人體第三種狀態簡介

醫林拾零

■沉玉

醫學家根據人的身體健康情況，把健康稱爲人體的第一種狀態，患病稱爲第二種狀態，介於健康與生病之間稱爲第三種狀態。對於第一、二種狀態，人們較爲熟悉，而對於怎樣爲第三種狀態則可能比較陌生，希望本文能使你對第三種狀態有一個初步的認識。

第三種狀態的研究並非現在才開始，古代醫學經典作家加連早已認識這種第三種狀態。羅馬大醫學家格林和蘇聯學者依·布赫曼均對第三種狀態有深入研究。人體的第三種狀態已引起廣泛的重視。

也許你已經發現，有很多人自己感覺有諸如頭痛、頭昏、胸悶、心悸等各種不適，但一般常規檢查結果却都正常。醫生難以確認其病因，也難以確認爲何種疾病。這除了受到科技發展水平和認識水平的限制以外，也有相當多的人是處於第三種狀態，即處於健康和疾病之間的過渡階段。儘管他們感覺不佳，但還可以從事工作和學習，只是工作和學習有效率降低，在一定條件下易於向疾病轉化。

第三種狀態的表現是多種多樣，常見的有頭痛、頭昏、精神不振、無故煩惱、心神不定，易於激怒、焦慮抑鬱、注意力分散、記憶力減退、入睡困難、四肢困倦、好吃懶做、食慾不振、關節酸痛等。在檢查時可以發現皮膚乾燥、反應遲鈍。

以下的情況均屬第三種狀態：近視眼、齲齒、低血壓、低血糖、高血脂、性功能成熟期（青春期）和消退期（更年期）、老年期、產前和產後、各種傳染病的潛伏期、前驅期以及疾病的康復階段、肥胖、嗜酒者、嗜烟者、夜間工作者等。有些疾病的恢復期，例如作了胃大部份切除手術的病人，出血或胃痛症狀均已消失，達到臨床治愈。但由於胃腸改道所致的消化功能低下却尚未恢復，患者靠少吃多餐及助消化藥等輔助措施，才得以維持「正常」的生活或工作，這也可算屬第三狀態。

導致第三狀態的原因是錯綜複雜的，包括社會的、心理的、自然的（物理、化學、生物）等多種因素，其中環境污染、飲食不當及某些職業因素、個人生活習慣對身體第三狀態的形成更有直接影响。具體原因如飲食失調（偏食、飢飽不均、過勞、過閑、多眠、少眠抽烟、喝酒、焦慮、憤怒、悲傷等。

據專家估計，人口中約有半數以上的人處於第三狀態，這種狀態可能延續幾年、十幾年甚至一生。處於第三種狀態的人士不能利用全部時的睡眠時間；適度運動，青年人宜做運動量較大的運動，中老年宜做操、練氣功、步行或注定在一生中無法做重要的事情。這種狀態也是許多疾病的起源，善少喝酒。

中醫隨筆

·醫孝廣·

盆腔炎之症候

盆腔炎，係女性的事。子宮、輸卵管、卵巢等，以及其周圍組織所發生炎症病變，大都可視之爲盆腔炎。由於所指的範疇有多種不同的「機件」，患者並非肯定所有「機件」同時發生病變，故又可詳細地羅列出不同「機件」的炎症病稱，如子宮內膜炎、子宮肌炎、子宮周圍炎、輸卵管炎、盆腔結締組織炎、盆腔腹膜炎等。如果各部份炎症同時發生，此時要區分，恐怕亦非易事，僅冠之爲盆腔炎已足夠。

臨床上大體可將盆腔炎分列急性、慢性兩大類別。

急性患者，其症狀之發作似乎來得急，但其亦有感染的程序。可先因流產，生BB，宮腔內手術期間的消毒不徹底，又或行經期間游泳，令病菌經除道、宮頸，進入子宮造成子宮內膜炎。一旦機體的抵抗能力降低時，病菌將有所擴散，波及到其他「機件」。或通過淋巴而感染到周圍的結締組織，引起盆腔結締組織炎和輸卵管炎。卵巢廣泛炎症，又或通過粘膜直接延延及輸卵管及卵巢。

