常見病防治 ●黃卓雄

精神狀態分幾類

神經衰弱在本港是一種十分普遍的毛病，但何爲神經衰弱呢！實是一言難盡了，有時有些人出現失眠或者精神緊張就認爲是神經衰弱，其實這是不夠全面的，雖然到現在爲止，對於神經衰弱還未有一個有效的診斷方法，但是我們仍可通過各種檢查，把其他可能的疾病排除，再結合患者臨床症狀，即可確診爲神經衰弱。

神經衰弱是現代化都市的常見病，在本港這個高度商業化的社會裏，精神的壓力是十分之大，因此神經衰弱患者當然不會少。

神經衰弱是怎樣形成的，要了解這個問題，我們首先要了解到，人生活在社會裏，是與外界有着密切的聯繫，當然亦受到許多外來因素的影响，而神經衰弱就是和外來因素有着密切關係，例如精神的創傷，長期的精神緊張，過份繁重的腦力勞動及突然而來的環境改變，長期的恐懼，感情及理智過度的衝突及疲倦，都會使人們患上神經衰弱；加上本港博彩之風熾烈，絕大部份人都追求物質上的享受，有些人還竭力追求情慾。

由於以上種種的情況，常常是不能如願以償，以致他們在精神上受到很大的壓力，以上所述及的種種情況，都是形成神經衰弱的主要原因。

但是有些人可能會提出，爲何在同一情況下，有些人會形成神經衰弱，而有些人却安然無恙呢？

要談及這原因，首先我們要了解人的精神狀態有幾種類型，而神經衰弱却容易發生在中間型及弱型神經型的病人身上，這兩種神經型的人，其精神狀態是較爲脆弱的，特別是弱型神經型病者則更甚，他們大都是「不堪一擊」的，林黛玉應該是其代表人物。所以神經衰弱最容易出現在這類型人的身上。

此外，有些人精神開朗，一派樂天派，對於發生了的問題積極想法處理，並不怨天由人，所以這些人是不容易患上神經衰弱的。

醫藥常識 張姑娘

關於癌病預防

癌症的成因至今仍無肯定的答案，這就給癌症的預防帶來了極大的困難。但朋友們也不必在這方面太悲觀，因爲科學家們研究了幾十年，到今時今日已有了一些端倪。首先，人們已經認識到，癌症的病因有百分之十八來自外界，因此，控制環境中的致癌因子，便有可能預防人類的癌症。如控制工農業生產中排出來的含致癌物質的廢水、廢氣、廢物對環境的污染，便是防癌的有力措施之一。

其次，也已注意到有許多癌症與人們的生活習慣有關，如吸烟不僅能引致肺癌，而且也與咽喉癌、口腔癌等有關。酗酒可能會促進肝癌的發生。食物過於精細，使人易患結腸癌。過量的脂肪飲食與乳腺癌、結腸癌有關。若能改變這些不良的飲食習慣，則有利於許多癌症的預防。

還有，不少癌症有着前期病變，若能及時處理，如治療外陰白斑、着色性乾皮病、家族性結腸息肉等症，即可防止女陰癌、皮膚癌及結腸癌等發生。

此外，還有一些致癌因素，如過量放射綫的照射，可能引起白血病；經久不愈的小腿潰瘍，可能導致皮膚癌；不適合的假牙長期刺激，可能造成舌癌之類，也應該加以避免和處理。

當然，患癌症的人，絕大多數是免疫功能低下的人。如果提高了這些人的免疫能力，也有利於預防癌症。

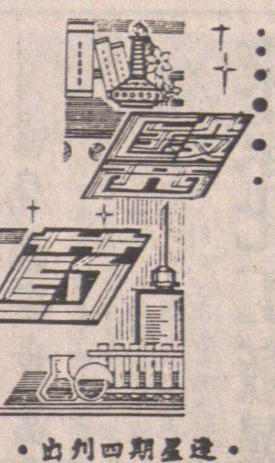
防止致癌物質進入人體的方法，稱爲一級預防。但致癌物質既未完全查明，一級預防也難以完全實施。當癌症已經發生，但在尚未出現症狀之前，把它及時診斷出來，並加以治療，使其免於發病，稱爲二級預防。二級預防的關鍵在於「三早」——早期發現、早期診斷、早期治療。

