

風濕並非關節炎

類風濕關節炎可治愈

一般人常把風濕與關節炎混為一談，事實上，關節炎與風濕是兩種不同的疾病。關節炎是指關節的炎症，而風濕則是一種系統性的自身免疫性疾病。風濕性關節炎（RA）是一種慢性的、全身性的疾病，主要影響關節，但也可影響心臟、肺、皮膚、眼睛等器官。風濕性關節炎的特徵是關節腫痛、晨僵、活動受限等。目前，風濕性關節炎尚無根治方法，但通過藥物治療，可以控制病情，減輕痛苦，防止關節畸形。類風濕關節炎（SLE）則是一種更為嚴重的系統性自身免疫性疾病，可累及全身多個器官。其症狀包括關節痛、皮疹、發熱、腎臟損害等。類風濕關節炎的治疗需要長期服用免疫抑制劑，以控制病情，防止器官衰竭。



歲四童成竟險危人

年僅四歲，身軀瘦小，卻能做出驚人的舉動，這在一般人看來是不可思議的。然而，在加拿大，卻發生了一宗令人震驚的案件。一名四歲大的男童，竟然在深夜時分，獨自一人闖入鄰居的家中，並將鄰居的財物洗劫一空。這名男童的父母對此感到震驚和恐懼，他們不知道自己的兒子為什麼會做出這樣的行為。警方在接到報案後，迅速展開調查，最終在男童的家中將其抓獲。經過心理學家的評估，發現這名男童患有嚴重的心理疾病，需要接受長期的治療和監護。這起案件引起了社會的廣泛關注，也提醒家長要加強對孩子的教育和心理輔導，防止類似事件再次發生。

人類足趾

人類足趾的進化是一個有趣的科學現象。在靈長類動物中，足趾通常具有抓握功能，這有助於它們在樹林中活動。然而，在人類中，足趾的抓握功能已經退化，取而代之的是行走和奔跑的功能。科學家通過對人類足趾的骨骼結構和肌肉組織的研究，發現了人類足趾退化的原因。他們認為，人類祖先在從樹林走向平原的過程中，足趾的抓握功能不再那麼重要，因此逐漸退化。這一發現有助於我們了解人類的進化過程，也為研究其他動物的足趾功能提供了參考。

女人並非弱者

少生病多長壽

在傳統觀念中，女性往往被認為是弱者，需要男性的保護。然而，現代醫學研究表明，女性並非弱者，她們在許多方面都表現出了強大的生命力和韌性。首先，女性通常比男性壽命長，這與她們的生理特點和生活方式有關。其次，女性患某些疾病的風險較低，例如心臟病和中風。此外，女性通常具有較強的免疫系統，能夠更好地抵抗疾病的侵襲。在心理方面，女性通常表現出較強的共情能力和情緒穩定性，這有助於她們在面對壓力時保持冷靜。總的來說，女性並非弱者，她們是社會的中堅力量，為人類文明的進步做出了巨大的貢獻。

張緊弛鬆能助運與想冥

張緊弛鬆是一種簡單易行的身心訓練方法，對於改善睡眠、減輕壓力、增強體力具有顯著效果。張緊弛鬆的步驟如下：首先，選擇一個安靜舒適的環境，平躺下來，放鬆全身肌肉。然後，從頭部開始，依次張緊每一塊肌肉，保持張緊狀態幾秒鐘後，再徹底放鬆。重複這個過程幾次，直到全身肌肉都得到充分的放鬆。張緊弛鬆不僅可以幫助身體放鬆，還可以促進大腦的休息和恢復，提高思維的清晰度和創造力。對於患有失眠、焦慮、頭痛等問題的人來說，張緊弛鬆是一個非常有效的自我治療方法。

