中醫隨筆

氣功推拿治小兒腹瀉

何澤民

氣功推拿是古人治病經驗結晶，其效果良好，又無副作用。我以前對這些東西都不相信，認為只不過是小說中作家誇大而矣。但自從有一回我親眼看到，自己又親身試過，確有奇效，才令我信服。

在某醫院，一個四個多月大的女嬰因患腹瀉如水，每日八至十次，被送入醫院留醫治療，患兒兼嘔吐奶水、腹脹、瀉前哭啼、瀉後稍安寧、舌苔白厚。用西藥慶大霉素、氨芐西林……治療十多天未效，特請來一位老中醫以氣功推拿手法治療，果然推拿一次治愈，隨訪半個月身體安康。按照這位老中醫傳授手法，我們又治療了五十多例小兒腹瀉，除其中一例初診已見嚴重脫水需住院外，其餘都推拿一至兩次治愈，效果神奇，不可不信。

小兒泄瀉主要原因為內傷乳食，外感六淫，影響到脾、胃、腸之功能失調，運化水谷失職，陰陽清濁不分而下利。氣功推拿早於幾千年之前已為人們所應用，根據中醫手陽明大腸之脈，起自大指次指之端，手太陰肺經起於中焦，下絡大腸，還循胃口，循魚際，足太陰脾經之脈起於大趾之端，手太陽小腸經之脈，起於小指之端，長強穴是督脈之起穴，督脈總督諸陽。所以氣功推拿於上述位置，便能調節陰陽，補脾健運，利水化濕而止瀉。具體操作分男左女右，先以雙手拇指於大陵穴上左右推拿三十次以分陰陽清濁，從拇指尖推到第二關節二十次為補脾土，推魚際肌或揉魚際十五次，由食指尖商陽穴推到第三指關節二十次為補大腸，再從小指，後溪穴推向指尖二十次為利小便，再由少商穴開始，經魚際、大陵向小指推到少澤穴二十次為健脾行水，最後兩手拇指於長強穴左右推四十次為理氣。按照以上手法，加上术者呼吸自如，意念全部集中於术者拇指之端，發力剛柔併重作用於各穴位上，患兒氣到病除，腹瀉不藥而愈。

醫藥 第九三二期

飲食與健康

酗酒與營養

王華

宴會上很少人喝得酩酊大醉，但也聽說有人一飲茅台兩三瓶，令人咋舌。

酒中含有大量碳水化合物，卻缺少重要的複合維生素乙，因而引起肝臟功能不良，不能將葡萄糖轉化為其儲藏形式——肝醣，多餘的葡萄糖遂堆積於人體血液循環中，迫使胰島釋放過量的胰島素至血流中。其後，當人體需要葡萄糖時，肝臟內因無儲備的肝醣，而不能供給。這樣，可能形成長期低血糖。缺少葡萄糖則能量低，人腦不能適當的活動，酗酒者可認為飲酒為迅速取得能量，改變此種狀態的唯一可取途徑。

有人做過一種實驗，以美國通常飲食飼餵大鼠，是否影響大鼠的酒的消耗？答案肯定。

用通行的低質美國飲食，含熱狗，麵條，肉球，甜捲餅，並給百分之十酒精或水。另以牛奶——蔬菜飲食為對照。

結果發現用通行飲食餵飼的大鼠每週每百克體重消耗酒精平均十二．八毫升，而用牛奶——蔬菜飲食餵飼之大鼠，每週每百克體重僅消耗酒精二．三毫升。如果在低質飲食組，再加上咖啡，每週耗酒量加倍；如果又加咖啡，又加香料（如芥末、丁香），則每週耗酒量達四十六毫升。

用低質飲食之大鼠，十週後轉用對照飲食，即牛奶——蔬菜。第一週中，飲酒水平降至每週三．八毫升，三週內，多數大鼠停止飲酒。重新餵飼低質飲食時，這些大鼠又恢復了原來的飲酒水平。