日本近年來使用纖維胃鏡普查胃癌，發現了許多早期胃癌病人。這些病人手術後的五年生存率，幾乎高達百分之百。

內地醫學家曾用「勃氏吸烟指數」大於四百支年（即每日吸烟支數乘以吸烟的年數）的人（多數爲四十五歲以上的男性），來作爲肺癌的高發病率對象，作定期X光透視、癌細胞學會檢查，並進行追踪探訪。得出報告是：在這羣人中，肺癌檢出率爲千分之七。在檢出的病人中有百分之四十四爲一期肺癌，手術後的五年生存率可達百分之六十二點四。

由此可知，預早作身體檢查，是及早發現和治療癌症的有效方法。

科學家在這幾十年來，不斷總結經驗，對預防癌症是有一定的心得的。基本上，已知道工農業的迅猛發展，所發生的廢氣、廢水、廢物對週圍環境的污染，是致癌病源之一，而現代社會生活之繁忙，人際關係之複雜，造成生活緊張，影响人體內分泌腺的變化，也是促成癌症的發生原因。另外，人們的起居失常，烟酒過度，再加上人工製造的食品，大量使用防腐劑與人造色素、不適合的調味料（如糖精、醋精之類），都是促成癌症發病率的原因。既知如此，則盡量避免上述的不良環境與食品，亦不失爲預防癌症有效措施，有所謂預防勝於治療也。


●逢星期四刊出●

健身之道 ●白蕃●

腰腹線條運動

人的站姿，會影响身材曲線，如果整天的挺腰縮腹，不但使人看來精神奕奕，同時也有年輕的感覺。

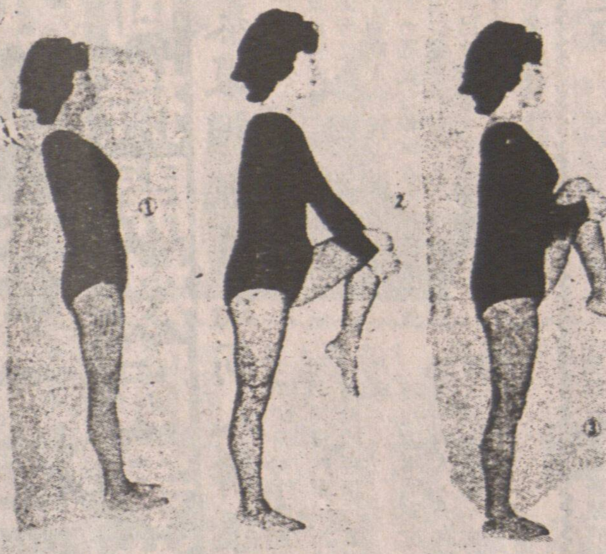
爲了維持腰板的挺直，最好時常做一些脊骨的運動，如令它柔軟，就不會因常在緊張狀態而有疲倦的現象。

此外，一些適當的腿部運動，也可以使腰骨受到運動的鍛煉，如附圖介紹的幾欵，便是最簡單，且有相當好收效的一種腰脊腿運動。

而這運動更適合一些中年女性進行，因爲不必花那麽多的氣力去進行，而人們只需要把姿態做得正確，便會收到預期的效果。

圖①顯示，是要使身體有正確站姿，這樣子的站立，腰肢直，腹收細，相當的合符健美曲線的要求，如果在這個時候調氣，對呼吸器官也有一定的帮助。

圖②及③，是連貫的運動，先把一脚抬起，慢慢的再向上，抬至胸前，感覺到腹部有很大的壓力，而後股有抽拉力，便可以把腿緩緩放下，換上另一腿，輪流做，必有理想效果。



由A到E 肝炎如今分五型

一九八九年五月C型肝炎病毒的成功複製，使肝炎病毒由爲人知的四種增至五種：A型（或甲型）、B型（或乙型）、C型（或非甲非乙型）、D型及E型。

由於B型及C型肝炎的病毒是透過輸血及使用血液產品傳染，造成慢性肝炎；因此，全球的輸血服務都關注這兩種病症，患者當中，有不少成爲B或C型慢性肝炎的長期帶菌者，然而却毫無病徵。

D型肝炎是B型肝炎的潛在協同菌：只有B型肝炎患者才會感染D型肝炎；這種關係却往往使病情更嚴重，有可能發展成爲致命的暴發性肝炎。

A型肝炎經飲食及糞便傳染，通常由受污染的食物或食水，或是衞生情況惡劣引致。A型肝炎的嚴重程度，通常都遠不及經血液傳染的肝炎（B、C及D型），原因爲它是一種死亡率較低的急性疾病，並無任何慢性階段。

