空調使用不當會得病

林家榮

隨着人們生活水平的不斷改善，現在越來越多的家庭安裝了空調機，所以越來越多人生活在有空調的環境下。

然而長期生活在空調環境下的人常會感到頭昏、頭痛、胸悶、失眠多夢、精神不佳、嗜睡、記憶力減退、惡心、胃納較差、鼻刺激症（打噴嚏、流涕）、眼刺激症（流淚或乾燥）、膝關節痛、腰背痛、皮膚搔癢、患呼吸道疾病，女士則因為如果空調室出現月經不調、痛經內沒有合適溫度就會等。

這就是人們經常給人造成不良反應，說的空調病。特別是溫度偏低和室

產生上述各種症內外溫差較大時更明狀的原因主要是由於顯。裝有空調的室內溫度、陰離子濃度、臭氧空氣中的陰離子濃度、微生物情況及對人體有多方面的有人的心理狀態而產生益的生理作用，然而的，尤以室內微小，由於空調超淨高效氣候有着密切的關過濾器過多地吸附了係。空氣中的陰離子，而陽離子相對增多，使

病。較高濃度的臭氧具有消毒作用，低濃度則可抑制細菌繁殖，然而空調室內臭氧濃度幾乎沒有或極低，一旦室內空氣被污染，就可導致細菌的繁殖，對人造成影響，危及人們的身體健康。

人類在長期的進化過程中已適應了變化着的寬廣的自然環境，然而空調建築多為封閉式，這使使用者在心理和生理上有一種關閉感、被迫感、壓抑感，加上送風、排風、溫濕度的不同等，所以造成心理一狀態的某些變異。

常春籐

睡床

●尤美

有人作伴又如何？多少夫妻同床異夢。想一想若枕邊人另有新屬、心不在此，縱使睡同一張床上，根本沒有意義。

經歷人生日子愈長，對床的看法愈淡薄。不少中年、老年夫婦說分房分床而睡已有十數年之久。

保羅不要睡床，他說無人作伴，睡床沒有意思。

作是自己放鬆和休息的天地，這個天地既舒服又溫馨。

女看男　男看女

●巫恙

安妮這個星期日的節目，是參加一個團體的賑災籌款捐。

這個節目，同平時遊艇出海、湊腳攻打四方城、瘋狂購物等等大有不同。

以她的性情，也令人想不到可以隨街要求別人捐錢。

安妮說，覺得生命很充實，實際上，她看到華東同胞困況的新聞，已哭過好多次。

她在街上，捧着籌款箱，不斷的向路人募

募捐

東家長　西家短

●韋之掘

中國人的社會，似乎還不太接受老年人的相戀以至結合，尤其是為人子女者，年紀雖然輕，思想也開放，卻就是難以接受父親或母親的再結婚。

有位老親戚，喪偶多年，兒女各自成家立室，他重逢舊日女友，發展了一段黃昏之戀，但始終不為女子們諒解，說是有這女人一日，他們就不會回家與父親相聚。

也許子女永不明白老父的心態，不過是生活孤寂找個老伴而已，竟也不被受落，尚且要備受子女的冷酷無情對待，誰憐老人心？

夕陽之戀

小雨集

●雷聲大

分流老人

看報，分流一老人已過百歲，正接受離島水警祝賀生辰。

相信是那位替我們用柴火煮公仔麵的阿伯。

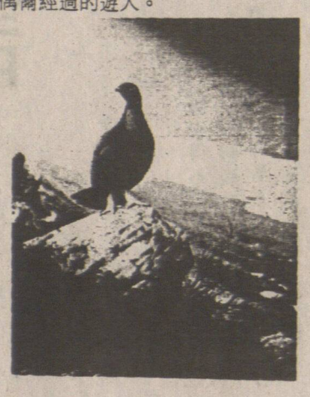
端午節長周末跟好友遠足從石壁至大澳，那天天氣真的大太陽壓頂，我們甚至沒有隨身帶水，從石壁至分流二個多小時路程四人猷似脫水蒸乾般痛苦。

