心率是人體保健的指標

●東家長　西家短

心率是人體保健中簡便而可靠的生理指標，它不僅用在疾病中的觀察，而且也是體育保健、體育鍛煉的監督和評定的常用指標。正常人的動脈脈搏的搏動與心跳頻率是一致的，為測量方便，常用脈率來代表心率。正常成人每分鐘脈搏七十五次左右，生理變動範圍在每分鐘六十至一百次。心率的應用主要有以下幾方面：

一、估計體溫升高：當人體患病伴有體溫升高時，小兒體溫升高一度，其脈搏增加每分鐘十五至二十次；成人增加十至十五次。因此，在人感到不適時，可通過安靜脈搏的增加來了解機體是否發熱。

二、評定心臟功能：中年人一次均速上五層樓，其心率每分鐘不超過一百廿次，表明心臟功能尚好，心率越低，恢復越快，表明心功能越好。反之，心率每分鐘超過一百廿次，恢復時間長、伴呼吸急促、面色蒼白，則表示心功能差。

三、判斷運動性疲勞：對經常參加體育運動者，若承受大運動量後的第二天清晨脈搏沒有恢復前一日的晨脈，則表示出現了運動性疲勞，應減少運動量。

四、確定運動強度：一般認為體育課中學生心率反應每分鐘一百二十次以下為小運動強度；心率每分鐘在一百二十至一百五十次為中等；超過一百六十次為大強度。

五、結合運動負荷評定心功能：這類方法較多，這裡舉下蹲試驗法為例，中年人（男四十至六十歲、女三十五至五十五）在三十秒鐘之內，下蹲二十次，先測量試驗前安靜脈搏，再測試驗後第一、三、五分鐘的脈搏，若高二十五至五十巴仙，則證明心臟機能狀況是好的，如果是五十至七十巴仙為一般，超過七十五巴仙為不佳。

沈邦華

對象難求

●韋之楓

小姐慨嘆，部門內幾乎是清一色女性，難有機會物色對象。

不是她一人之嘆，部門內的年輕女同事都有這個煩惱。雖云所處的乃大機構，各部門的男性不少，但若非已有家室者，便是沒有一個可以看得上眼的，都不在考慮之列。

是否眼角奇高，等閒者都不放在眼內？小姐否認，只是列舉大批名單，逐一研究，又確係沒有幾個是具備上佳男友的條件。

如今女人能幹，男人稍有不濟，已被淘汰出局，未知是喜抑憂？

常春籐

防治痠凍

皮膚破裂是一種較常見症狀，多發生在手足部位，因冬季氣候寒冷，乾燥、風速等原因，使手足部位的皮膚汗腺、皮脂腺分泌減少，而發生裂口。還可使局部血液循環障礙，發生凍痠，特別是手、足、耳朵、鼻尖等部位更容易發生凍痠。

如果皮膚發生破裂，平時患部盡量少沾水，睡前用熱水浸泡，將增厚的皮膚用刀片削去，塗上五十巴仙水楊酸軟膏或五十巴仙硫磺水楊酸軟膏。有化膿感染時，可用紅霉素軟膏或五十巴仙白降汞軟膏。

如果發生凍痠，每天睡覺前用熱水浸泡、按摩、洗淨後擦乾塗凍痠膏，或者用茄秸、辣辨秸加水煮沸，待水溫降至四十度時，浸泡患部，每日一至二次，每次十五至二十分鐘。但不要用火烤或放在很熱的水中浸泡，以防燙傷和破潰。

所以，在冬季洗手洗腳時不要用過強的碱性肥皂，要經常用熱水泡泡手腳，洗後擦乾，塗上凡士林或面脂等保護皮膚。

十巴仙硫磺水楊酸軟膏。

關係

●雷聲大　小集雨

朋友透露希望身邊有個照顧他的女人，以母愛與奶水給他幸福。

真是好事，人本來便應這樣想的。

很多很多年前自己也如是想，第一次失戀後，仍厚着面皮常渴望跟舊愛人、人家的妻子會面。滿腦子幻想：假若當天她不離去，那副幸福家庭照片將如何拍攝？房子應該在哪兒？孩子應該取個甚麼名字？

無休無止，直至一天回到多倫多，浪漫地摸上夢中情人辦公室，讓她驚喜……

我的媽，嚇得我！本來是聰明又美麗的少女竟然變了個師奶。手上的玫瑰也幾乎震落地下。

喝咖啡閒談間，她那對細緻雙手竟然粗糙了。才喝不了兩杯，伊人急急腳離去，到托兒所接女兒，帶回家洗澡、弄晚飯。退卻邀請，獨自離去。

中間經過的感情關係如許多，表面不覺，裡面不是沒有過盡千帆的滄桑感。今天，絲毫未因動情而期望長久關係。那種溫暖夢想早已四散，沒有無奈，反正學習欣賞柏拉圖式心底感情，關係不關係有甚麼關係。

