·夏天的寵兒·
健體護膚沐浴法

何絲琳

早來了的炎熱，使人覺得有點那個，每當有事非得上街不可的話，猛烈的太陽真使人畏懼，畏懼驕陽如火，使人汗流浹背，汗液之味，往往不知不覺中令人有失禮儀……，故此夏日就使人與「浴」結下不解之緣了。平時愛清潔，愛水的香港人，此時此刻就更「變本加厲」了，「愛浴」其實也是愛美的香港人必不可少的生活程序之一，因爲懂得「浴」和如何「浴」是可直接影響身體健康及保養皮膚和毛髮的重要問題。以下就談談沐浴如何能健體護膚。

皮膚是參預全身代謝過程的，以維持體內外的生理動態平衡，皮膚是重要的測定機體免疫狀況和接受免疫的組織之一。由於皮膚的特殊部位，很多變態反應的現象，都是從皮膚入手的。

現存最早的經典著作——《周禮．曲禮篇》一書中就有「頭有瘡則沐，身有瘡則浴」的記載。歷代又有浴在四肢謂之「湯漬」，浴在腹背謂之「淋射」，浴在下部謂之「浴漬」的說法。由此可見，在科學不發達的我國古代，人們已知道沐浴不僅能清潔皮膚與毛髮，而且還能保健身體和治療疾病。

究竟沐浴有多少種方式呢？

一、清潔浴：主要是以洗去污垢，汗臭和乾燥的皮屑爲目的，水溫 35—38°C 左右爲好，用柔軟刷子順着經絡洗刷，可達到一舉兩得既清潔又可刺激經絡而使皮膚毛細血管擴張，令皮脂分泌舒暢，皮膚的營養得到充分的補給，因而皮色潤澤、富於彈性。而經絡刺激更是影響到內臟器官，使內臟各功能保持正常生理之平衡狀態。

二、興奮浴：主要是鍛煉肌膚，振奮精神，一般在清晨進行，水溫在 18°C 左右，用淋浴或盆浴均可，只要使水淋濕皮膚便可，不要超過三分鐘。洗完後用毛巾乾擦，直至皮膚發紅爲止。乾性皮膚都可擦上浴油。

三、鎮靜浴：主要以恢復身體各部位疲勞爲目的，也就是說，經過沐浴達到輕鬆、安靜、舒適、休息等效果。水溫在37°C爲宜，可將身體舒緩地躺在大浴缸裏，使全身肌肉鬆弛浴。水中先放進粗食鹽三両（90G）薄荷葉一両（80G），浸半小時後人再入浴，一般浸浴十五分鐘後擦乾休息。

四、熱水浴：適用於劇烈運動後肌肉緊張強硬未得鬆弛，水溫以 38—39°C 爲宜，可將受累肌肉之部位浸泡在熱水中，十分鐘後拭乾，擦椒鹽酒配合適當的按摩，效果更佳。此浴法甚適宜做完健美操或大運動量人士，或可在熱水中加一點活絡油更能舒筋活絡。

五、冷水浴：既是一種物理降溫法，又是體育鍛煉法，適用於發熱的病人（身體强健者），既如用冷頭墊敷頭那樣，人體藉着冷的刺激、調動體內抗病因素，增强身體抵抗力及促進皮膚的微循環。

六、護膚强身藥浴：

A、澱粉浴：用250—500G（半斤至一斤）澱粉（如薯粉、豆粉）或麥皮，加水煮熱，再放入半缸、浴缸中、同時倒入100G（5茶匙）蜜糖，作全身浴、有止癢潤膚作用、無刺激性、適用於急性或亞急性皮膚病、無皮膚病的人作此浴可令皮膚潤澤柔滑，是經濟實惠之「妙浴」。

B、醋酸浴：稀醋酸（藥房有售）10—20CC（毫升）放進半缸浴水中，入浴有止癢作用，適用於老年性皮膚瘙癢症，慢風疹，皮膚過敏者。

C、小蘇打浴：用250—500G（藥房有售）作全身浸浴，如局部用則50—100G便夠，適用於銀屑病（牛皮癬），穿高跟鞋女性足部易起的「繭」，皮膚角質層增厚者，香港脚亦適用。

