勸君莫把藥當飯 長壽還須食良調養

潘宇棟

祝你健康

用藥物來治療疾病，是衆所周知的事。用藥物來補養身體，也是根深蒂固的成見。其實用藥物來補養身體有許多弊病，歷代醫家都舉出過無數例子來證明這一點，並且提出「藥補不如食補」的口號。

藥物是治療疾病的工具，服藥的目的，是祛除侵入人體的邪氣，邪氣被驅除後就應當停藥。因為藥物治療疾病，它既有利健康的一面，也有不利於健康的一面。使用得當藥到病除，轉危為安，甚至可以起死為生。反之使用不當，不僅浪費錢財，而且危及健康，甚至引起殘缺或者死亡。醫家常說：「凡藥皆有『毒』。」當然這裏指的不是什麼大毒小毒之毒。例如：人參甘草是沒有毒的，但久服就不行。人參是補氣藥，用來調養氣虛的病人是很有效果的，但是如果長期服用，卻會造成不良後果。因為補氣太過，反會造成氣有餘，醫書上有「氣有餘便是火」的說法。就是說氣補得太過，就會產生虛火，虛火上炎會有口臭，牙浮，齦血，便秘，易怒等症狀。本來沒有「治病」的人參，反起着「毒」的作用，所以在用藥治療疾病的過程中，應當做到邪去即止，藥不可久服，更不能用藥物作為補養身體的手段。

如何才是正確的補養方法呢？古代醫家認為：人好比流水，貴流而不貴滯，更應該無過度的慾望，把持自己的精神活動。這樣疾病就不會發生了。並且指出：飲食可以養人，又可以治病。治病當用藥物，養生當用食補。

人的胃是水穀出入的地方，人一年四季都得依靠胃的功能健全。人的生死存亡，都得取決於食物及胃氣的充足和減退。如果胃氣充足就能消化水穀，使水穀變化為人所需要的精氣，人就賴以精氣的力量來生存。並且調以五味，五穀，五菓，五菜，五肉。為了促進食欲，提高食物的消化吸收率，飯菜應做得豐富多采，經常調換食譜。烹調要注意色、香、味，並適當吃些粗糧，以補充更多的維生素。並且在調味上可按個人的飲食習慣，適當使用一些酸味及辛辣的調味品，以幫助增強食慾，促進消化。但又不能偏食，一般以清淡為貴，切忌長期食肥高粱厚味，及過於辛辣熱性食物和過食生冷果品。這好比是經濟學上的盈餘和虧損關係。高粱厚味辛辣之品，攝入太多，超過身體的需要量就會產生盈餘，也就是說出現偏勝，那就要產生疾病。相反營養不夠，抵不上消耗的需要，就好比虧損，同樣會出現偏衰，而造成疾病的發生。人的機體是需要相對平衡的，任何偏勝或者偏衰都是產生疾病的根源。因此如能將米麵肉食，水菓，蔬菜等食品，調配得當，就能補精益氣，使人體營養充足，抗病能力增強。

可見，合理補充營養，適當節制飲食，注意飲食的禁忌，可起到藥物所不能起的作用。它既可補養人的身體，又不具有藥物的弊病，勸君莫把藥當飯，長壽還須食調養。

醫藥

癌乃與生俱來？

安福

癌，可能來自我們的基因。這個理論是經過多年研究的結果。一九八三年，這種發現的腳步加快了。科學家覺得，這時期的發現可作為癌研究史上最值得歎呼者。美國國立癌學院的司徒亞倫森說：「這是多麼令人興奮，這是我們首次有一個知所進行的方向。」

幾年之前，科學家已發現，人類的若干基因，與已知招致動物癌種的病原體的基因，有顯著相似的結構。

一個正常的基因，跟一個成癌基因，看起來幾乎是一樣的，其實大有分別。當癌基因加入普通的人類細胞後（圖之左，較深色者），它會形成癌腫（圖之右，用白線圍着者）。

生活的醫

爭取多走路

李仕

生活在大城市的人，由於交通工具日新月異，出則汽車、飛機，入大廈也是升降機，電梯，這樣人體肌肉的一個基本功能——走路，就日益減少。有人開玩笑說：如此下去，將來的人類會變成頭大如斗，雙腳如絲。當然這是不可能的。但是越來越少走路，使城市人的健康遠遠比不上生活在農村，山嶺上的人。常見的城市病，例如神經衰弱、胃病、血壓高，腰疲背痛等，肯定與人類身體越來越少活動有關。古語：「飯後百步走，活到九十九」。那我們為什麼不爭取多些走路，多些健康呢。走路不僅是下肢的腿部運動，而且是一項全身性的運動。所以走路時要採取正確的姿勢。上肢兩臂要自然下垂，隨着步子而自然擺動。這樣不僅能使身體在走路時保持平穩，而且通過雙臂的自然擺動，使上肢的關節，肌肉，胸部肌肉都能得到不斷的運動，促進上肢的血液循環。這樣還能清除上肢、背部或胸部在工作中由於某種固定姿勢而造成的疲勞感覺。