請開一張「運動處方」

不少人利用清晨在室外進行鍛鍊，收到了一定的效果，但是對不同的慢性病，進行何種運動鍛鍊，採用多大的運動量以及怎樣鍛鍊，制定一張比較科學的「運動處方」是使運動取得正效果的關鍵。

一張「運動處方」應包括選擇合適的運動項目，評定好運動強度，制定每次運動持續的時間，以及在運動鍛鍊中應注意的事項等。譬如要達到健身治病目的，以耐力性運動項目最好。可選擇步行、慢跑、步行和慢跑交替、自行車和游泳等項目。也可選擇原地跑、跳繩、上下樓梯、乒乓球、羽毛球、網球及爬山等。以上這些運動項目都能對心血管系統功能起到良好的訓練作用。

此外，適合慢性病和年老體弱者，可選擇散步、放鬆體操、太極拳、八段錦以及氣功等。運動強度是由運動項目、鍛鍊時間、密度來決定的。目前常採用下面兩個計算法來確定運動強度。

一、年齡減算法：運動時脈搏控制在一七零或一八零減年齡的水平，也可按最高脈搏數（二二零減年齡）的百分之六十至八十五為標準。

二、運動後淨增脈搏數百分比分級法：計算公式為（運動後脈搏數減運動前脈搏數）除以運動前脈搏數乘百分百，其結果：運動後比運動前脈搏數增加百分之四十以下為小運動量；增加百分之四十一至七十為中等運動量，增加百分之七十一以上為大運動量。

春節外遊

●竹君

農曆年初九，從新加坡飛返香港，中午抵埗時，機場人山人海，移民局官員都在說，這兩天到港的旅客特別多，大部分是乘春節假期出外旅遊返回的香港居民。

年初二離港那天，在啟德機場，也是稠人廣眾，都以離港外遊的本地人居多，連一些影藝界人士，例如劉德華、葉蘊儀，還有好幾個忘了他們名字的藝人，亦在那天前往外地。

許多去到星馬那邊，在酒店和旅遊點，都碰到香港的旅行團，不禁有種錯覺，以為自己仍置身香港。最感意外是去到一些比較偏僻的小城鎮，竟也遇到香港人，有兩批還是在我離港那天，大家同乘一班飛機去的。在新加坡，見到從香港過去的那邊電視台工作的李志中，他說：「你們香港人，怎麼在農曆新年，都跑到這裡來了？這幾天，來找我的香港人，少說也有三十個以上。」他早午晚都在忙於招呼我們這類「老友」。

新加坡在農曆新年只有兩天假期，我說香港人在春節外遊，未必都存心要「避年」，而是這段期間假期比較長，小孩也不用上學，像我們一家三口，唯有趁此機會，一起到外地度假。雖說中東戰事，影響了東南亞的旅遊事業，香港人卻似乎並未因此而取消春節外遊的計劃。

劉備善劍

●趙從武

吳氏之姪元德所幹《槍王秘錄》，補記吳旻於《手臂錄》中未言之槍訣拳法，獨是不言劍刀。

所以，吳氏大為推許之漁洋孤劍，容貌如何，後人只能於《劍訣》及《後劍訣》中探求一二。

吳旻若非於槍法有極深造詣與緣份，得遇漁洋老人，則可肯定在他白頭之年，仍不知劍法真旨。

吳氏以後，是否失傳，不得而知。

早年，我曾於友人處獲睹前於吳氏而言及劍者，有明代何良臣，其《陣紀》載，「卞莊子之紡絞法，王翠之起落法，劉先主之顧應法，馬明王之閃電法，其五家之劍，容或有傳。」何氏僅記五家劍法，而不知其詳，足見明代劍法已不傳於世，料亦無專書記載，何氏或據傳聞而記之。

提及的劉先主，即劉備，此人善劍法，至明代仍有人提及。

自殺裝置

●康寧庫寶　妮

年輕的一輩經常被指責對老人照顧不周，但社會越富裕，老人們的照顧都是比以前好得多了。但仍有些老人孤獨寂寞的晚年生活，要求醫生注射藥物了殘生。特別是患有慢性疾病如痴呆症的老人，在外國這些例子更是常見。故美國有人發明了自殺的裝置。實質此裝置是把毒藥連接在病人的注射溶液內，在病人仍清醒時，自己開動機器，把鹽水靜脈注射溶液停止而注射安眠藥，病人便漸失去知覺，一分鐘之內，該裝置就自動注射致死的藥物，劑量之高足可以使病人心臟停止跳動，在數分鐘內死亡。

在美國每州的法律皆有區別，某些州認為裝置助人死亡並不是一項罪行，因為注射藥物的是病人而非醫生；但另一州則認為這種裝置是一種重罪，但有些醫生卻表示既然可計劃生育，為什麼不計劃死亡？