D、婦女下陰痕癢最佳藥浴：苦參一兩，蛇床子一兩，防風三兩，蟬蛻三兩，金銀花三兩，煮水小半盆（六碗藥液），待沐浴後以此藥液浸洗下陰效果奇佳。

肝的功能

潤華

每個人都有一個肝臟，到底它的功能有幾多？

一、肝與食物新陳代謝關係：

1、將食物中的不同的果糖、乳糖、甘油及氨基酸變成葡萄糖。將血液中提取葡萄糖貯藏於肝或成「動物澱粉」，當體內血糖低時，變由葡萄糖維持血液之平衡。

2、將脂酸變成不飽和，造成磷脂，使容易氧化身體組織。

3、肝將氨基酸（即蛋白質）貯藏起，並以適應身體細胞之需要去分配供給。

二、肝對其他主要物質的製造與貯藏。

1、製血漿蛋白成抗體及維持血管內平常滲透壓。

2、製血液凝血酶元。

3、貯藏脂溶性維生素A、D、E、K。

4、製肝素（使血不凝結）。

5、製尿素（身體的代謝廢物之一）。

6、貯藏血液重要的vitB12。

三、肝細胞每天產五百CC至一千CC胆汁。

四、排洩功能：

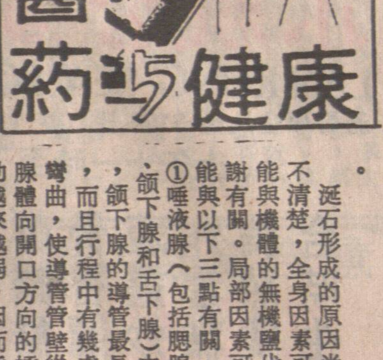
1、排洩無用之廢物於胆液。

2、中和和分解毒素（如麻醉藥、安眠藥等）。

3、將紅血球中死亡的血色素含鐵部份吸收儲藏，其他成胆色素排洩出胆液。

五、抗病菌之功用。

肝內產生大量網狀內皮組織，產生抗毒素和殺菌素。



五官裏的石頭

童義昌 譯編

在人的五官裏，可以生出石頭來，醫學上稱之爲「結石」。其實，每種結石都是一種疾病的表現。

結膜結石

長在眼瞼結膜裏的石頭，叫結膜結石。翻開眼皮，可以看到瞼結膜上有大小不一的黃白色小點，質硬如石，就是結膜結石。這種眼病常見於三十五歲以上中年人，平時眼不紅不腫，但總覺得有東西在摩擦眼睛，經常滴眼藥水却不見效。

結膜結石是由脫落的上皮細胞、變性的白細胞和眼淚中少量鈣鹽堆積而成。通常病人患有慢性結膜炎，或者長期有灰沙入眼，使結膜組織發生纖維變性，也可導致結膜結石。有的結石突出，可摩擦眼球表面的球結膜或角膜，產生異物感或痛感，對眼睛也有一定的危害，因此要及時治療。