E型肝炎亦經由飲食及糞便傳染，在亞洲中及南部一些發展中國家流行——特別是那些居住情況太擠迫、食水供應不清潔或人體廢物處置不妥善的地方。

患染E型肝炎的懷孕婦女，死亡率可達百分之二十。

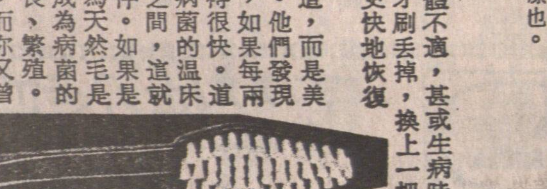
醫藥珍聞

舊牙刷棄之不足惜

健生

如果你覺得身體不適，甚或生病時，可以考慮把舊的牙刷丟掉，換上一把新的。這樣可能會更快地恢復健康。

這不是胡說八道，而是美國牙科專家的意見。他們發現經常患慢性喉痛或牙齦發炎的人，如果每兩周就更換此牙刷的話，他們復原得很快。道理其實也很簡單，牙刷實際上是病菌的溫床，食物碎片及水份常藏在牙刷毛之間，這就為病菌迅速繁殖提供了理想的條件。如果是天然毛的牙刷，情況就更糟，因為天然毛是空心的，吸水更易，這個空洞就成為病菌的防空洞，病菌可以肆無忌憚地生長、繁殖。科學家觀察發現，牙刷一旦被用，而你又曾生過病的話，細菌就可在其中生長繁殖一個月之久。所以，你還是把舊牙刷棄之不用為佳。



育兒室

偏食與近視

沙玉如

學者研究證明：長期吃過多的糖和高碳水化合物以及燒煮過久的蛋白質類食物，都會影響兒童的視力。

這是因為進食過量的糖以後，會導致體內微量元素鉻的儲量減少，進食燒煮太久的蛋白質類食物，則使體內鈣的新陳代謝發生障礙而引起缺鈣。鉻和鈣這兩種元素對於眼內液體壓力的調節，維持正常眼壓、眼球壁硬度和防止近視眼都起着重要作用。大自然在人類的食物中提供了人體必需的所有元素，如果偏食則容易引起某些元素的短缺，缺少鉻和鈣造成眼睛近視就是其中之一。

預防近視除注意用眼衞生外，還要養成良好的飲食習慣。不偏食、不挑食、不過多吃糖和燒煮太久的蛋白質類食物，可吃些富含鉻和鈣的食物。含鈣較多的食物有黃豆、豆製品、牛奶、鷄蛋、蝦皮、海帶、紫菜、木耳和骨頭湯等，含鉻較多的食物有瘦肉、豬肝、魚、蝦、鷄蛋、蔬菜和水果等。總之要注意食物結構的合理性，葷素搭配，營養均衡，以滿足身體生長過程中對各種營養素的需要。

中醫隨筆

血管性頭痛

林仁生

血管性頭痛指的是腦血管因為擴張過度或收縮過度，導致血管神經纖維痙攣而出出現發作性頭痛。頭痛的特點是脹痛、抽痛、跳痛、針刺樣抽痛，痛的部位多數在前額，一側太陽穴，嚴重的二側都痛，有的則痛在頭頂或後腦。頭痛發作的時間多在持續用腦之後，情緒緊張，睡眠不足，都是引致頭痛反覆發作的原因，不論是腦血管擴張過度或收縮過度，頭痛表現的形式無甚差別。

中醫藥治療血管性頭痛有良好功效，在診斷明確後按照辨證施治方法用藥。血管擴張性頭痛常常有頭昏，疲倦，面色白，睡眠不酣，脈虛弱等氣虛陰虛，肝風上擾之證。治法要補氣養陰，平肝祛風：防黨參五錢、天麻三錢、首烏五錢、丹參三錢、月芎三錢、白芷三錢、白芍四錢、菊花三錢、蔓荊子三錢。第一及第二天早晚各服藥一劑。頭痛減輕後改為一天一劑，服至痛止停藥。