爭取多走路可使心臟受到一定的鍛煉，並能改善心臟的血液循環。長時間的走路，可增加能量的消耗，促使體內多餘的脂肪得到運用，對於那些多食少動而出現肥胖傾向的中年人，可防止發胖。飯前飯後走路還能有效地防治糖尿病。現代醫學證實，走路能提高機體代謝率，糖尿病患者散步旅行一天，血糖可降低六十毫克。輕快地走路可以緩和神經肌肉的緊張而收到放鬆鎮靜的效果。對於神經衰弱，情緒抑鬱，血壓高，失眠等均有幫助。

走路的形式可分：

1、用於保健的普通散步式，可分慢速即每分鐘六十—七十步，中速，每分鐘八十—九十步。

2、用於普通中老年人的增強心力和減輕體重的時走路五—七公里，每次鍛煉三十—四十分鐘。

3、適用於心血管系統慢性病和肥胖病，選用定量走路法。主要是在坡地上走路。先在三度斜坡上散步一百米，然後逐漸增至在五度斜坡散步二公里，或沿着三—五度的斜坡散步十五分鐘，接着在平地散步十五分鐘。

4、擺臂走路法：主要用於呼吸系統慢性疾病。走路時雙臂用力向前後擺動，可增進肩帶和胸部的活動。

5、用於防治消化不良及胃腸道慢性疾病的可作按摩走路法，即一邊走路，一邊用手按摩腹部，可促進胃液的分泌和胃的排空，有助於防止消化不良。

冷天吃甘蔗宜生梨

敬之

梨，性皆寒，如有脾胃虛寒、慢性腸炎、胃腹寒痛的人，吃幾節甘蔗或甘蔗汁即能振作精神。

中國明代藥物學家李時珍在《本草綱目》中寫道：梨能「潤肺涼心，消痰降火，解瘡毒酒毒」。中醫認為梨味甘性寒，有止渴生津、止咳化痰，清熱降火，潤肺去燥，生肌養血，解酒毒等功效，冬春季節有內熱或發熱的病人吃之最宜。

現代藥學研究認為，梨有降低血壓、清熱鎮靜之效。如有頭暈目眩、心悸耳鳴的高血壓患者，經常吃梨，可減輕症狀。梨含有多種維生素和豐富的糖分，有保肝和幫助消化的作用，對於肝炎和肝硬化患者，經常食用，可作為輔助治療的醫療食品。

中成藥有一種叫「雪梨膏」，是把梨搗爛取汁，配以蜂蜜，熬製而成，口乾舌燥，心熱氣促，咳嗽痰多患者服之很見效。

加拿大皇家銀行 ROYAL BANK

擁有皇家銀行退休計劃的三個重要原因
①日息存款
②減少入息稅
③晚年固定入息
截止日期：一九八四年二月廿九日
緬街四〇〇號 夾喜士定東街 電話665—5240
片打東街二六九號 華埠分行 電話665—6925

廖盛炤窗簾公司
雲高華菲沙街四三一八號
電話：874-1933
服務週到 價錢相宜 花色新穎 及百葉窗簾 各式布簾 專門製造到宜

a n b 清潔公司
2473 N. Grandview Hwy., Vancouver, B.C.
Tel: 255-4049 ; 873-0734
酒樓餐館 銀行酒店 貨倉住宅 戲院商場 商業樓宇 免費估價

中英洗地毯
新式機器，上門洗各種地毯，即日洗即日可用、不退色、不縮水、不變樣、保證滿意假日晚上照常服務，備施一律八折優待，平過自己洗
晚間電話：253-0982 251-1684