這試驗似乎可對嗜酒如命者作出合理的解釋。酗酒引起複合維生素乙族缺乏，其後果使酗酒者更為依賴酒精。缺少這些維生素時，人會十分糊塗，易激怒，不安定，不能適應許多應激狀態。

因此，可以認為一個嗜酒者是由於複合維生素乙族的缺乏而使其生理上需要酒精甚至如需要空氣一樣。

有人用飲食為人戒酒，這些飲食包括肉類、鮮蛋、水果。絕對禁用咖啡香煙、。未經加工的粗碳水化合物如整個薯仔及全麥麵包，只用少量。多用維生素及礦鹽，特別是由酵母及乾燥肝片所得的維生素乙。

既然是酗酒可影響營養，營養不良又增加酒的消耗，嗜酒者不妨注意自己的營養，加用維生素乙，也許可停止您的好酒。

一期一方

金橘 下氣快膈 止渴解酒

余永銳

賀年花果，除了桃花牡丹芍藥大桔之外，還有金橘。廳堂上擺上這些花果，確有一片喜氣洋洋的氣氛。

其中大桔與金橘，既可觀賞，又可以吃，後者的味道而且還相當好，橘皮尤其味美。

金橘異名金柑，廣東、廣西、江浙和四川各地均有出產。果實長圓形，成熟後呈金黃色，有相當濃的芳香氣味。

金橘除觀賞和食用之外，並且還可供藥用，性味酸甘溫，對脾胃有益處。李時珍《本草綱目》認為金橘功能：「下氣快膈、止渴解酒，辟口臭」。並且說橘皮的功效更佳。

金橘在觀賞過後，可摘下晒乾貯存，每次用五枚至八枚，清水煎服。

患冠心病的危險性 職業婦女低過主婦

琴舫

在美國，越來越多的婦女走出了家庭主婦的圈子，從事於各種各樣的職業。工作的緊張和生活節奏的加快是否會增加她們患冠心病的危險，最近美國得克薩斯大學保健科學中心的研究人員為此進行了一項大規模的調查。研究人員在得克薩斯的一個地區隨機抽樣取出了一千零四十一名婦女作為調查研究對象，進行了一系列的健康檢查，結果發現，參加工作的婦女和家庭主婦相比，兩組婦女在肥胖、總血清膽固醇、低密度脂蛋白膽固醇LDL、血壓和吸煙方面沒有甚麼明顯區別。但是職業婦女與家庭婦女相比，前者的高密度脂蛋白膽固醇HDL顯著比後者高，HDL與總膽固醇的比值也比後者高，同時，三酸甘油脂也顯著比後者低。已知高密度脂蛋白膽固醇HDL有對抗動脈粥樣硬化的作用。而三酸甘油脂的增高有促進動脈粥樣硬化的作用，而且HDL與總膽固醇的比值增高可保護動脈對抗粥樣硬化的發生，為此，研究人員們認為，職業婦女以上這三項血脂指標的明顯差異顯然有利於動脈對抗粥樣硬化的發生，因而發生冠心病的危險低於家庭主婦。

間民方驗

肝炎民間食療驗方

季輯

肝炎民間食療驗方頗多，現僅簡介一、二如下：

一、米醋：內地有報道急性黃疸型肝炎採用米醋療法效果很好。方法是每日三次，每次服十毫升，同時配合口服維他命B雜，不用其它保肝藥物。據說大多在二十天內症狀消失，肝功能恢復正常。

二、紅茶糖水：上海一家醫院試用「紅茶糖水」作為兒童甲型肝炎的主要治療方法，發現患兒黃疸指數下降快，肝功能恢復快，後遺症少，轉慢性率低。用於治療成人患者，效果也良好。

方法簡便，無任何副作用：每晨將紅茶五克、葡萄糖粉三十克、白糖一百克，用沸水沖泡成血紅色，繼續加水至五百毫升，冷熱適口即飲用。限於上午服完，連服七天為一個療程，一般需兩個療程。成人用量加倍。