血管收縮性頭痛以抽痛頻密為特點，持續時間較長，表現出氣滯血瘀，肝風上擾之證，治法要從活血止瘀，平肝祛風：當歸頭五錢、天麻三錢、川芎三錢、白芍四錢、藁本三錢、蔓荊子五錢、川烏三錢、赤芎三錢、延胡素三錢。頭痛發作時，服藥方法同前方。具有鎮靜安神的棗仁、五味子、山萸肉三味藥對各種血管性頭痛均適宜應用，三味藥滋潤清補的作用，除了增進睡眠之外，還可以增強頸痙止痛藥的作用。頭痛緩解期間更要增加補益氣血，補腎健腦藥，防止因為經常頭痛影響睡眠，日子久了蔓延為神經衰弱。

談流鼻血的原因及止血法

蔡燕

前不久一親戚流鼻血，嚇到手忙脚亂，怕患上鼻咽癌。我為他診查後，原來是因天氣乾燥，鼻粘膜呈炎症及充血之改變，故甚易出血，如合併感冒出血就更易，出血量也更多。

我開了一劑清熱、通竅去感冒之中藥給他服後就好了。我亦向他解釋清楚鼻咽癌之流鼻血是反覆性的，持續性的，並伴有鼻塞、頭痛、耳鳴、複視或耳後淋巴結腫大（以上症狀往往是單側性的），人也日漸消瘦。他無以上之臨床表現當然可以放心不是患了鼻咽癌了。

當然，還有許多病可有流鼻血的，如各種血液病及慢性病（血小板減少、白血病、再生障礙性貧血、慢性腎炎、慢性肝炎等）或鼻部疾病（如鼻咽部炎症、息肉，癌腫）等。

此外，如小孩常用手去挖鼻孔，而鼻前庭近鼻中隔部有豐富毛細血管叢，一旦挖損破了這些毛細血管就會流許多血。

所以治療鼻出血首先要求教醫生找出原因。乾燥天氣時多喝湯水，鼻腔可用甘油塗搽，教導孩子們不要用手挖鼻孔。要把病因去除才治好鼻出血。

下面介紹幾種應急之止鼻血方法。①冷敷法：用毛巾浸透冷水或冰水貼敷前額部、鼻背部和頭頸兩側。因頭、面部之血管遇到冷的刺激會發生收縮，從而達到止血目的。②舉手法：左鼻出血舉右手，右鼻出血舉左手，兩側鼻孔出血時則舉雙手，舉手時間在五分鐘左右，要求身體直立、舉手要直。③捏鼻法：在鼻出血時，用拇指、食指緊緊地捏住鼻翼部，時間約五至十分鐘。④填塞法：用沾有麻黃素或腎上腺素的棉條，紗布甚至紙團，塞緊入鼻前孔（一般在藥房購之濃鼻眼淨藥水已行）。⑤貼足法：將搗成爛泥狀之大蒜泥，貼在足底部的涌泉穴，也可即止血。

中醫認為，陽絡傷則血外溢而成鼻衄。其原因不外是肺、胃有熱；或肝火上逆、或肝腎陰虛或脾不統血，在此不一一介紹了。

現介紹一則簡單方：萊菔子兩、生地五錢、大黃三錢（後下），麥冬五錢。兩碗半水煎成一碗頓服，對鼻出血有效。

註冊
明德託兒所
（特設托兒補助金）
可申請政府免費或津貼及接受本所補助，負責接送幼稚園兒童。
所址：715 Victoria Dr Van.
報名電話：二五五．四二五一

BUY:SELL
卑詩省免費廣告報紙
免費刊登售物小廣告
請電 280·1000
欲購平靚貨品請閱本報
逢星期四出版
BUY & SELL: 5791 No. 3 Road Richmond B.C. V6X 2C9
行政部電話：(604)273·1571
歡迎刊登付費商業圖片廣告

周愛權 周慶偉 視光博士
驗眼配鏡專家
精配隱形眼鏡
DR. RAYMOND S. CHOW
DR. JACK K. CHOW
OPTOMETRISTS
TELEPHONE 685-8231
632 MAIN STREET
VANCOUVER, B.C.