老人年老衰弱難道就要計劃死亡？個人認為既然是可會計劃死亡，為什麼不設法使自己老化速度減慢，適應社會放最後的光芒！老人能夠做的事情仍很多哩。

關於豬肉

●米施洛

除非是教徒，或者吃素人士，否則，絕對沒戒吃豬肉的必要。

首先要澄清：瘦肉（豬肉最瘦部份）的熱量，與其它任何肉類的「瘦」肉，並無二樣。各各都是每一兩含約三十千卡。

所以豬肉並不肥。

豬肉營養素高，含人類各種需要的氨基酸，是高質蛋白質食物。

豬肉最突出的營養素，除蛋白質外，還有B維維他命、硫胺素和菸草酸。以上營養素，是生長發育、神經腺健康及增進食慾不可或缺的元素。

另外，豬肉亦含很多的鐵質和磷質。

而豬胰亦不遑多讓，含豐富的鐵、菸草酸、維他命A及核黃素。

有些人煲湯時喝湯不吃渣，謂豬肉難消化。其實九成以上的豬肉是可消化的，因此病癒人士亦無懼多吃。

Harry James Agencies Ltd
Insurance and Real Estate
606 Main St., 684-1377
代理汽車保險・房屋樓宇商業等各項燕梳
公平妥當
專人指導
歡迎垂詢

ROYAL BANK OF CANADA
加拿大皇家銀行
24小時電話：657-1850
WILLIAM MA
MORTGAGE
REPRESENTATIVE
馬錦華
前任華埠緬街400號華人商業發展部經理WILLIAM (BILL) MA現繼續為僑胞服務，請來電聯絡。
△房屋按揭
△商業樓宇貸款
△私人貸款
△歡迎閣下查詢各類銀行服務。
傳真：(604) 665-6315
手提：(604) 657-1950

銀龍公司
YIN LONG CO. LTD.
535 GORE AVE. VANCOUVER B.C.
TEL: 689-7324
燒腊肉食，中西什貨，園口新鮮蔬菜，生菓，即日由台灣頂好公司運到冷凍飽點。銀絲卷，芝蔴湯丸，毛荳，木須皮，壽桃，無須鮮凍，可即蒸即食，老少咸宜。門市批發無任歡迎，逢星期三休息。
地址：五三五哥亞街。
電話：689・7324

泰興有限公司
Tai Hing Company Ltd.
(1981)
265 EAST PENDER STREET • VANCOUVER, B.C. V6A 1T8, CANADA
PHONE 684-1028
新到大幫
超等味精
冰霜明蝦

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

加拿大永康人壽保險公司
The Citadel Assurance
105-1281 W. Georgia
Van. B.C. V6E 3J7
Re: 324-2039
Bus: 684-6381
QUON ENG
華人高級代理
伍偉權
對燕梳研究近有三十年之經驗，個別之所需各有不同，凡對兒女大學教育保險金，家庭保險，房屋抵押，疾病和意外保險入息保險減低入息稅，退休儲蓄金，生意股東等各種保險，如蒙垂詢，請賜電話，極表歡迎。

駕駛筆試
專業教授時間任擇
收費公道陪同考試
並代翻譯包保合格
不用徬徨國粵台
電3277128

剪草搬屋
修樹鋸樹，清理垃圾，搬運，洗地毯兼全屋油漆，價平
2649・3716
253・8309

廖盛炤窗飾公司
春節酬賓
大減價
百葉簾60%OFF
窗簾直簾50%OFF
電話：253・4566
S.J. LEW Window Covering Specialists
S.J. Lew Custom Draperies Ltd.
1456 E. PENDER ST., VANCOUVER, B.C. V5L 1V8 TEL: 253-4566
COQUITLAM PLAZA #8-2773 BARNET HWY.
COQUITLAM B.C. V3B 1C2 TEL: 941-7910

營業部：
多位華人代表，曉各方言，容易溝通。
粵語 VINCE JANG (鄭) 公司：873-0211 住宅：294-8808
粵、台山語 FRANK DONG (鄧) 公司：873-0211 傳呼：735-7881
國、粵、閩語 LEO KING (龔) 公司：873-0211 住宅：271-3692
國、粵語 JONATHAN WANG (王) 公司：873-0211 住宅：261-7322
91 COLT 200E
原價$11,204 日本三菱製造
5前速前波
大特價$8,988
STK. #15-6634
90 SUNDANCE/SHADOW
(LEASE RETURN)
四門，自動波，冷氣，AM/FM收音機，低咪數
大特價$8,988
#1 KINGSWAY
LAWSON OATES CHRYSLER
京士威壹號緬街夾七街
873-0211
91 CARAVAN
五座位，自動波
原價$18,216
大特價$15,488
STK. #38-6722
90 IMPERIAL
STK. #285296
皮椅，所有高級豪華設備應有盡有
原價$40,750
大特價$29,688
91 ACCLAIM
STK. #226420
四門，自動波，原價$16,376
大特價$12,888
價平車正
修理部有華人黃君主理維修
本月特價：四汽缸TUNE UP $59.88
清洗冷却系統 $49.88
啲油換機油 $29.88
如全套維修只收 $129.88
MICHAEL WONG (黃) 公司：873-0211 手提：328-3116
並免費代客檢查安全設備
總經理PAUL FONG (方)