子宮內膜異位應防患未然

林麗

三十至四十五歲的婦女在這個時期即使很健康，也有一個絕大的恐懼——子宮內膜異位。根據美國一項調查，更年期前的婦女有百分之十至十五患子宮內膜異位，其中百分之二十因此而不育。

子宮內膜異位是怎樣一回事？醫學界還未能確定成因，但其中一個理論是子宮內膜組織本應在經期時脫落，卻不知何故回流，附在骨盆內其他部分如輸卵管、卵巢、甚至子宮外，這些組織繼續生長，在每次經期又繼續充血和出血，就好像還在子宮內時一樣，很多婦女有這個毛病也不察覺，因為它沒有徵狀，但慢慢這些組織的生長形成瘢痕組織，使骨盤內的器官黏附在一起，患者於是在行經時覺得痛楚非常，沒有月經來的時候和性交時也會有很大痛楚。有些病例是這種情況自行停止，不再造成損害，但有一些卻惡化，導致不育。

醫生診斷出是子宮內膜異位後，會給予病人服用黃體類的激素，或抑制大腦垂體功能的藥物，因為大腦垂體控制月經。醫生也可以用外科手術，刮去異位的子宮內膜組織，嚴重的甚或採用子宮切取術。最新的治療方法是應用LHRH主動肌，LHRH是從黃體發生素的釋放激素，據悉，這種治療的副作用較少。

LHRH主動肌可以阻止控制排卵的激素，英國一個子宮內膜異位學會建議暖水浴、深呼吸、輕量運動，會減輕痛楚。有些中草藥也見成效，此外，學會也建議推拿和針灸，但這些都要小心選擇合格的中醫師和針灸師。

雖然成因不明，但美國一項調查顯示，三十至四十五歲之間的婦女，沒有懷過孕的和工作壓力大的，患上此症的比率較高。有一個理論是，懷孕可以糾正這種異位情況。

無論如何，健康的飲食、適量的運動，和定期檢查，有助於防患未然。

常春藤

第三者

●韋之楓　東家長　西家短

傳統的觀念要改，不是每一個介入人家幸福家庭的第三者，都是煙視媚行，妖冶放蕩的狐狸精（粵語長片灌輸這觀點可真是根深蒂固）。

不少學識修養佳，職高薪厚，面貌娟好而又作風正派大方的女性，竟成為第三者。

沒存心破壞他人的幸福家庭，只是愛情這回事，很多時是無理智可言，莫名其妙，無可奈何的做了第三者，已不能自拔，卻又肯定沒有結果。

傳統觀念的第三者絕對是大反派，但現今的第三者，多少令人覺得唏噓和同情。

晚間護膚不容忽視

晚霜一般都比日用的護膚品貴，成份又都較為講究和複雜，晚霜的重要性究竟為何？

仙奴的研究發展部高級副總裁說，皮膚到了晚上時抵抗力最弱，好像卸下了一切防禦似的，所以補充營養，治理日間所受的損害，此其時矣，Rodkin負責科技的副總裁大衛坎納爾博士解釋，在晚上，心跳也減慢，細胞在休息，只進行緩慢的新陳代謝，護膚品中的滋養在這個時候最為皮膚吸收，而且皮膚在卸清化妝之後最清潔，接收的程度也因而最大。坎納爾還說：「你總想皮膚在晚上進行最大的翻身和補充，吸收最多氧氣，即使晚霜的成份跟白天用的差不多，也要把濃度提高，皮膚在晚上只有一個作用——修理，不趁這個時機把最濃的滋潤物質輸送給皮膚，豈不浪費？」

坎納爾的話誠然千真萬確，但皮膚在晚上不僅修補損害而已，它還需要補充失去的細胞，和恢復失去的彈性。所以研究晚霜的科技就集中在這三個功能：補充、修理、恢復。用羅利亞的研究及發展副總裁保羅費恩的話，那是「把皮膚應有的償還給皮膚，使它重建自己的防護，抵抗白天的陽光風霜的侵蝕。」