分流只餘人家數戶，都是從事小士多供給遊人方便。

沙灘旁古樸陳舊房子數間，看見老人與小孩在分享芒果，好友是芒果發燒友，決定坐下避開正午嬌陽。阿伯用柴枝為我們燒公仔麵間，旁邊年青人介紹老人在前一天剛過一百幾，獨自一人住在分流每天守着出日落及偶爾經過的遊人。

一百歲了，雖然看來挺精神的，但粗壯間，那點風燭殘年跟疏落古老村莊成正比例。

年老是否真的可以看透世事人情超然度外？不聞不問世間塵埃起落，靜聽太陽從一頭走到另一頭，孤燈夜雨，回首一串串故事可會跳出歷史如畫盤企立眼前？過去，會否似垃圾般恨不得即時拋棄，還是油畫一般愈老愈見光華？



乳腺炎與餵母乳

林木蘭

乳腺炎是餵哺母乳的母親經常患的病，起因是乳頭受損，通常是嬰兒吸吮所致，傷口感染，嬰兒口或母親皮膚上的細菌，細菌在傷口蓬勃生長，蔓延至乳房的組織，如果不馬上就醫，細菌會進入血管。

乳腺炎的症狀是乳房疼痛，接近乳頭的地方變硬，皮膚發紅和灼熱，發炎進一步加劇的話，患者會發熱和占寒占凍。一發現上述的症狀就應馬上看醫生，經診斷為乳腺炎的話，醫生會配給病人抗生素。如果同一部位經常發炎，醫生會檢查是否有腫瘤阻塞了乳管。

為減少患上乳腺炎的機會，注意餵哺嬰兒時的姿勢要經常更換，並確保整個乳頭都在嬰兒咀中，這樣乳管不容易堵塞，乳房內各部份的乳汁都暢通地流出。如果嬰兒吃飽了乳汁還沒有吸完，把剩下的擠出。還有，保持乳頭清潔，但不要用肥皂洗，肥皂容易使乳頭皮膚受刺激，最好用清水洗。

紐約一家醫學院的婦科專家鼓勵患了乳腺炎的母親繼續餵母乳，因為這樣會保持乳管暢通，對嬰兒又絕對無害，細菌不會給嬰兒的消化系統破壞，堵塞了的乳管反而令到發炎經常發生。

四時花卉皆美食

據清．顧仲《養小錄．餐芳譜》記載，我國四時花卉中，至少有八十一種可製成各種風味獨特的美食。向讀者簡單介紹幾款花卉食品：

萬壽菊糖水：萬壽菊十五克，清水兩碗煎至一碗，去渣，加片糖適量調味飲用，可收到祛風降火、化痰止咳的功效。

合歡花蒸豬肝：合歡花乾品十至十二克，放碟中，加清水少許浸泡四至六小時，再將新鮮豬肝一百至一百五十克切片，同放碟中，加食鹽少許調味，隔水蒸熟，食豬肝。可收到清肝明目，舒鬱理氣的功效。