衛生顧問

最好與最差的食物

琴舫

美國路杰斯大學營養學教授經過多年研究後指出十種食物富含人體必需的纖維素、各種維生素和多種礦物質，它們是：蘋果、牛油果（即鱷梨）、香蕉、花椰菜、雞、魚、柑橙、薯仔、脫脂奶、粗麵包，他們同時指出十種最差的食品，應盡量少吃或不吃。這些是：鹹肉、糖果、朱古力、罐頭鹹牛肉、蛋黃、肥豬肉、豬和牛肉混合香腸、炸薯片、熏肉和全脂奶製品。它們含有較多的飽和脂肪、膽固醇，薰製食品還含有可致癌的硝酸鹽。

自我檢驗醉酒

喝酒後怎樣知道自己是否適合駕車呢？最新的方法是買一種「試紙」，只要一舐有墊的部位，隔十五分鐘後，顏色的變化告訴你酒精水平是否到達不適宜駕駛的地步。＊

會計記部 管理

本部會計、公司註冊、管理月結、大小財物、年費低廉、精通各業、諮詢電話：6818685。粵語、國語、懂收費

銀龍公司
YIN LONG CO. LTD.
535 GORE AVE. VANCOUVER B.C.
TEL: 689-7324

燒臘肉食 燃手鹵味
園口新鮮瓜菜生菓
冰凍魚蝦 中西什貨
代理台灣頂好公司
新運到：冷凍包點 梅菜扣肉
鹵水牛什 上海雲吞
蝦餃燒賣 木須餅 毛荳
即蒸即食 老少咸宜
門市批發 無任歡迎
地址：五三五哥亞街
電話：六八八九 七三二四

金利源
GIM LEE YUEN LTD.
47 E.Pender Street
Van., B.C. V6A 1S9

復業啓事
本公司經於十二月十九日遷往華埠片打東街四十七號恢復營業敬希各界人士駕臨惠顧無任歡迎
金利源公司謹啓
685-9743

華安公司
223 KEEFER ST.,
VANCOUVER, B.C. V6A 1X6
681-8531

特別推荐中國化粧品：
蜂花牌檀香梘，玫瑰梘，茉莉梘，人參梘，護髮素，頭腊，美加凈洗髮乳，藥性髮乳，珍珠膏，頭油洗髮精，爽髮膏，蓓蕾牌雪花膏，檸檬霜，香粉紙，蝴蝶牌冷霜，香水，海鷗牌羊脂，檸檬，去頭屑洗頭膏，更有藥梘，洗衣梘，人參面膏，藥用牙膏等。
零沽批發，無任歡迎！

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 超等 冰霜
大幫 味精 明蝦

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。

LOYAL DRIVING SCHOOL
2-719 E.BROADWAY
VANCOUVER, B.C.
安全駕駛學校
安全！捷成！
經驗教師．快捷速成
華試速成班．四、五級路試
全程一百三十元．
晚間電話：梁小姐 327·8602 438·7470

中國糧油有限公司 世界米行
CHINA CEREALS & OILS CORP. LTD.
239 E. Hastings St., Van., B.C.
溫哥華喜士定東街239號 電話：687-4204
RICE WORLD ®
100 GORE AVE. (Corner of Powell & Gore)
歌雅街100號（有寬大停車場）

春節酬賓大減價

美國標準牌米王
品質第一，好煮好食，
粒粒靚，保證滿意．

各款美國絲苗米
泰國香米
澳洲絲苗
一律大減價

本公司為加西最大之食米入口公司，一向以薄利多銷為宗旨．
金牌冠軍絲苗，遠近馳名，銷量第一．
總代理：美國皇冠牌，特別軟滑好飯味，公司註册米王之王．
美國第一牌，香滑可口，眞正絲苗米王．
泰國金章牌，香噴噴，軟夾滑，正宗香米王中王．
澳洲金冠牌，甘香軟滑，原裝米皇之皇．
本公司備有送貨專車六部，為顧客服務，請撥電話：687·4204
總公司地址：亞力山大街730號（批發部）730 ALEXANDER ST. VAN.B.C.
哥街門市部：哥雅街100號（門市部）100 CORE AVE.（有寬大停車場，方便顧客泊車 CORNER OF CORE AND POWELL）VAN.B.C.
喜士定街門市部：喜士定東街239號（門市部）239 E. HASTINGS ST. VAN.B.C.
新到維力即食麵、肉燥麵、炸醬麵、媽媽麵、香辣牛肉麵、維力即食米粉、肉燥米粉，一律八折．
白砂糖1kg（2.2磅）裝只售50¢ 鷄嘜櫻粟粉500g裝只售89¢
美國糯米及泰國糯米50磅裝及10磅裝、五磅裝一律八折
新到泰國上等絲苗50磅庄平過九折特價$9·50 泰國上等香米50磅庄平過九折特價$11·99