丁琛

體貼

●尤美　女看男　男看女

陳叔叔離婚多年，之後一直不停結交不同女友，絕口不提再婚之事。

但年紀大了，雖然不肯再婚，也需要有個伴侶。也許是年過花甲，追逐石榴裙下的心情和精力都有所減吧，現在見他身邊固定有一位中年女友。

不過，陳叔叔說還是要「夜夜笙歌的，難得是半夜歸去女友之處，從侍候。

沒有被追問行踪，還有男人們湯水及宵夜聽了，個個面露羨慕之色。

寵壞

●巫恙

一句說話不合聽，便顯得一肚子氣，臉色也黑黑沉沉。

現在的女孩子，說實在大多數器量淺。

大概因為豐衣足食、父母寵愛，認為其他人應該要遷就自己。

我覺得，女孩子不論靚與不靚，很重要是應該擺出來要落落大方。

起碼，也應該懂得掩飾一下，裝扮一下。對她們的其中來說，或者也好難。

小集雨

●雷聲大

從香港到加州

午夜一時才從香港飛來，不可能搖電話給任何人了，也不可能完成所有應該走前完結的功課。能做多少便做多少，只能安排一小時睡眠，仍是近乎交白卷地離開。

飛歐洲是較舒服多了，晚上起飛，十個小時後便在早餐時間到達巴黎、倫敦或法蘭克福了，機上睡一個好覺，一切可從頭開始，至怕飛北美洲，又是要經東京、三藩市的，轉來轉去十分不好受。

坐在柏克萊旁小房子的天台，七月的北加州跟香港的十一月初的流金日子一般叫人從心底嘆氣，香港住久了不工作叫人有罪惡感，壓力久而久之成了推動力，勞勞碌碌下來，躺在清涼藍天你以為那是不真實的。誰不明白一宿兩餐花費所需並不值得如斯勞累，但那點使命感催促你有些功課你需要好好完成。加州的空氣清涼，微笑掛在他們臉上並不適合香港的節奏，如果上天有意，你老早已在這塊土地生根了，何用再前瞻後顧。明白過來更感覺這份舒適得來不易，雖然只有數天光景，能夠跟老友談多少便談多少，能在街上蹭磨溜躂便盡歡舒展，誰也不擔保下一次再會面，下一次邋遢在北加州的空氣是哪年哪月了。

健康寶典

妮

一夜安眠

美養營學

一輩子消磨掉三份一時間在床上，睡眠不可謂不重要。

偶爾因刺激心，過度而難眠，如果為期不超過三星期，專家認為是正常事，無藥可救，亦無需藥救。

專家教落，這個難眠時刻，不妨問中（如一星期一至二次）吃粒藥量輕微的安眠藥，是無礙且有益的——一來可藉一夜安眠來補充數日失睡之所損，二來可解心理上一時之憂，以免令失睡情況惡化，成長期性失眠病。

專家又認為，一些定期運動，對安眠有助，這些運動最好不太劇烈，而最佳時晨，就為黃昏。

專家反對睡房過凍過熱，認為一定要溫度適中，要黑、靜且舒服。

無論晚間如何輾轉難眠，亦無論失眠持續多久，堅決日間不打瞌睡。

專家又說，長期（三星期以上）失眠，就要找「專家」。

武源探術

●趙從武

楊家槍法

千手萬手，總歸一手，千步萬步，總歸一步。吳及言最終無步，亦此意耳。

然亦有例外，吳及於《步法談》又云：「是至遊場，不免有步法，而沙家竿子，其用處在手者十之三四，在足者十之六七，自當別論。」

清代古籍錄吳及《手臂錄》之「槍法微言」，似曾刪節，孫國中增補「槍法微言」如下：「短槍如小楷，楊家槍如行書，沙家竿子如狂草，學成楷書，然後學草，乃有規則，先學草書，於楷遠矣。