要請醫生清除結膜石。方法很簡單：用百分之一地卡因眼藥水點眼作表面麻醉，然後用針頭將結石剔出，再塗上消炎眼膏即可。

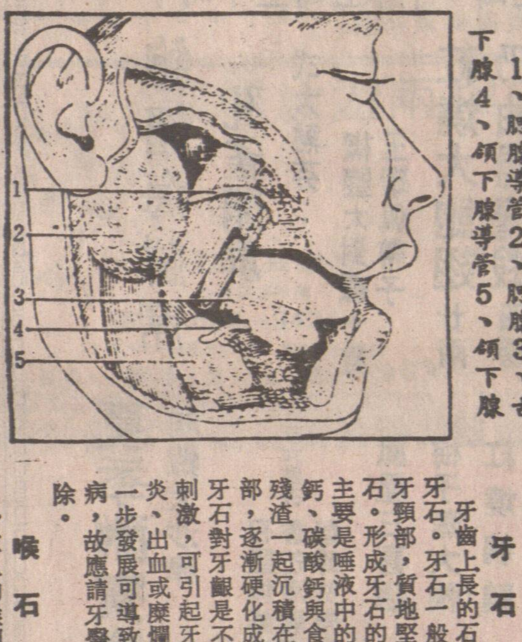
鼻石

鼻子裏生的石頭叫鼻石，多見於兒童。兒童玩耍時，常把豆類、紙團、布片等異物自行塞入鼻腔。異物在鼻腔內滯留時間長了就會壓迫鼻粘膜，引起炎症、腫脹、潰爛，這時鼻腔分泌物中的磷酸鈣、碳酸鈣逐漸沉澱在異物的周圍，形成了以異物爲核心的堅硬鼻石，常呈黃褐色或綠色。鼻石不僅使鼻腔發炎、鼻塞、流鼻涕或鼻出血，堵塞鼻竇口時還可以引起鼻竇炎，或鼻穿孔等。

因此，遇到孩子常流鼻涕或鼻血，或經常鼻塞時，家長應該帶孩子去醫院，請耳鼻喉科醫生檢查，只要取出異物或鼻石，控制感染，上述不適都會迅速消失。

涎石

涎石是常見口腔病之一。大多數涎石是生在頷下腺導管內，呈長柱狀或橢圓形。頷下腺在口底後方頜下三角內，左右各一，有分泌唾液的功能。正常頷下腺如核桃大，質地柔軟，觸摸不到。頷下腺的導管繞過口底的肌肉，自後下方向前上方行走，開口於口底粘膜的舌下肉阜上（見圖），當舌頭上捲時可以見到。



1、腮腺導管2、腮腺3、舌下腺4、頷下腺導管5、頷下腺

除了常在頷下腺導管內，發現涎石外，少數涎石可生在頷下腺的腺體內。這裏的涎石常呈圓形或結節狀。還有一些涎石一部分在導管內，另一部分在腺體內，這種涎石常呈圓錐狀，底端在腺體中，尖端在導管中。

不論哪個部位的涎石，一般都是單個，淡黃色或棕色，質地硬或鬆軟不等，表面光滑或粗糙，常有凹陷的溝形成，這是由唾液引流冲刷而成的。涎石的大小差異甚大，從小米粒到豌豆不等。有人對涎石的成分作了分析，磷酸鈣約佔百分之七十五，碳酸鈣約佔百分之十一~十五，此外還有少量的鉀、鈉、鎂、鐵等鹽類，以及細菌、上皮細胞和粘液等有機物，甚至內含牙刷毛、魚刺、骨刺等。

涎石形成的原因尚不清楚，全身因素可能與機體的無機鹽代謝有關。局部因素可能與以下三點有關：①唾液腺（包括腮腺、頷下腺和舌下腺）中，頷下腺的導管最長，而且行程中有幾處彎曲，使導管管壁從腺體向開口方向的蠕動越來越弱，因而唾液流動的速度也越流越慢。這樣，唾液容易濃縮，某些成分停留在管內，沉積得多了就會形成結石。②頷下腺導管的開口較大，異物容易掉進導管。③頷下腺分泌的唾液內含粘液量較高，故較粘稠，易粘附異物。

涎石形成後，往往造成導管堵塞或狹窄，所以容易發生逆行感染而併發頷下腺炎。一般病程很長，呈慢性病變，因爲涎石的形成本身就是一個漫長的過程，併發感染時則出現急性病變，病人有頷下腺明顯增大、疼痛、口涎減少，還可有局部觸痛。檢查時可見口底和舌下肉阜紅腫，甚至溢濃，有的還可在頷下腺導管部位捫到涎石。

涎石引起的頷下腺炎可反覆發作，給病人帶來很大痛苦。所以應當及時治療，並摘除涎石或摘除頷下腺。

牙石

牙齒上長的石頭叫牙石。牙石一般長在牙頸部，質地堅硬如石。形成牙石的原因主要是唾液中的磷酸鈣、碳酸鈣與食物的殘渣一起沉積在牙頸部，逐漸硬化成石。牙石對牙齦是不良的刺激，可引起牙齦發炎、出血或糜爛，進一步發展可導致牙周病，故應請牙醫師刮除。

