人爲抑制便意後的功能

內科學教科書都提到：習慣地抑制便意感可導致慢性便秘。例如，一個正處於緊張工作階段的人，較差的衛生設備，嚴重肛門、痛性疾病，都可以人爲地抑制排便。只要你沒有肛門失禁，儘管有短時間的便意感，你仍可使糞便保留在直腸內，甚至可以熬上幾天。

人爲抑制便意究竟產生什麼樣的後果呢？它對結腸的功能產生怎樣的影響？這是值得研究的一個課題。

Andreas等人對二十名男性無臨床腸功能紊亂的健康志願者，專門研究了人爲抑制排便對便次、糞重、結腸運行時間所產生的影響。這些志願者的年齡爲十九至三十歲，平均爲二十四歲。結果發現：所有志願者均可能至少抑制排便使正常便次減少百分之區運行時間可增加。

由此可見，腸功能紊亂可由於行爲因素和生活方式所致。習慣性抑制便意感可導致便秘。

向華摘譯

老人吃飯要防噎食意外

飢餓感，不厭食，不造成腹瀉，不降低體力，停藥後體重不回升，因而易於爲肥胖者接受。

一般來說，睡眠越好，越易發胖。這是因爲睡眠時，人體基礎代謝率降低，體內合成增加。經常夜不能寐的人，往往是體瘦者。所以，對胖人來說，要減少睡眠，尤其是睡眠質量高的胖人，更要減少睡眠時間。

要注意的是，減肥不宜急於求成，因體內有一個負平衡的適應過程。適應的標誌是，體重減輕而自我感覺良好，虛弱現象消失，體力增加，飢餓感消除。如節食太過，雖可迅速減肥，但復肥也快，很不鞏固，且易引起不良弊端。

吞咽食物發生團塊堵塞上呼吸道引起猝死的意外，在國內外經常有報道。這種堵塞我國通稱「噎食」，它在國內猝死原因中佔第六位。國外學者對食物團塊完全堵塞聲門或氣管，引起窒息猝死又稱爲「咖啡館冠心病」。在美國健康人群中，每年大約有三千九百多人因噎食引起意外死亡。

該症百分之七十五見於老年人，這是因爲：老年人高血壓及腦血管性疾病發病率高，中風後遺症較多，常有吞咽反射差的情況，容易造成吞咽動作不協調而發生意外；老年人咀嚼功能差而牙疾較多；老年人常常有食道疾病，據國內臨床醫生爲一百個七十歲以上的老年人做胃鏡檢查時發現，百分之七十的人食道上都有胸腔裏的氣流壓力，把堵在氣管及咽喉部的食團冲掉，簡單易行成功率高。

老人吃飯應細嚼慢咽，不要多話，少生悶氣，飲酒適量，就能避免噎食的發生。

鍾肇鑫

我的保健要訣（一）

沒有心事

做人要健康長壽，活得愉快，第一條是精神要舒坦，不要有心事。說真的，一個人要是沒有任何一點心事，也是並不現實的。問題在於，如何把這些心事處理好，不要讓心事老是纏住自己。

一個人心事重重，就好像在自己的精神世界裏背上了一個沉重的包袱，這不僅活得不鬆快，沒有樂趣，而且還必然會生毛病。所謂「積鬱成疾」就是這個道理。

記得在「文革」期間，當時我在大學裏讀三年級，因爲我學習成績是全校第一名，被打成白專道路的典型，受到「重點批判」，可想而知，一個二十幾歲的青年經受如此打擊，心情之沉重不言而喻，有些想不通的人甚至產生輕生的念頭，可我不一樣，好像一點心事也沒有，盡量使自己連自己都難以想像，因爲我現在有三個社會兼職，看病、寫作、翻譯、講課、開會……再多的事，再忙的話，我都是一件一件去辦，從不放在心上，更不讓它們變成一種「心事」。沒有心事，就沒有精神壓力，就沒有有害的「緊張」感，植物神經系統就以副交感興奮爲優勢。

其實，在我的生活中，事情之多有時候身上，被注射的狗的心理處於比較寧靜和平和的狀態，依然一日三餐吃飽飯，晚間睡眠十分香。我當時的處世哲學是：得過且過吧！何必想得太多，活一天，算一天，有什麼了不起的大事呢？再與一些「大人物」批鬥相比較，自己反而有一種「安慰感」，覺得也並沒有多大的痛苦。