清潔服務
清潔公司，承接大廈，寫字樓，餐館，工廠，商店，倉庫等等的清潔工作。
電話：876-3854（604）

標記洗地毯
專門洗各種地毯，洗窗，洗梳化，洗石米牆
價格特平，晚六時後電話二五三·五六七二

敦插花承接花球
襟花花球枱花日式及其它插花師資澳洲畢業曾主理依頓公司插花示範
現任教學校·電話：324·6357黎太

剪草園藝
電話：876-3854

上海裁縫
承接中國禮服，新娘旗袍唐裝衫褲男女裝棉衣
電話：三二四·八〇四五

何桐攝影院 HO TUNG STUDIO
19 E. Pender St., 中華文化中心對面
電話：(604)688-2933, 681-5848.
免費泊車15分鐘
耆英影紀念相或合家相免費送4×5一張
其他結婚相（新娘禮服免費借用）
家庭相、學生相、貨辦相、彩色磁碟相
一律八折優待（請先用電話安排泊車）
主理人 何桐 英國皇家攝影學會會士 B.C.省國際沙龍評判員 曾榮獲B.C.省冠軍獎·

永隆銀行 WING LUNG BANK LTD.
●辦理一切銀行業務
●減誠服務價廉
●港九均設有分行，歡迎惠顧
香港皇后大道中45號 45 DES VOEUX ROAD C. HONGKONG

DORSET COLLEGE
（即前本拿比政府中學） 特大校舍及科學實驗室
環境優良。設備完善及交通方便
特設GRADE 10 速成班（四個月）
招收十，十壹，十二班及大學壹年學生
台灣及大陸學生可申請英文特別班
歡迎各國學生，轉校學生及家長查詢
有專人協助有關84年壹月，五月及九月入學手續 TRANSFER CREDIT，轉校 VISA 及學生簽證。
詳情請電：291—8686 或到本校
250 WILLINGDON, AVE. BURNABY. B.C.
（夾喜士定東街 4400BLOCK）

CAS 電腦會計服務
李璐琛 會計師樓
歡迎查詢
填報入息稅 年結·月結 電腦設計 電腦記帳
電話：321-4133 261-3160

余景輝會計師樓
填報入息稅 年結·月結 稅務·商業·產業
電腦設計及記帳
地址：溫哥華片打東街二百號
辦公時間：二〇三室（新街夾片打街）
星期一至五上午十時至下午五時半星期六十二時至四時
電話：681-4406

總統旅行社
PRESIDENT TRAVEL AGENCY LTD.
116 W. Hastings St. Vancouver, B.C. V6B 1G8 Canada
喜士定西街一一六號地下，活活百貨公司對面
香港 回港機票特平，來回票可停台北並可安排簽証及台灣環島旅遊。專售廉價機票前往東南亞各地。
平價總滙：專售加、日航國泰機票○特平
香港或台北來回 840元起 溫哥華或西雅圖出發
歐洲七國旅行團 1679元起 5月份起每週出發全程16日一流食宿
賭城發財團 199元起 逢星期四或星期日出發
國內機票大減價（CP或AC）來回
卡加利 104元 多倫多 249元 紐約 389元起
艾蒙頓 114元 滿地可 279元 三藩市 199元起
(604)684-4151 , 684-4152

太平洋旅行社
片打東街七十一號
T. P. Y. Travel Service
71 Pender Street East Vancouver E B, C. V6A 1S9
PHONE: 683-5656
Agents for Orient & Pacific Lines
歡迎光臨詢問
代理各大航空公司，船公司，火車客票，代訂各地旅館，快捷妥當。

簡業存旅行社
Gunn's Travel Ltd.
438 MAIN STREET — VANCOUVER, B.C. CANADA V6A 2T4
Telephone: 685-2235 685-2236
專售移民機票 香港特價機票 國內外各種機票，辦理回國安排 觀光團，代辦環球各地旅遊手續

加拿大永康人壽保險公司
The Citadel Assurance
722-601 W.Broadway Van. B. C. v5z 4c2
Re: 324-2039
Bus; 873-6421
QUON ENG
華人代理伍偉權
對燕梳研究有二十餘年之經驗，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。

周愛倫 周康偉 視光博士
驗眼配鏡專家 精配隆形眼鏡
Jack K. Chow O.D. Raymond S. Chow O.D. Optometrist
Tel. 685-8231
518 Main St., Vancouver, B.C.