東方園藝
專鋪草皮，換草皮，鋪石仔，樹皮，洗屋，做 RETAINING WALL，倒樹，修樹，拔樹頭，專剪大型草堂，工精價實，工具齊全
電話：251·5629
253·4046

花旗麪廠
NORTHWEST FOOD PRODUCTS LTD.
355 POWELL ST. VANCOUVER, B.C.
PHONE 684-9820
幸運餅仔
新鮮蛋麪
鮮春捲皮
鮮雲吞皮
蒸氣鮮麪
蒸氣炸麪
花旗炸麪
雲吞乾麪
花旗乾麪
五磅十扎
零沽批發
本埠歡迎

剪草倒樹
修樹、清理垃圾
251-3089 劉

嘉頓園藝
剪草園藝鋪泥鋪石
種花種樹把草根
鋸樹修樹鐵木籬笆
電話876-2506

剪草搬屋
修樹倒樹、清理垃圾、搬運、洗地氈
兼全屋油漆，價平
874·8045
435·9189

元昌肉食公司
DOLLAR MEAT STORE LTD.
266 EAST PENDER STREET VANCOUVER B.C.
PHONE: 681-1052 七天營業
馳名琵琶鴨
掛爐鴨
脆皮大乳鴿
爽嫩白切鷄
美味桂花腸
鮮明肉類
承接金豬
探親攜帶手信 送禮自奉佳品
本公司自置設備一流新工場特製白油腸及特瘦白油腸，鮮鴨干腸，油王臘鷄鮮蝦肉腸，臘梅肉，臘鴨餅。
大特價酬賓
特製風乾鴨肝腸
特瘦白油腸
450g（大包裝）每包$3.70
375g（細包裝）每包$3.10
本埠各零售商同價發售
歡迎僑胞駕臨選購

雅梨廊韓國大餐廳
아리랑
ARIRANG HOUSE
·KOREAN RESTAURANT·
AUTHENTIC KOREAN CUISINE
• BBQ KALBI • BUL-GO-KEE • SUSHI BAR
正宗韓國名菜
馳名BUL-GO-KEE
上自燒海鮮全餐

正高麗人參鷄湯 $13.95
壽司BAR
溫哥華最大韓國餐館
二百座位適合大型團體
2211 Cambie Street
Vancouver, B.C. V5Z 2T5
甘比街2211號（近甘比橋脚）
七天營業
MON–FRI 11:30AM–11:00PM
SAT. NOON–11:00PM
SUN.5:00PM–10:00PM.
電話：879-0990, 879-0989

威利食品中心
Ocean Victoria Enterprises Ltd.
dba Ocean Foods
(Former: Victoria Fruit Centre)
Ocean Seafoods
馬年興旺
運運亨通
游水海鮮
魚蝦蟹蜆
唐山雜貨
中西罐頭
糧油粉麵
菓菜肉食
中文報紙
貨正價廉
Live Fresh Seafoods & Meats
Fresh Produce & Groceries etc.
5889 · 5891 Victoria Drive
Vancouver, B.C. V5P 3W5
Tel: 327-1814

北園
NORTH PARK RESTAURANT
特價海鮮席
彩虹大拼盆
上湯焗龍蝦
紅燒三絲翅
北京片皮鴨
生菜包鴨鬆
玉蘭炒雙蚌
椒鹽焗中蝦
當紅炸子雞
清蒸游水班
楊州炒飯
蓮子紅豆沙
合時生菓
$ 188·00
993 GRANVILLE STREET VANCOUVER B.C. V6Z 1L3
PHONE: (604) 688-8828

漢宮大酒樓
KINGSLAND CHINESE RESTAURANT
987 Granville Street Vancouver, B.C. Tel: 687–6675
〈增設日日新鮮例湯〉
59·00（六位套餐）
西菜炖鴛鴦腎
蝦子海參鴨掌
冲油脆皮鷄（半只）
玉蘭炒雙蚌
椒鹽焗中蝦
豉汁蒸生蠔（六只）
絲苗白飯
奉送：糖水、生菓
特價海鮮席
彩虹大拼盆
上湯焗龍蝦
紅燒三絲翅
北京片皮鴨
生菜包鴨鬆
玉蘭炒雙蚌
召鹽焗中蝦
當紅炸子鷄
清蒸游水班
楊州炒飯
蓮子紅豆沙
合時生菓
188·00
貴賓席
生猛龍蝦大沙律
蠔汁鮮蘑鮑
式大熱葷
雪裡影紅梅
御品鷄燉翅
砵酒焗鵪鶉
生炒桂魚卷
碧綠翠珊瑚
黑椒野鴨柳
八寶荷葉飯
肆式美點
椰汁炖雪蛤羔
388·00