腰背跌傷會「假癒」

提防種下腰痛病根

腰背跌傷是一種常見的外傷，如果處理不當，可能會導致「假癒」，即表面上看起來已經康復，但實際上病根並未消除。這種情況通常發生在受傷後，患者因為疼痛難忍而採取了不正確的姿勢或活動，導致受傷部位受到進一步的損傷。為了避免這種情況的發生，患者在受傷後應該立即尋求醫生的幫助，進行專業的診斷和治療。在康復過程中，患者應該遵循醫生的建議，避免進行劇烈的運動或搬運重物，並注意保持良好的姿勢。此外，適當的休息和物理治療也有助於加速康復。只有通過科學的治療和護理，才能徹底消除腰痛病根，恢復正常的活動能力。

人到五十肩「最易發生」

人到五十歲，肩關節的退行性變開始加速，肩周炎（五十肩）的發病率顯著增加。肩周炎是一種以肩關節疼痛和活動受限為特徵的疾病，其發生與年齡、勞損、創傷等因素有關。預防肩周炎的發生，需要從日常生活中注意保護肩關節。首先，避免長時間重複性的肩部活動，如搬運重物、長時間打字等。其次，注意肩部的保暖，避免受寒濕氣。此外，適當的運動也有助於增強肩關節的穩定性和活動度。如果已經患上了肩周炎，應該及時就醫，接受專業的治療，如物理治療、藥物治療等，以減輕疼痛，恢復關節功能。

治高血壓症將有新藥

高血壓是一種常見的心血管疾病，長期不治會導致心臟病、中風等嚴重後果。目前，治療高血壓的藥物種類繁多，但仍有部分患者對現有藥物反應不佳。最近，醫學界研發出了一種新型的高血壓治療藥物，名為「XX-1」。這種藥物具有作用強、副作用小、服用方便等優點，對於治療高血壓具有顯著效果。在臨床試驗中，XX-1被證明能夠有效降低血壓，改善心臟功能，並減少心血管事件的發生。目前，XX-1已經獲得了相關的批准，即將上市。這將為高血壓患者提供更多的治療選擇，也有助於提高高血壓的治療水平。

補充維他命與礦物質

可以減緩衰老

維他命和礦物質是維持人體正常生理功能所必需的營養素。隨著年齡的增長，人體對這些營養素的吸收能力會逐漸下降，導致營養缺乏，進而加速衰老。通過補充維他命和礦物質，可以有效地改善營養狀況，延緩衰老過程。常見的補劑包括維生素A、B、C、E，以及鈣、鐵、鋅等。這些補劑可以增強免疫系統，促進細胞的新陳代謝，並保護DNA免受損傷。此外，均衡的飲食也是獲取營養素的重要途徑。多吃新鮮的蔬菜和水果，可以為身體提供豐富的維他命和礦物質。總的來說，適當的營養補充對於保持年輕、健康的狀態具有重要意義。

磨牙之因及其傷害

磨牙（夜磨牙症）是一種常見的口頰習慣，通常發生在睡眠期間。磨牙的發生原因多種多樣，包括心理因素、牙齒問題、營養缺乏等。長期磨牙會對牙齒造成嚴重的損傷，導致牙齒磨損、牙齦萎縮、牙齒鬆動等。此外，磨牙還可能引起頭痛、耳鳴、頸部疼痛等症狀。為了防止磨牙帶來的傷害，患者應該尋求牙醫的幫助，進行專業的診斷和治療。牙醫可能會建議患者佩戴磨牙板，以保護牙齒。此外，調整生活習慣，如減少壓力、保持充足的睡眠、均衡飲食等，也有助於減輕磨牙的症狀。如果磨牙是由於心理因素引起的，心理諮詢和行為矯正也可能有效。

人到五十肩「最易發生」

人到五十歲，肩關節的退行性變開始加速，肩周炎（五十肩）的發病率顯著增加。肩周炎是一種以肩關節疼痛和活動受限為特徵的疾病，其發生與年齡、勞損、創傷等因素有關。預防肩周炎的發生，需要從日常生活中注意保護肩關節。首先，避免長時間重複性的肩部活動，如搬運重物、長時間打字等。其次，注意肩部的保暖，避免受寒濕氣。此外，適當的運動也有助於增強肩關節的穩定性和活動度。如果已經患上了肩周炎，應該及時就醫，接受專業的治療，如物理治療、藥物治療等，以減輕疼痛，恢復關節功能。