王志龍駕駛學校 學
PERFECTION DRIVING SCHOOL
7229 Main Street, 近57街
PHONE: 唐達良 433-2888
王太 325-7965
經驗豐富 收費公道
並附設考筆試班
歡迎來電查詢

城市駕駛學校
City Driving School
NO.5-2414 MAIN ST.
VANCOUVER, B.C.
電話 874-4544

蘇偉勝
師質優良 經驗豐富 耐心教授
筆試路試 精通國粵 客英馬語
收費公平 忠誠服務

京士威駕駛學校
KINGSWAY DRIVING SCHOOL
3355 KINGSWAY VANCOUVER B.C.
歷史悠久 經驗豐富
254·8564（廿四小時）
另設特別班為不懂英語的僑胞
全程130元 並指導筆試
教師黎美英 MAY LAI
教師楊少棠 SHAO TANG YANG

嘉華駕駛學校
本校歷史悠久、發展迅速，現已增聘豐富經驗
教師：何津祺 三二二－六八八八
黃健明 二六六－二二二八
馮紹明 二五一－二三九〇
協助主理溫市及烈治文分校業務。本校考生成績超卓，合格率特高，排期最快，教授方法簡易，並設有筆試班，全校採用88年全新房車作教。
嘉華駕駛學校校長 馮坤威四三二－七〇〇一
二九四－一六一一

HONG KONG DRIVING SCHOOL LTD.
香港駕駛學校
地址：域多利街5869號
電話：321—3722
師質優良 經驗豐富 收費公平 免費接送 專人指導 考取筆試
全程130元
校長：方勵强夫人 電話：321-3722 298-4623

您想得到一張卑詩省駕駛執照嗎？
您為學車而煩惱嗎？
我們的中、英、法、越、華語教練會指導您。
從最安全的習慣中得到您想要的駕駛技術。
協助您很容易通過筆試及路試
為不識英語學員代約考試日期並負責免費接送
請速聯絡
卑詩駕駛學院
4-224 EAST BROADWAY, VANOCUVER B.C.
電話：644-7890
教師馮尚榮8790319 WAYNE FUNG
校長曾慶芳3256913 JACQUELINE TANG

聯合駕駛學校
UNITED DRIVING SCHOOL (1977)
電話：253 6888 253 1333
歷史悠久 經驗豐富 講解詳細 捷法速成
耐心教授 免費接送 日日考取 筆試路試
假日照常服務
唐人埠及＊P.N.E.區8小時139元
並設中英文筆試班
效果保證最好
聘請男女教車師傅多名。
地址：823號喜士定東街 & HAWK（近唐人街）

高級駕駛學校
4677 MAIN STREET ADVANCE DRIVING SCHOOL
吳志强
專人輔導英語筆試
學自動級棍波車
全程130元
872-8717

UNIVERSE DRIVING SCHOOL
NO.1-114 W. BROADWAY VANCOUVER B.C.
宇宙駕駛學校
經驗豐富 教法詳盡
路試筆試 初學補鐘
安全易學 免費接送
收費特平 歡迎查詢
電話：8742524 4379617
全程只收114元

NATIONS DRIVING SCHOOL
萬國駕駛學校
地址：206東六街及緬街223室
電話：327-9174
872-0058
校長：楊友權
教導經驗豐富 學技容易快捷
全埠收費最平 效果保證最好
十足把握筆試 免費車接送