雞蛋花糖水：雞蛋花乾品三十克，白砂糖適量，清水兩碗半煎至一碗，去渣飲用，可收到清熱解毒、利濕止瀉、消滯止咳的功效。

白蘭花煲瘦肉：鮮白蘭花三十克，瘦豬肉一百五十至二百克，加清水適量煲湯，用食鹽少許調味，飲湯食肉，可收到滋陰化濁的功效。

辛夷花煮雞蛋：辛夷花十至十二克，雞蛋兩隻，加清水適量同煮，蛋熟後去殼再煮片刻，飲湯食蛋，可收到祛風、止痛的功效。

菊花龍井茶：菊花十克，龍井茶三克，放茶杯內，沖入開水，加蓋焗片刻即可飲用，可收到疏風熱、清頭目的功效。

痛苦電療

●康妮

切除乳癌手術後的九個月，腹下附近突發覺出現小結節，經醫生檢查後懷疑是癌細胞復發，切除小結檢驗後，即作電療治療以控制癌細胞擴散至其他部位。電療期間，朋友的妻子感到十分辛苦，食慾大減外，就算呷一小口的水，也會嘔吐大作，更勿論勉強進食，一下子整個人瘦了二十多磅，體重驟減她也不計較了，為了生存下去……但最令她害怕的是頭髮大束大束的脫落，整個枕頭都佈滿了條條髮絲，五隻手指插進稀疏的頭髮內，仍可拉脫一大撮……經過數個月痛苦的治療後，她漸漸可進食一些固體的食物，精神也較前開朗，體重也漸有所增加。

好消息是至今已經有五、六年了，仍未有復發的跡象，相信癌細胞已基本被控制，她也感到自己多年前捱那段電療的日子是沒有白費，但筆者也稍盡點綿力，經常提醒她要補充營養，注意身體各部位的變化，不要鬆懈，免得再受癌症的肆虐。

最近接到她來電，語調十分驚惶的告訴筆者……

意外收穫

●竹君

翻看相簿的舊照片，發覺年前去日本旅遊時，在飛機上跟一位空中小姐合照的一幀相片，相中人竟是今屆亞洲小姐競選其中一位參選佳麗。

猶記得那次是我破題兒首趟坐頭等機艙，印象最深刻的，除了座位寬敞舒適和食物較佳之外，就是空中小姐招呼得特別殷勤，講話又斯文有禮。

當我偕朋友取出照相機，實行在機艙內拍照留念之時，見到那位空姐樣貌甚是甜美，於是邀她過來，大家一齊拍照；此靚女當時也欣然答允，照片就是在這樣的情況下拍攝得。

朋友看到這幀照片，初時不知就裡，還以為我認識參選「亞姐」的佳麗，望着照片，露出一臉羨慕表情。後來聽我道出一切，就笑說我夠眼光，懂得欣賞靚女，看得出當年那位空姐與衆不同。

這番說話當然只是說笑而已，那位佳麗即使當選「亞姐」冠軍，我跟她合照過，也不見得有何特別之處，倒是若有人在事前找她拍廣告，及後始知其當選「亞姐」，那才真正「發達」了。

棍易槍難

●趙從武

吳殳《槍棍辨》云：「長棍七尺五寸，短槍九尺七寸，其體相近，其用天淵。棍重三斤，槍重十斤，一也。棍用打，槍用扎，二也。

棍打一大片，有定響，槍扎一條線，無定方，三也。打大易見易革，扎小難見難革，四也。棍之打與勾板，舉手即是。

現之扎革，苟完亦須二年之工，五也。用棍手與身足，其功正均，須有架勢。

槍之用處，全在乎手，身與足以成就其手而已，不須架勢，六也。打之鋒影，作人字形，封閉之鋒影，作圓相形，七也。

「有此七件，所以棍易會，槍難能，世乃有兼槍帶棍之語，人情樂易畏難猶水之避高趨下也。兼槍者固棍也，帶棍則槍亦必盡人棍矣，槍安在哉！」

全文至為精警，尤其值得南方棍師細細品味。

蓋南方棍師每奢言真棍兼及槍法，實則二者型異而技法又豈可混亂，棍之戰法，亦與槍異，其分別吳殳言之甚詳。

武術探源

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
葉榮光院長
JOSEPH IP
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
"風水命名" "掌相命理" "擇日開光" "氣色卜易"

SHARP Facsimile
瘋狂大平賣
備有FO-220 1230
99.9%功能
• HIGH SPEED •
• FULL FEATURE •
• AUTO DIAL •
UX-180
備有FO-220/230
*$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

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 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

修理部：
華人代表，
忠誠爲閣下服務
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
風油軟
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 #127380.
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