檀香山 溫哥華 檀香山 溫哥華 檀香山 溫哥華 檀香山

KINGSLAND CHINESE RESTAURANT

加拿大-溫哥華 美國-檀香山

漢宮大酒樓 金漢大酒樓

987 Granville Street, Vancouver, B.C. Tel: (604) 687-6675

King's Alley, Hemmeyer Center Honolulu, Hawaii 96815 Tel: (808) 923-9868

本酒樓員工年假將於三月十日至三月二十四日止。

三月二十五日開始繼續忠誠服務。

溫哥華 檀香山 溫哥華 檀香山 溫哥華 檀香山 溫哥華

利口福飯店

Delightful Food Restaurant

片打街東二百七十七號 電話：六八四·一九一六

營業時間：每日上午十一時至下午九時 逢星期二休息

服務週到 名廚烹飪 正宗粵菜 用料最靚 小宴晚飯 豐儉隨意 馳名燒烤 歡迎外賣

溫哥華 檀香山 溫哥華 檀香山 溫哥華 檀香山 溫哥華

金滿樓酒家

Golden Capital Restaurant

地址：2168 MARINE DRIVE WEST VANCOUVER

（西溫哥華近廿一街娛樂中心對面）

訂座電話：926-6037 或 926-6038

全新酒家 裝修華麗 座位舒適 名廚主理 大宴小酌 歡迎各界

新張營業 環境一流 服務週到 正宗粵菜 豐儉隨意 光臨指導

營業時間：星期一至四下午四時至十一時 星期五至六下午四時至十二時 星期日及公眾假期下午四時至十時

地下附設免費停車場，方便顧客泊車

溫哥華 檀香山 溫哥華 檀香山 溫哥華 檀香山 溫哥華

黃氏酒家

WONG'S WOK

6061 NO.3 RD. RICHMOND 270-7571

GOURMET CANTONESE CUISINE

1579 BELLEVUE AVE. WEST VANCOUVER 926-7371

正宗粵菜

將中國食品藝術提高至最高境界 每日中午特別快餐

名廚主理 生猛海鮮 壽筵喜酌 晚飯宵夜 豐儉隨意 服務週到 巧手燒烤 歡迎外賣

週六、日及公眾假期 上午十時至下午三時 名茶美點

七天營業：上午十一時至晚上十一時

溫哥華 檀香山 溫哥華 檀香山 溫哥華 檀香山 溫哥華

B.C. ROYAL CAFE

PHONE: 681-3953

119 East Pender St. Vancouver B.C.

黃雲 秘書寶路蔡根璇立正

五時有長春之草 食在秘書寶路 住在大溫哥華 天上人間

溫哥華 檀香山 溫哥華 檀香山 溫哥華 檀香山 溫哥華

天福樓

京川名菜 * 川揚美點

▲天福拼盤 ▲海鮮富貴湯 ▲福州蟹飯 ▲樟茶鴨(一只) ▲左宗雞(一只) ▲松風黃魚 ▲鹽酥蝦 ▲魚香肉絲 ▲官保元魚卷 ▲豆沙鍋餅

特價酬賓 歡迎預訂 每席八十元

特別介紹：▲薑蔥 ▲牛肉餡餅 ▲上海粗沙龍 ▲鍋貼、水餃

週六、日及假日中午特別推出：川味原汁牛肉麵、紅油抄手、蔥油餅、牛肉油豆腐粉絲湯、貼鍋、水餃、豆沙鍋餅

營業時間：早上十一時至三時下午四時半至九時半。逢星期一休息

3787 CANADA WAY (近界限街) TEL: 437-1818 (八十停車位免費服務)