行書楊家槍，在二者間，既得二法，中間者不學而得。

「楊家槍氣勢雄猛，而必以抵峨嵋無可跳躍，焉得不困。楊家破短槍，用退步，短槍破刀棍，亦用退步，法固然也，但學者不當株守一楊家法耳。」

跳躍工夫多，封閉工夫少，

速寫九零

●竹君

拚命竹戰

朋友聽聞我家姑因打牌過勞，致病倒入院，頻說這可算是不幸中之大幸了，皆因她有個親戚，亦是由於打牌過度，竟然賠上了性命。

朋友的親戚乃標準「雀迷」，平日經常與一班「雀友」輪迴竹戰，不過打得尚算有限度。問題出於她即將要隨家人移居到外國去，這位六十多歲的婦人，恐怕到了外地找不到麻雀腳，要飽受「吊癮」之苦，所以在離港前的三個月內，她實行要打個夠本。

這婦人仿似有心拚掉老命般，日以繼夜不停打牌，「雀友」們輪流陪她玩，老婦卻單人匹馬力戰到底，弄至筋疲力倦，精神不振，就狂飲雞精提神，每天睡不上六小時，又趕着起床去「開枱」了。

如此捱了個多月，老婦終告支持不住，有天於凌晨竹戰後歸家時，在家門外暈倒地上，良久始為人發覺，家人把她送進醫院，經過詳細檢查，醫生驗出她原來患有癌症。

雖然那些癌細胞可能早已潛伏在老婦體內，不過醫生謂她若非那麼拚命地去打牌，身體就不致過度操勞而變弱，癌細胞亦未必會活躍起來。

這婦人最終是移了民，卻並非隨家人住到外國去，而是獨自移居到天國。

眼凸亢甲

●康妮

有朝一日，別人發覺你的眼睛大大但又突突時，請提高警惕，因為可能已經是患上甲狀腺的疾病了。而有些患者卻不一定會出現凸眼症狀，但最普遍都會感到神經緊張，經常的焦慮或過度興奮，與一般神經過敏的症狀很相似；心跳、脈搏加速、雙手會出現輕微的震顫、出汗，在冷天情況也是會感到滿手滲汗，身體感到發熱，而體重卻漸減輕，頸部甲狀腺腫大都是明顯的疾病症狀。

當自覺有以上多項的症狀出現，就應立刻求診醫生，進行多種甲狀腺機能測試，因每類甲狀腺疾病都有其不同的特性，醫生會根據患者的年齡、身體狀況及甲狀腺的大小，給予最適合的治療。

甲狀腺機能亢進，多常見於年青人，驗血報告中含有大量的甲狀腺分秘激素。醫生會給患者服食抗甲狀腺的藥物，以控制甲狀腺激素的分泌，經過一段時間，甚至是數年，情況仍未能如期控制及改善，則考慮手術切除治療。大部份患者一般可由藥物控制甲狀腺的分泌，而動手術，是有一定的危險性的。

加拿大中文電視
[人傑地靈] 節目主持人
香港亞洲電視節目主持人
[字字玄機] 測字
[十九區風水] 風水
[神機妙眼] 掌相
[905接觸] 玄學
葉榮光風水學會
JOSEPH IP ASTROLOGY CONSULTANT
新址：奇化街237號3樓318室
ROOM 318-237 KEEFER ST.
VANCOUVER B.C. V6A 1X6
預約電話：688·8946 657·7619
遷
葉榮光院長
JOSEPH IP
"風水命名" "掌相命理" "擇日開光" "氣色卜易"

SHARP Facsimile
瘋狂大平賣
UX-180 備有FO-220/230
備有FO-220 1230 99.9%功能
• HIGH SPEED •
• FULL FEATURE •
• AUTO DIAL •
*$995.00
UX-190 取代FO-420
取代FO-420 99.9%功能 自動切紙
*$1295.00
60 UNITS AVAILABLE ONLY AT THAT PRICE
COPYPRO BUSINESS SYSTEMS LTD.
222 WEST BROADWAY, VANCOUVER, B.C. V5Y 1P6
(604) 876-4141
Please Call S. Tan Chow For More Info.