盧文輝

人的睡眠能否控制

倘若科學的發達能控制住人類的睡眠，那對晚上必須進行工作的人來說，簡直是天大的喜訊！據說科學家正在開發能控制睡眠的物質。

一九〇六年，法國科學家畢隆作了一個實驗，讓狗長時間不睡，然後，從這斷眠的狗體內抽出血液，注射到另一條狗立即進入睡眠狀態。科學家發現斷眠的動物身上有種叫睡眠毒素滯留着，由此，人們推測人的睡眠也是由這種物質調節的。八十多年過去了，人們爲尋找、開發這種睡眠的物質而不斷努力。日本科學家發現在腦中有不少叫普羅斯泰古拉汀的D_2物質，它在其他組織的臟器內只微量存在；同時發現在腦中存在製造和分解這種物質酵素。科學家在動物的睡眠中樞近旁注射D_2，結果發現體溫下降的同時，動物呈昏昏人睡狀態。這就是所謂的「睡眠荷爾蒙」，研究小組認爲這種物質就是調節真正睡眠的物質，在對兔子進行的實驗中，再次被證明了。

菠蘿助消化肉類

盧勝

菠蘿又名「鳳梨」，是一種熱帶水果，原產於美洲的巴西。據說，我國在十七世紀時開始從外國引進菠蘿栽培。目前，我國廣東、福建、台灣等省均有菠蘿出產。菠蘿爲多年生草木植物，高四十至五十厘米，其食用部分爲果序軸。果序軸肉質肥大，呈長球形成短圓粒狀，長十三至二十厘，直徑九至十三厘米，表面橙黃色，極不平整，佈滿「釘眼」，釘眼中有毛刺。吃菠蘿時，要用刀將其鱗狀外皮削去，裏面還存有部分釘眼，必須用刀剜去乃可吃。

成熟的菠蘿，果肉呈金黃色，有特別的香甜風味，是一種色、香、味俱佳和營養豐富的水果。吃菠蘿時，須要蘸蘸鹽水才吃，這樣可以除去吃完菠蘿後口內有麻木和澀的感覺，而且能增加甜味的感覺，因爲有少鹹味加入，是可以增强甜的感覺的。

爲什麼菠蘿不蘸鹽水吃，吃後口中會有麻和澀的感覺呢？

原來，菠蘿的果肉中，含有一種蛋白質分解酶，名爲「菠蘿酶」，有幫助分解蛋白質的作用，對口腔內幼嫩的粘膜有刺激效應，故食後口中會有麻和澀的感覺。但是，當蘸過鹽水後，因鹽能抑制菠蘿酶發生作用，故吃後口內就不致有麻和澀的感覺。

既然菠蘿所含有的豐富菠蘿酶有分解蛋白質的作用，故吃肉類等蛋白質較多的食物後，吃幾片菠蘿可以幫助消化。但是，也是因爲這原故，在空腹時就不宜吃菠蘿，否則容易引致胃腸病。尤其是有胃腸潰瘍的患者，更切勿在空腹時吃菠蘿，否則可使症狀惡化，甚至引致潰瘍出血。

菠蘿除了可作生果吃之外，亦可作餚饌。例如有菠蘿炒牛肉片、豬肉片之類。若在炒肉片之前，將肉片與菠蘿片混在一起、或者將鮮菠蘿汁灑些在肉片上，醃漬一會兒，可使肉片較鬆稔而不韌，這因菠蘿酶有分解蛋白質作用之故。

廣西出版的《藥用果品》一書說：「菠蘿味甘性平，功能健脾解渴、消腫、祛濕。」此書載有一條用菠蘿治肉食食滯不化，腹脹吐瀉方：「菠蘿果肉二百五十克（約合六兩半），切片吃或搾汁飲服，每日服二次。」

菠蘿所含的營養成分爲：每百克含水八六·三克、蛋白質〇·六克、脂肪〇·二克、碳水化合物一二·二克、粗纖維〇·四克、灰分〇·三克、鈣一七毫克、磷一二毫克、鐵〇·九毫克、胡蘿蔔素〇·〇九毫克、硫胺素〇·〇九毫克、核黃素〇·〇三毫克、尼克酸〇·四毫克、抗壞血酸七毫克。

盛夏出汗話利弊

楊成鐵

炎熱盛夏，由於高溫人們經常出汗。那麼，出汗對人體健康有沒有好處呢？科學的回答是暑天需要少量出汗，但不宜大量出汗。

中醫古籍《黃帝·內經》從原上肯定：“暑當與汗皆出，勿止”。什麼是暑氣呢？暑是一種致病的邪氣，包括外界日射的熱氣和挾帶的微生物，以及侵入人體後引起體溫上升和代謝增高所產生的代謝廢物和毒素。故出汗一方面是蒸發散熱，維持體溫的恒定，據試驗報告，出一毫升汗液，可散發零點五百八大卡熱，成人暑天一晝夜可出汗二千七百毫升，散發一千六百大卡熱，其調節體溫作用可知。另一方面隨着出汗可排洩多種有害的代謝廢物，如乳酸、碳酸、肌酐、尿素以及細菌的毒素。

