



**虛內燥症。** 清除秋燥帶來的乾燥症，但不要注意對陰影影響的防護，避免受風，對溫熱性補品也適可而已，增進營養營養的蔬菜瓜果，游水海鮮，用清補淡煲肉煲湯，雪花放多煲肉煲湯，或給時節鮮佳的湯水，具有滋陰潤燥藥。

在春秋季節，以中老年男性為主的痛風症，常常在夜間驟然發病，局部關節劇痛，皮膚發亮或呈現青紫色，有明顯的壓痛感，並有明顯的活動障礙等症狀出現。嗜酒和喜食肉類，動物內臟的人易得此病。

效的中藥很多，適合用於上述陰虛內燥症。常用有小環玢、北沙參、淮山、玉竹、百合、白芍、麥冬、黃精，這些藥物可以多味合用，也可以對症選用。

除了上述適合對症應用外，上述適合應用之藥，金縷花、薏仁之外，大腸乾燥，大便燥結，可以火麻仁，瓜蒌仁為上。

子，旱蓮草適用於鼻腔乾痛，生地黃、麥冬、杏仁適用於咽喉乾痛，貝母、天花粉、乾薑，脾虛用於肺燥咳嗽，脾陽虛，乾嘔氣脹，但不重要重用參，淮山，白朮，還要加炙甘草，茯苓，大腸乾燥，大便燥結，可以火麻仁，瓜蒌仁為上。

來，有目的之樣作用

# 食療

## 療食的症風痛

### 尿酸

大，使在關節、腎臟中沉積，引起病變。人體，尿酸來源有二，一是體內細胞分解而來，一是食物中來，因此，飲食是內因，與致病因素有密切關係。採用食療的方法是，一則要增強內生性尿酸的排泄，二則要減少食物中嘌呤的攝入。痛風性尿酸症特別注意少食含嘌呤和蛋白質高的食物。重症或為急性期者宜採用低嘌呤低尿酸飲食。豬、雞、動物內臟、肉湯、魚、蔬菜、蘑菇、豆類等含嘌呤較多。蛋白質在體內經過代謝，一部分可產生嘌呤，適當限制，如：

- 麵包、麵粉、水果、玉米、芋頭等，是含維生素B<sub>1</sub>、C較多和含鈣多含鈉少的鹼性食物。
- 維生素B<sub>1</sub>和C能使機體內的尿酸鹽溶解，因為尿酸在酸性環境中容易沉積，在鹼性環境中容易溶解排出。鹽鹼以植物動物蛋白為主，配合含

樣是結研後去

個月時，有開口及吸吮表現，用小棒觸胎兒手心，手指會握緊，足底屈，足趾會有反應，這現象可解釋為：嬰兒在子宮，聽到了聲音，除了血液流動，便是母親的心跳，那規規的每分鐘七十次左右心搏動，嬰兒此時已能聽到了。

胎兒出生後，胎動靜下來，若將嬰兒抱在胸前，或用指帶抱起來，特別容易入睡，這現象可解釋為：母親的體情刺激，能引起其體內神經反應，內分泌器官分泌出不同質素的激素，這些化學物質，通過母體血液而注入胎兒體內，

二律

滋潤清燥熱

林仁生

養、知識和營養是必須的，也是豐富的。

幼兒階段，大腦發育所不可缺少的是幼兒長大所必和愛。

## 幼兒營

終存在，神經纖維、突觸和神經末梢的形成都很遲緩。這一階段因營養不良導致的腦損傷，將終生不能恢復。

十 齡 呢

六十歲者，每超重一磅，死亡機會在廿六年內增加百分之二，年齡至四十九歲者，每超重一磅，死亡機會增加百分之十。這就等於說，一個人如超重五十磅，可能縮短壽命五年或十年，如果一個人只超重十磅，則只有輕微的短壽危險。

1

如今科學發達，  
人們都在絞盡腦汁以  
發展，爭分奪秒也

中

氣味芳香，藥性溫燥

芳香化濕 清理感冒

林仁生

林仁生

，用藥重點  
轉向芳香疏

## 要重的養營兒幼

**揚雄武**

動物腦是這樣，人類亦復如此。第二次世界大戰時，德國集中營裏關押着許多猶太難民。難民們過着非人的生活，普遍營養不良。在集中營出生的不少兒童由於幼年階段的缺乏營養，許多人長大後終存在，神經纖維、神經和神經末梢的形成都很遲緩。這一段階段因營養不良導致的腦損傷，將終生不能恢復。

泰國上等香米 50 磅庄平過九折特價 \$11.99

中文防止罪案手冊 經已出版！

防止罪案手冊

CHINESE  
CRIME PREVENTION HANDBOOK

請於七月十五日前  
填妥及交回意見表  
，即有抽獎機會！

每個溫市家庭只限索取一本

請逕往下列地方免費索取：

華僑之聲（片打東街二〇三號）  
大漢公報（片打東街一號）  
星島日報（緬街五四九號）  
世界日報（片打東街一五〇號）  
中僑互助會（喜士定東街四四九號）  
加拿大信託銀行（緬街四五〇號）  
加拿大滙豐銀行華埠總行  
（緬街五三〇號）