喉石

少數人的喉咽裏也會生結石，這是由於喉咽部慢性炎症，加上呼吸氣體中的灰塵的粘附並滯留在喉咽粘膜上，日久天長，結石便逐漸形成。

女陰瘙癢症的原因及預防

王淑玉

女陰瘙癢症是婦科極常見的多發病之一。它本身不是疾病，而是某些疾病的症狀。這種症狀對患者來說是很難受而又難言的。發病部位常在陰蒂、陰唇附近、有的在會陰、肛門周圍。常在月經期或夜間，或吃刺激性食物後加重。

引起外陰瘙癢的原因很多。原因不同，治療方法也不一樣。最常見的是陰道炎，其中以滴虫性陰道炎和霉菌性陰道炎多見。

滴虫性陰道炎是由陰道毛滴虫引起。毛滴虫在陰道內繁殖、破壞陰道環境引起炎症。表現爲白帶增多，爲膿性、泡沫樣、有腥臭味。這種陰道分泌物刺激外陰，引起瘙癢。霉菌性陰道炎是由霉菌中的白色念珠菌感染所致。一旦感染後，白帶增多，呈豆渣樣，外陰瘙癢、灼痛，嚴重時可使患者坐臥不寧。

毛滴虫和霉菌廣泛存在於公共場所。因此，患者可以通過公用浴室、浴巾、廁所以及衣物等接觸後間接傳播。也可以通過性交直接傳播。白色念珠菌可以存在於人的口腔、腸道、陰道粘膜上。這些部位可以互相感染。

外陰白色病變，即外陰皮膚、粘膜變白，加上瘙癢症狀。過去稱爲「外陰白斑」，多見於絕經期的婦女。主要是由於外陰皮膚營養障礙或外陰本身皮膚病變引起。

不良的衛生習慣，如平時或月經期不注意局部衛生，使經血、白帶、尿液積存在外陰，或者過多地用肥皂、高錳酸鉀洗滌外陰，造成外陰過乾、缺少油脂時，也可以產生瘙癢。

藥物過敏或化學性刺激也可以引起瘙癢。譬如某些患者對冲洗陰道或陰道內用藥的藥物，如新結爾滅、磺胺等產生過敏反應，有的因應用塑料月經帶或穿化學纖維內褲而造成局部濕熱，引起皮炎而產生瘙癢。

蟯虫病引起的外位瘙癢，其特點爲多發生在晚、夜間，且患多爲幼女。

患全身性疾病，如糖尿病的患者，由於糖尿本身對外陰的刺激以及容易合併霉菌性陰道炎，可引致嚴重的外陰瘙癢。此外，有的黃疸、核黃素缺乏、白血病等慢性病患者，疾病本身就產生全身瘙癢的症狀，自然也包括外陰瘙癢。也有一部分患者並無明顯原因，而是由於精神刺激、過度疲勞或條件反射等引起。

根據不同的原因，臨床上結合必要的化驗，比如，滴虫、霉菌、蟯虫檢查，白帶培養等等，即可明確診斷。

外陰瘙癢的治療應以「治本」爲主。即既要消除原因，又要對症處理。

預防方面，個人要養成良好的衛生習慣，保持外陰清潔、乾燥。如果出現外陰瘙癢時，一要少抓，因爲一旦搔抓刺激形成，將會愈抓愈癢，引起惡性循環，繼而破壞組織，引起更大感染乃至引起惡變；二是必須早期診斷、早期徹底地治療；三是情緒要保持安定，不能過於煩躁。

巧用食鹽

如果在大便秘結或習慣便秘時，每天早晨喝一杯淡鹽開水，可以幫助大便恢復正常。

腹部受涼疼痛時，把粗鹽炒熱裝入布袋，敷於腹部，可以驅寒止痛。

當咽喉腫痛，口腔發炎時，每天用鹽水含漱數次，有消炎殺菌的作用。

唐記 建築裝修
Tong's Construction
Peter Tong (327-1895)
新屋承建 舊屋翻新 商業樓宇
土庫間格 水電工程 自動車門
內外裝修 鋁鐵欄河

