、舊爐頭、舊地氈、吧燈
3248827

教摩打車
珍妮時裝裁剪班招生，教授各款時裝禮服，教度身裁法、車法、劃紙樣，隨時入學，電685·4073

總統旅行社
PRESIDENT TRAVEL AGENCY LTD.
116 W. Hastings St. Vancouver, B.C. V6B 1G8 Canada
喜士定西街一一六號地下·活活百貨公司對面

●多倫多	來回	299元起	●羅省	來回	252 元起
●滿地可	來回	359元起	●紐約	來回	451 元起
●溫尼辟	來回	288元起	●賭城	來回	199 元起
●卡加利	來回	164元起	●曼谷	來回	998 元起
●三藩市	來回	223元起	●巴黎	來回	599 元起
●夏威夷	來回	399元起	●倫敦	來回	499 元起

89年暑寒假回港、台及東南亞機票請早預購
★直航回港機票加送六晚酒店特價 1329元起
★韓航特選：韓台港九天遊每月出發 1538元起
★日航精選：日台港九天遊華人領隊 1749元起
★阿拉斯加豪華郵船七天祇需由 999元起
★美加東岸十一日航空團 1088元起
另有域多利、BANFF或B.C.內陸遊，歡迎參加！
本社專售旅遊或新移民醫藥保險
(604) 684-4151

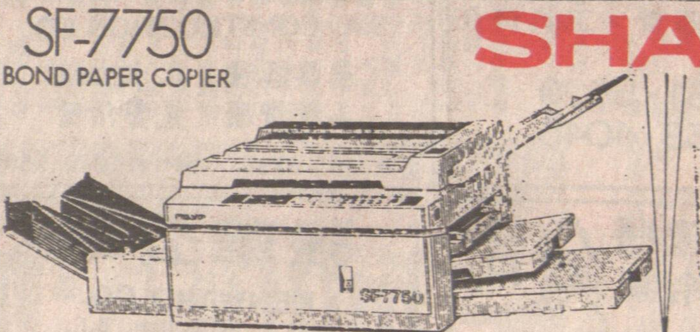
廖盛炤 窗飾公司
室內設計：
定造各款　窗簾　窗紗
百葉簾　垂直簾　牀冚
牆紙及裝飾品　美觀實用
價錢相宜　免費估價
二十餘年經驗　自開工場
有發行部
歡迎訂購
電話：253·4566
S.J. LEW　S.J. Lew Custom Draperies Ltd.
Window Covering Specialists
1456 E. Pender St., Vancouver, B.C. Canada V5L 1V8 Tel:253-4566

中國逍遙遊
直接主辦華人領隊
Ⓐ全程十五天
暢遊上海、蘇州、杭州、西安、北京、桂林、廣州、回程機票一年期，可自由停留香港·
出發日期：四月十日、五月八日、六月五日、七月十日、八月七日、九月十一日、十月九日、十一月六日·
代理各大航空公司國內機票
詳情查詢，請電
688·8321

安亞旅遊
Pan-Pacific Travel Service Ltd.
Ste. 100 – 535 Thurlow Street,
Vancouver, B.C. V6E 3L2
Vancouver (604) 688-8321　Toronto (416) 924-8833
Toll Free (800) 663-1188　Edmonton (403) 425-8425
唐人街辦事處 EXECUTIVE TRAVEL
地址：片打東街127號五室（新同樂樓下）
電話：688·2311
多倫多分行：924·8833　愛民頓分行：425·8425

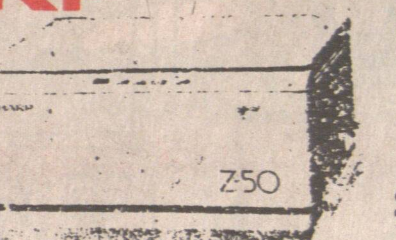
B.C. Royal Cafe
119 E. PENDER ST.
VANCOUVER B.C.
Phone: 681-3953
住在大温哥華
食在秘書賓路
天上人間
四時有不謝之花
五節有長春之草
雲秘書賓路根遂立
瑋蔡根璇正

SF-7750
BOND PAPER COPIER



全自動調節色素
（多種顏色）
可調節放大縮細 64% 至 154%
可影印 11"X17" 面積
from $3495.00
COPYPRO BUSINESS SYSTEMS LTD.
222 WEST BROADWAY, VANCOUVER, B.C. V5Y 1P6
(604) 876-4141

SHARP
Z-50
Bond paper copier



$880.00
全自動調節色素
可使用四種顏色
可復印1至19張
兩種入紙方法
（價錢保證全市最平！）
並有各款電話圖文傳眞機
歡迎參觀選購
Please Call S. Tan Chow For More Info.

金利源
GIM LEE YUEN LTD.
47 E.Pender Street
Van., B.C. V6A 1S9
八折酬賓
大減價
特價貨品除外
685-9743