

保健康識

當人到中年，經常出現頭暈耳、腰酸背痛、膝軟乏力、夜尿增多、記憶困難、陽萎和性慾淡漠等症狀，中醫會診斷是「腎虧」。現已證明，腎虧症狀過早出現的人，下丘腦的信號，腎虧功能提前減退，人亦提早衰老和免疫功能提前減退。

鳴天鼓 中醫認為腎開竅於耳，腎氣足則耳聰。年人為防聽力過早衰退，可利用休息時將兩手掌根緊壓兩耳，然後用中指和食指交替彈擊後腦，每日二次，每次五十下，這有益於腎氣上輸於腦及兩耳，能健腦聰耳。

咽唾津 中醫認為唾津為腎之補液，靜坐吞津津養腎精。方法是盤腿靜坐，如練氣功時意守丹田，於坐功中，因一大唾液大數次湧出，正當此時，

此法保健，久則見效。

腎主骨，其華在髮。可用右手按頭，每次用輕緩揉摩頭皮，從後腦到前額，從上側到右側，每次揉摩五分鐘，每天三次，中、晚各一次，左右對稱施行。腎氣上達，能防治中年眩暈和遺早白髮、脫髮。

叩牙齒。中醫認為腎氣與牙齒相通，腎氣充足則牙齒堅固。可經常叩上下牙齒，有益齒根氣血流暢，延遲牙齒脫落。每次小便時將上下牙齒咬緊，可防腎氣外泄，有益中年固齒。

兩手上下摩擦腰背部。每次一分鐘。中醫認為「腰之府」，背為腎之府，摩腎區，擦腰腎能疏通腎經之府。對治療中年腎虧引起的腰背酸痛有效。

收肛肌。臨睡前用力收縮肛門肌肉五十至一百次。對中年腎虧精滑、遺精、早洩者有益。

燭心火。兩足心的湧泉穴直通腎經，臨睡前用熱擦足心，直至發紅發熱為止，對腎虧不足者有強腎之效。

貝潤清 每夜五十回，然於

每月能減輕十三毫
其中一部分銅離子
於汗水中，通過皮膚

的銅元素都偏於不足。每日攝入量只有〇.八毫克，而成人每日的需要量為二毫克。專家們認為，多食動物肝臟、貝殼類、食用藥類、果仁、杏、燕麥等含銅豐富者外，還應有意識地多用銅製炊具。這些銅經烹製過程中能溶出微量的二價銅離子，可補充機體內銅元素的不足。

人體對銅的主要原因歸之於高脂飲食，美國科學家研究出，體內銅元素不足才是冠心病的禍根，因為銅經氧化成肝銅蛋白，輸送至局部炎症組織，發揮其抗壞毒功能，產生新的抗體，維護和修復局部組織。銅是中國、西醫學以及各國的一，目前中國人利用療療惟性、藥種以及各種外傷，療效顯著。

人體對銅的需要量和中毒量相當接近，所以不接補充銅，只有在食物中攝取或在日常生活中注意銅經，才安全有效。

銅經含肝銅蛋白，輸送至局部炎症組織，發揮其抗壞毒功能，產生新的抗體，維護和修復局部組織。銅是中國、西醫學以及各國的一，目前中國人利用療療惟性、藥種以及各種外傷，療效顯著。

人體對銅的需要量和中毒量相當接近，所以不接補充銅，只有在食物中攝取或在日常生活中注意銅經，才安全有效。

杏林

這是失去了手的不幸人的佳音，加拿大蒙特里爾的醫藥研
究機構最近發展完
成了一隻新的人造
手，比以前的人造
手更美觀、更靈活
、更實用。

這種新人造手
可以抓住大如籃球
的大物體，也可穩
當地拿起小如匙羹
和筆的小物體，甚
至可以扭動門上的
球形把柄。



安福

為弘揚祖國優秀
傳統醫學，自八三
年起位於廣州市碑
的廣南大學醫學院中醫
教研室開始接待來自
美國、加拿大、西德
、英國等地的留學生
及學者，以及港澳人
士來校接受中醫針灸
培訓。八八年九月更
正式成立中醫針灸培
訓中心，並計劃設立
中醫學系。

中心現有成
人，由醫學院中
副主任主持。該
採用靈活多樣的
方式，培訓有長
有短期，有綜合
，也有單科的。
培訓班，以單
主，學生期為三
，亦有半年至一
主要着重操作訓
教學，還合教授
古代針灸學理

起的後果比失去功
基因所產生的後果
可白。英國科學家

在人類的一個重要基因組部分中，到底完全缺乏了一個獨病的染色體基因段。儘管科學家們已經知道這個重要的基因在那裏，但目前還不能確切地繪出它的結構。他們認為，基因的缺失本身並不導致癌症，癌症是一系列的細胞機制紊亂的結果。染色體基因型是成對存在。有些病人因遺傳而缺少一個染色體基因，在對應的那個染色體上就會引起突變，因此而導致癌腫。這種致癌的突變不僅是由遺傳引起，它也可由病人的飲食習慣產生。有些人日常飲食中的診斷。

霍普金斯大學的伯特博士指出：英國科學家們一發達，在解開癌症之謎方面，具有非常重要的意義。他有效地向我們提示了這樣的信息，那些家庭，那些家族中的那些成員們極有可能患結腸癌。使我

華明

發現我國和美國

二者殊途同歸，共同印證了基因對結合



環球旅行社

WANKOU TRAVEL (since 1954)

258 EAST PENDER STREET, VANCOUVER, B.C. CANADA

加拿大溫哥華片打東街 258 號電話: (604) 684-2341

東南亞旅遊團 (華人領隊)

回港星馬泰遊	12 天	\$2068	(每月有團出發)
回港日本台灣	10 天	\$1848	(每月有團出發)
回港韓國台灣	9 天	\$1568	(每月有團出發)
回港韓國泰國	9 天	\$1648	(每月有團出發)

美加兩地旅遊團 (華人領隊)

航空團
巴士團

美加東岸遊 11 天 \$1198 起

美加東岸遊 9 天 \$1108 起

迪士尼樂園 7 天 \$668 起

迪士尼樂園三藩市 10 天 \$539 起

美國西部黃石公園 10 天 \$599 起

班芙愛民頓 6 天 \$389 起

美國西北岸 3 天 \$189 起

B.C. 內陸遊 3 天 \$189 起

溫哥華 \$41 域多利 \$65 西雅圖 \$45

(每日有團出發)

代理各大航空公司國內外廉價機票

快意旅遊公司

溫哥華華埠片打東街125號
(604) 669-4165

※農曆新年精選遊※

- * 溫哥華~香港來回機票特價\$799
- * 東京香港五天縱橫遊\$1,388

出發日期一月五,十九日,二月二,十六日,三月二,十六日

※東南亞精選遊※

- * 香港,曼谷,芭堤雅八天團 \$1669.00
逢星期三及六出發
- * 星馬泰十天觀光團 \$2068.00
出發日期一月廿日,二月十六日,三月十六日
- * 日本東京,台灣環島九天遊 \$1798.00
出發日期一月廿三日,二月廿七日

●東南亞特價機票●

曼谷	\$ 960.00
星加坡	\$ 1080.00
馬尼拉	\$ 950.00

●國內特價機票●

三藩市	\$ 199.00
羅省	\$ 295.00
多倫多	\$ 299.00
卡加利	\$ 169.00
愛民頓	\$ 189.00