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

修理部：華人代表，忠誠為閣下服務
營業部：多位華人代表，曉各方言，容易溝通。
國、粵、閩語
MICHAEL WONG(黃) 公司：873-0211
LEO KING(龔) 公司：873-0211 住宅：271-3692
VINCENT LAU(劉) 公司：873-0211 手提：328-9138
粵、台山語
JOE TAM(譚) 公司：873-0211 傳呼：686-8555
粵、台山語
FRANK DONG(鄧) 公司：873-0211 手提：649-8558
總經理 PAUL FONG(方)
ADVANTAGE: LAWSON OATES
CHRYSLER'S清貨中心
WOW 7.9% or $1000 REBATE
NEW '91 DODGE CARAVAN
V6, automatic, stereo, and more.
Stock #387241
V6，自動波，立體聲音響
WOW $14,988 CASH OR WOW $290 mth
WOW 7.9% or $1000 REBATE
1991 LeBARON CONV.
Equipped not stripped
Stock #186416. Demo.
WOW $17,888 CASH OR WOW $326 mth
WOW 7.9% or $750 REBATE
NEW '91 PLYM. COLT
POWER STEERING
Stock #10-7085
風油軚
WOW $7488 CASH OR WOW $150 mth
WOW 7.9% or $1000 REBATE
NEW '91 PLYMOUTH VOYAGER LX
ALL WHEEL DRIVE
Stock #376882. Loaded.
WOW $22,888 CASH OR WOW $436 mth
WOW 7.9% FOR 48 MONTHS
NEW 1991 STEALTH
Equipped. A car most people dream about
Stock #177299.
WOW $24,888 CASH OR WOW $454 mth
WOW 5.9% or $1500 REBATE
NEW 1991 DODGE SHADOW
Air cond., automatic, 4 door & more.
冷氣，自動波，四門
Stock #127360.
WOW $10,588 CASH OR WOW $186 mth
WOW 7.9% or $1500 REBATE
NEW 1991 PLYMOUTH ACCLAIM
Air cond., tilt, cruise, stereo and more.
冷氣，定速，立體聲音響
Stock #226870
WOW $12,888 CASH OR WOW $235 mth
WOW 7.9% or $1000 REBATE
NEW 1991 CUMINS DIESEL 4x4 PICKUP
Need we say more. A "Real" truck.
Stock #316829.
WOW $20,888 CASH OR WOW $381 mth
All cash prices are net of rebates. OAC. All monthly payments are for 48 months and are based on a cash price plus applicable rebates. Plus twenty five percent down plus GST and PST cash or equivalent trade value is required to effect the payments advertised. The total vehicle price if financed are as follows. Box A: Seventeen thousand nine hundred & seventeen. Box B: Twenty thousand one hundred and twenty. Box C: Nine thousand and seventy two. Box D: Twenty six thousand six hundred and fifty. Box E: Twenty eight thousand and fourteen dollars. Box F: Eleven thousand five hundred and seventy five. Box G: Fourteen thousand five hundred and two. Box H: Twenty three thousand five hundred and ten dollars.
#1 KINGSWAY
LAWSON OATES CHRYSLER
MON.-FRI. 9-9 p.m. SATURDAY 9-6, SUNDAY 11-6
YOUR DOWNTOWN CHRYSLER CONNECTION
873-0211
D5212

廖盛炤 窗飾公司
酬賓
大減價
百葉簾60%OFF
窗簾直簾50%OFF
電話：253·4566
S.J. LEW S.J. Lew Custom Draperies Ltd.
Window Covering Specialists
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