須知這些廢物通過體表大面積的汗腺排洩是有效捷徑，若把它轉嫁給腎臟去排洩，腎功能會受損害的，肺也不能負擔，中醫說：“肺合皮毛”。即皮膚的毛竅汗孔，亦有相當於呼吸功能，故出汗可以宣肺通氣。又說：“開鬼門，潔淨腑”。鬼門爲汗毛孔，開鬼門就是發汗；淨腑爲膀胱，潔淨腑就是利尿；說明汗和尿都是排洩代謝廢物和清除暑氣的，對人體健康有益，所以在暑天只要能出些汗，小便通利就不大會出病，若無汗少尿，常爲暑病先兆；有些人汗腺不發達，老年人汗腺萎縮，亦容易得暑病。

現代空調降溫，固然可避免高溫氣候所傷的“陽暑病”，但久居空調室內，出汗太少，雖毋經散熱，但代謝排洩不良，亦可引起頭暈乏力，食慾不振，肌肉關節酸痛症狀，中醫稱爲“陰暑病”，兩者都屬傷暑。尚有使用電風扇納涼過久，尤其在睡眠時通宵吹風，可使身體受風的一側汗腺收縮不出汗，不受風一側因熱而代償出汗，日久下去會得一種“偏枯病”，即不出汗的一側半身麻木痠痛無力。

那麼爲什麼出汗多了又不好呢？原因是蒸發散熱的效率以微微的少量出汗爲最佳，即使是看不見汗的汽化，亦能有效散熱；若是大滴汗珠流淌，其散熱效率反而不佳，徒然損失津液和元氣；因爲汗由胃中水穀精微之氣所化，所以大量出汗可以丟失許多有用物質，令體內脫水缺鹽（鉀、鈉），據測定汗液還含有微量元素鋅、銅、鉻、錳、鉬、鈷、碘等，以及維生素，十七種酶類固醇等生物活性物質，所以出汗過多會導致脫水體虛。還有由於失水而使血液濃縮，血黏度提高，對有動脈硬化者可誘發血栓和心肌梗塞的危險。

因此，在酷暑盛夏出汗較多時，要隨時補充水分和鹽分。平日三餐應多喝些菜湯，多吃些含水量多又富含維生素和鉀鹽的水果、蔬菜，如西瓜、黃瓜、菠菜、絲瓜等。這樣就可以保持人體內的水鹽代謝平衡，增强抵抗力，有益於人體的健康。

中年「發福」的抑制

張湖德

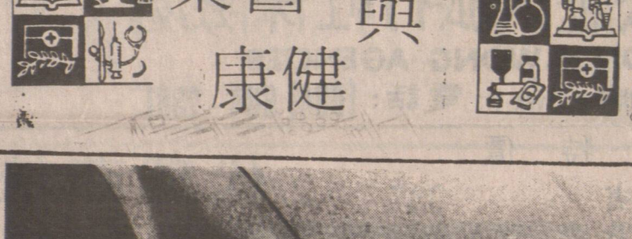
體育鍛煉可以減肥，已成爲人們的常識，然而科學地進行減肥鍛煉，並非每個人都能做到。以減肥爲目的的體育鍛煉，應選擇輕鬆的慢跑、散步、游泳、體操及太極拳等有氧運動項目。

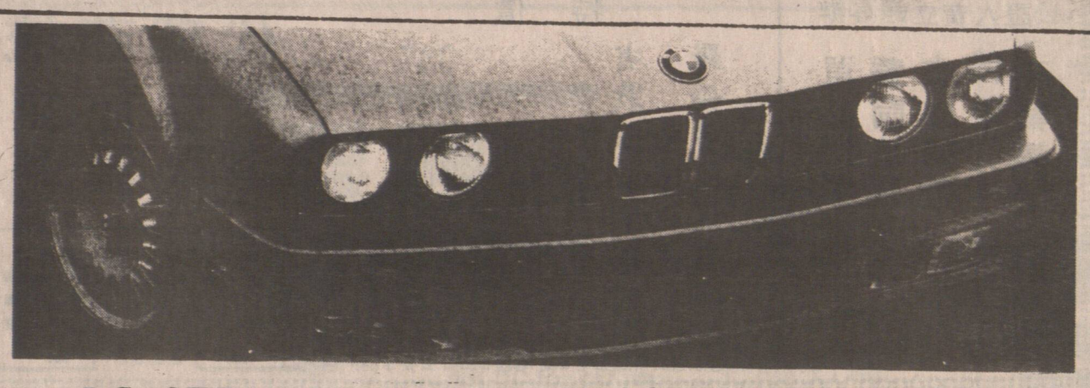
現在西方流行一種「吹熱水袋」的減肥運動，每天堅持吹數十次熱水袋，吹時腹肌收縮，這對減少腹部脂肪的堆積有一定作用。體育鍛煉同樣要堅持每天進行，風雨無阻，除非因病，切莫用各種借口放鬆一天，因爲缺口打開了就會慢慢鬆下來而前功盡棄。還應注意的是，體育運動之後食慾可能會增加。此時要堅持原來已實行的減肥計劃，否則也不能達到減肥目的。