劉富
承接裝修．油漆．
土木工程．
地址 636E. 14TH AVE.
新電話：879-4389

修理水電洗衣機
僑胞光顧請電：
八七六．〇九四九陳

達明電器工程
安裝修理新舊房屋商業一切
電燈，電力工程．免費估價
電話：324-0343

藝工建築公司
承建房屋，工商樓寓，
土庫間格，裝修改建。
電話 433．6118

油漆噴漆
商業舖位．民房住宅．
免費估價．電話：
251．3089劉記

英皇電器修理工程
合格牌照，新裝電火
免費估價，電器修理，
日夜應命．
電話二九八．五八七八余鴻智

高明電器工程
MAKLE ELECTRIC LTD.
939-8918
傳呼機 680-5459
陳偉才
A級電力工程牌照．工商業住宅電燈．電力安裝．大小工程．免費估價．保證滿意

防盜
JIM'S WELDING LTD.
供應家庭及工商各界下列產品：
(工場)324—1020
(住家)325—8922
防盜花窗．大小鐵閘．
花園欄杆．貨車鐵架．
交貨快捷．上門燒焊．
鐵門防盜窗每日24小時
保護府上家人及財物安全
電焊部份，保用十年以上

修理各種電視．
免費估價
工作快捷妥當
電話：327．2257

BING PLUMBING
428 SALSBURY DR.
VAN.
1976
254·4935 炳記
安裝樓房和接駁政府的
水喉坑渠煤氣消防喉
修理土庫漏水電動通渠

關氏建築裝修
CONSTRUCTION
TEL:254-7460
舊屋翻新
車房陽台
土庫間格
內外油漆
瓷磚鋪砌
水電裝修
精修廚櫃

光正裝修
內外油漆
水澗柵欄
屋頂瓦仔
土庫間格
電話 253-7482

捷美設計室
437-3787
房屋樓宇
建築藍圖
設計入則
牌照申請
地產查訊
發展顧問

宏海建築裝修
商店住宅
新建修改
專業補漏
免費估價
電話291．9861
車房土庫
長期保養
精換瓦面
快捷妥當

中明
油漆裝修大小工程
土庫間格屋頂補漏
免費估價
電話:325-5459

朱氏裝修
電話：433-9784
免費估價
大小工程
土庫間格
裝修改建
政府牌照
另有長期合約
修理小型栢文

煤氣工程
電話：939-8275 鮑洽
持有政府牌照
專門修理及安裝，兼修理水喉等工程，換熱水爐二百九十五元，免費上門估價．

超記裝修
裝修房屋 大小工程
油漆間格 土庫籬笆
改裝加建 車房修路
快捷妥當 保證滿意
電話：274-8249

昌記裝修油漆公司
承接泥水木工傢具等
各大小工程忠誠爲僑胞
服務工作快捷妥當．
電話 二五四—七五〇三
六八七—四〇九四

快捷冷氣工程公司
專科承裝修理，大小商
業冷暖氣機凍房，急凍
房，大小牛奶肉食瓜菜
櫃．電爐電火政府牌照
馬君寰
三二七一一五一（英語）
三二一一七二〇（華語）

鄭氏建築裝修
土庫間格
栢文護理
車房陽台
內外油漆
瓷磚鋪砌
水喉廚櫃
工精價廉
免費估價
電話：879·4959

多途電器
DORTO ELECTRIC
修理電爐
洗乾衣機
安裝商業
住屋電火
政府牌照
H 876·1133
夜 872·0549

誌里冷氣工程公司
專科大小商業凍房冷氣
工程．設計裝置及修理
忠誠爲僑胞服務．快捷
妥當．
電話：八七二—一〇三九
八七六—一壹一二
3742 MAIN STREET
VANCOUVER B.C.