明德託兒所
（特設託兒補助金）
可申請政府免費或津貼及接受本所補助。負責接送幼稚園兒童
所址 530 Heatley Ave. Van. 715 Victoria Dr. Van.
報名電話：二五五—四二五一

黃堃俠公證人旅行社
Quon H. Wong Agencies,
128—130 Pender St. East Van. B. C.
Phone 684-0938 或 684-2839
特別代理國泰航空直飛香港 代理加拿大及太平洋航空公司 出票代理日本航空便利 又代理各車牌簽保險 證件文件

納偉旅行社
無遠弗屆 ● 無微不至 love & white travel 加拿大溫哥華
IATA ASTA
Room 110-539 Main St., Vancouver, B. C. Canada
緬街五三九號110室
dba Singapora Malaysia Thalland (HK) Tours
電話：(604)689-0501
本旅行社代理加航，日航，星航，韓航，菲航，馬航，香港國泰航空公司來回雲哥華及香港機票。由八三年五月一日起逢星期四及星期日，由雲哥華直飛香港，中途不停站。特價機票，歡迎垂詢。

歐洲豪華旅遊團
* 暢遊倫敦，巴黎，日內瓦，尼斯，蒙地卡羅，羅馬，威尼斯，琉森，法蘭克福，萊茵河，阿姆斯特丹。
* 華人領隊，全程十八天，一流酒店，包機票及早晚膳。
* 可提前出發，可延期回程，但廿一天前訂位。
* 出發日期八三年：十月廿七日 十一月廿四日 十二月廿五日；八四年：一月廿六日 二月廿三日 三月廿二日 四月十二日
$2048 加幣

東南亞豪華旅遊觀光團
※暢遊香港、星加坡、檳城、吉隆坡、曼谷
※全程十五日十四晚。
※可延期回程。
※包早，晚膳食。
※觀光名勝風光。
※華人領隊，隨團照顧，代辦手續。
※乘搭香港國泰航空公司747珍寶客機。
※出發日期：83年12月25日。84年1月22日。
$1318加幣起

中國旅遊觀光團
* 暢遊香港，廣州，桂林，杭州，上海，北京。
* 全程十四日。
* 來回程均經香港，可提前出發，可延期回程
* 代辦手續，華人領隊，一流酒店，三餐膳食。
* 在香港逗留期間，下榻香港第一流酒店。
* 可代申請旅遊完畢之後延期探親。
* 出發日期：十一月八日
$2690 加幣

特價機票歡迎垂詢
國內外及世界各地
來回港台及東南亞
接辦移民特價機票

國泰航空公司聯合主辦：
中國遊 $2999 全程22天
……不到長城非好漢!!……
香港●廣州●桂林●杭州●上海●蘇州●南京●北京
出發日期：
六月三日已滿、七月八日、八月五日、九月九日、十月十四日
●由經驗帶隊，劉燦星先生DANNY LOWE領團
●全部一流酒店：香港—香港大酒店 廣州—白天鵝賓館；北京—麗都賓館
●在香港包兩餐，在中國包三餐膳食
●在香港期間，每日均有旅遊節目
●出發前有晚餐聚會，講解中國情形及提供旅遊指南
●代辦手續，並代申請旅遊完畢後之延期停留
●機票有效期寫一年，可提前出發，可延期回程
領隊DANNY LOWE 住家：437-1785
環球旅行社 WANKOW TOUR & TRAVEL
258 EAST PENDER ST. VANCOUVER B. C. CANADA
溫哥華片打東街258號 電話684-2341
6340 NO. 3 RD. RICHMOND, B. C. CANADA
列治文第三路6340號 電話278-4401

英華旅行社
GALAXY TRAVEL AGENCY LTD
150 E PENDER ST. 片打東街150號
TEL 604 669-6412, 681-3816 晚上437-6270
國內機票天減價
▲卡加利$104，點頓$114，沙省$146·
雷振打$156，溫尼伯$198，多倫多$249
滿地可$279，渥太華$279，紐約$389·
波士頓$399，芝加哥$329，三藩市$189
羅省$209，檀香山$329，倫敦$598·
▲中國旅行團四月份開始FR$2950·
暢遊：廣州，桂林，杭州，蘇州，無錫，南京，北京，泰山，長江三峽等名勝。
▲李檬三或四日團FR$199
拉斯維加斯三或四日團FR$299
代售各地特價票：香港，台灣，星加坡，曼谷，馬尼拉，吉隆坡，耶加達等地。
▲香港六晚由$1099，13晚由$1199·
代售各款賀咭，歡迎選購·

安捷旅行社
EMPRESS TRAVEL
Suite 1-10 E. Pender St., Vancouver, B.C.
Tel: (604) 688 7886（中華文化中心新座二樓）
安全快捷，服務第一
代辦一切旅遊業務，酒店，保險，簽證，泰華或廉價機票，代理中國及世界各地旅遊觀光團。
來回香港及溫哥華機票，價錢特平。
假期回港，請早定座，歡迎駕臨
電話：六八八—七八八六