對於腰腹部特肥厚者，可於就寢時平卧床上進行自我按摩術，對局部進行推、揉、按、拍等手法。

藥物也可以治療肥胖，《食療本草》推崇冬瓜、海帶、昆布，可擇而常食之。據日本報告，中藥內服，可以減少肥胖。如防風通聖散，每日口服三至五克，或防己黃芪湯，每日服用三至五克，可以影響水分的代謝，用藥兩個月後就開始明顯減重。據分析，某些中藥能促使脂肪分解，而對蛋白影響不大。減少脂肪的具體表現是體重輕度下降，而胸、腹圍則顯著縮小。

此外，服荷葉茶亦能減肥，其製作方法是：取鮮嫩荷葉洗淨後，切碎曬乾，每天取十克泡茶飲服。其減肥機理是：荷葉浸劑能使人體的脂肪耗損增加，有降壓、降血脂作用。北京軍區總醫院研製的「輕身降脂禾」和「天雁減肥茶」，經近萬名肥胖者試用，有效率在百分之九十五以上。事實證明，就「減肥藥」來講，我國傳統中醫藥比化學藥品優勢突出，它可以使服藥者進食量減少，但無





特選一流二手車已經過
嚴格檢驗BMW汽車

1987—325i/4 豪華裝備 $21,995	1987—M6 黑色/黑色皮座椅 罕有 $39,995
1991-BMW-318is 12,000公里，抵買 $21,995	1991—MB-190E 2.3 古銅色 只行850公里 $37,500

＊＊全部汽車已經過安全檢查

1983—BMW 528e 自動波，理想家庭房車 $13,995	1984—318i/2 自動波，冷氣，天窗 $12,500
1988—BMW-M3 銀色/黑皮座椅 只行33,000公里 $37,995	1989—Corvette 開蓬黑色/黑色皮座椅 $37,995

＊＊可提供延長保證期

RICHMOND AUTO MALL

AUTO WEST BMW
RICHMOND AUTO MALL
KNIGHT & WESTMINSTER HWY.
273-2217

中國糧油有限公司 世界米行
CHINA CEREALS & OILS CORP. LTD.
239 E. Hastings St., Van., B.C.
溫哥華喜士定東街239號 電話：687-4204
RICE WORLD ®
100 GORE AVE. (Corner of Powell & Gore)
歌雅街100號（有寬大停車場）

夏季酬賓大贈送！大減價！

美國標準牌米王
品質第一，好煮好食，
粒粒靚，保證滿意。
原價$21·50
大減價只售$14·99

買二送一
★買兩包50磅庄美國標準牌米王，免費贈送100% Pure 粟米油3公升一罐。
★買一包送贈券一張，可於下次買米時送油。

美國加州好景牌米王
上等靚絲苗
原價$19·99
大減價只售$15·99

買一送一
買一包50磅庄美國加州好景牌米王
免費贈送100%純淨粟米油3公升一罐

各款美國絲苗米
泰國香米
澳洲絲苗
一律大減價

美國麒麟牌米王
特等靚絲苗
原價$19·50
大減價只售$14·95

買二送一
買二包美國麒麟牌米王
免費贈送一包麒麟牌米王

本公司爲加西最大之食米入口公司，一向以薄利多銷爲宗旨
• 金牌冠軍絲苗，遠近馳名，銷量第一
• 美國糯米及泰國米，五十磅庄及十磅庄及五磅庄，一律八折
• 唯力即食麵，肉糟麵，炸醬麵，媽媽麵，香辣牛肉麵，紅燒牛肉麵，蟹王麵，一律八折。

最新運到：
澳洲金冠牌絲苗米王
是澳洲米之極品 輭夾滑請嘗試。