JOHNNY CHOW PLUMBING
959 EAST 21ST AVENUE
VANCOUVER, B.C. V5V 1S4
PHONE: 876-2057
876-6872
曹振興
政府合法牌照
新裝或修理
水龍煤氣喉
日夜應召
保君滿意

强華公司
KENWARD CO.
431 COLUMBIA ST. VANCOUVER. B.C.
TEL:684-8821
經售及修理名廠傳真機，收音機及各種電器，承接大小工程，服務妥當．價格克己
保證滿意

ALMETCO
Home Improvements
DIVISION OF ALCAN CANADA PRODUCTS LIMITED
5485 LANE ST. BURNABY, B.C.V5H 2H4
OFF ROYAL OAK BETWEEN IMPERIAL & KINGSWAY
請選用以下各種優質產品，改良你的房屋既舒適又可節省能源。既有價值又會使你感到驕傲。
■ 保用五十年 FLEX-LOX VINYL 外牆
■ 鋁質外牆
■ 簷旁鋁板
■ 防風玻璃窗
保暖裝修玻璃窗
■ 重裝用或更換用
■ 溫室玻璃窗
■ 天井上蓋
■ 窗外兩旁鋁板
■ 滑動天井門
■ 入口大門
■ 防風門
■ 柏文或公寓騎樓 圍牆
■ 天井及走廊圍牆
■ 日光室
■ 四寸及五寸沿簷水澗及下水渠
CALL 526-0828
ASK FOR GARY WONG
ALCAN

KS
精工 錄影音響修理
K.S. VIDEO & AUDIO SERVICES
4390 FRASER ST., VAN.
最新運到！
回轉或向前兩用。
KINYO 廻帶機
特價$79.95
比一般回帶機略小而結構精良，速度快且穩定，免除您空等回帶的時間，減少利用錄影機回帶的耗損與浪費，延長錄影機壽命。
10% off for World View Subscribers
☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
錄映機綜合保養 只需 $29.95
包括：
·清洗磁頭
·清理磁頭鼓輪
·潤滑所有活動部分
·檢查及清理皮帶及齒輪
·清理機內塵埃
·檢查錄映帶之拖力
·一份詳盡之性能報告
Tel:876-8320

嘉倫裝修
內外油漆
水澗籬笆
屋頂裝修
露台車房
土庫間格
擴建房屋
電話:437-8742

東方雪櫃冷氣公司
New Way Refrigeration Ltd.
專科上門修理家庭商業雪櫃設計按裝大小商業凍房冷氣大小工程一律歡迎．
日夜服務收費從廉
電話•英語 251-2301 政[illegible]牌照
•華語 255-4821 馬文紹

張記裝修
土庫間格
瓷磚鋪砌
內外油漆
水電修理
日電：521-9121
夜電：872-6841

楠記
水電工程
土庫廚房
大小工程
裝修間格
浴室廁所
免費估價
430·1128

HILLCREST PLUMBING
三件頭顏色浴具，原價$510．現售$299．50
CRANE水厠，多種顏色，原價$178．50
現售$99．50
不鏽鋼孖水升，原價$146，現售$89．50
多種顏色浴缸半價出售。
不同顏色掛牆式洗面盆$32．50
另多種顏色掛牆式水厠，適合土庫用，半價出售。
其他水喉用品最少減價兩成。
212 E 17th Ave. 879-5301
1447 Commercial Drive. 255-8244

亞趙建築公司
J. CHIU CONSTRUCTION
TEL:327-2588
承建新屋
裝修油漆
設計圖則
土庫間格
水電工程
圍牆磚花
免費估價

永興裝修公司
油漆做木．土庫間格
水喉潔具．露台車房
電器電爐．新換水澗
大小工程．無任歡迎
平．快．靚
電話：四三三—一九二二

順發冷氣工程
雪凍暖冷電
櫃房氣氣爐
修理按裝肉食，牛奶，菜蔬櫃。
日夜服務，免費估價．
電話：298—1431朱先生

余正木工坭水
電話:251-6248
政府牌照
牆身批盪
廚廁磁磚
水泥路面
磚石砌結
水喉修理
屋頂瓦仔
油漆粉刷
改建加建
各項裝修