如果患者症狀表現出發熱或惡寒，下腹痛拒按，白帶膿性色黃量多，口乾、食慾欠佳，尿色黃、大便乾或溏瀉、苔黃膩、脉洪數等，則可酌用清熱解毒，活血化瘀之法；運脅、敗醬草、銀花、桃仁、赤芍、丹參、乳香、沒藥、延胡、薏仁等都是可供選用之品。

如盆腔之內已有炎症包塊形成，下腹脹痛拒按。帶下量多色黃、尿色黃、大便乾或溏瀉、苔黃膩、脉洪數等，則我們常說沒有做運動的時間，理由自然是生活太忙，事實，很多人的家居，實在也狹窄，沒辦法騰出地方來做運動，所以在多方面的影响因素下，人們不能夠盡情舒展活動的心願，是可以理解的。

而就這個環境條件，很多人都接受了，如要健身，只好跋涉到健康中心去，可是這也是很花時間的行爲，因爲一來一回之間，都市人也覺得那種時間的花費，是相當的可惜。

今天，很多健美專家，爲香港這特殊環境，設計一些不同的健身活動，而需要的場地也不那麽的大，有時甚至只需要一個浴室，也就可以進行。

其實，在浴室裡做運動，已不是新鮮的事，只是有很多是要特別的動手動脚，也有人建議在浴缸中做體操，但那却有一定的危險程度，因此之故，我們介紹這可以利用花洒，而在洗澡之時同步進行的健美運動。

利用連接花洒的水喉，我們可以把肩部適當的活動，同時也可以做一連串的腿部運動，到時到候，我們必須要洗澡，故此不會忘記，也十分的方便，日日進行，自然會收效。

健身之道

動運的內室浴

·白蕎·

吃亂莫童兒品補滋

·李拾夕·

滋補品充斥市場，琳瑯滿目，這是生活水平高，且不斷改善之一個側面反映；正因如此，服用者更宜慎重、選擇，兒童尤須如此。

那些民間享譽頗高的、固有的滋補品，如：蜂乳、蜂皇漿（或人參蜂皇漿）、珍珠蜂皇漿）、花粉等滋補品，食用也須慎重。無可厚非，這些人們熟悉、常服的滋補品，對却病健體延壽效果一般較好。這是因它們含有不少特有成分有關。比如，上海醫科大學的學者用人參蜂皇漿對腫瘤病人和老年人作了臨床實驗，發現它能促進人體內一種免疫細胞——自然殺傷細胞（NK細胞）的活性，調節機體的免疫功能，增强機體抗腫瘤免疫力；且能提高老年人體內的一種性激素——促黃體生成素的水平，改善內分泌功能，延緩衰老。

但不可忽視的是，此類滋補品之特有功能主要是對機體機能已呈衰退的老年人或體弱多病之人士而言，而對這些滋補品（包括人參蜂皇漿、蜂乳、花粉及人參粉）引起性徵發育。女孩較男孩多見。其中的十四名女孩服藥後一至四個月乳房增大，乳腺塊直徑爲十至卅毫米；二名男孩服藥後主要表現爲陰莖增粗、增長，陰囊、睪丸增大。這些性徵的發育屬於假性性早熟，即只要服藥量不多，時間短、及時停藥，即可自行消退，恢復正常；但若長期服食，或藥量過大，則可誘發眞性性早熟。一旦如此則無法矯正，給孩子的身心發育帶來不利的影響。（岑先生：請惠賜新地址）

各種滋補品的原因，是多種多樣的，常見的有：

機體狀態、生長發育正常之人士，則無此「促進」之必要了。不然，往往會引致反作用；兒童尤明顯。此方面屬醫院曾對動物實驗及小兒進行了臨床觀察：從大量的動物試驗中，證實這些滋補品能使幼齡動物性發育提前；加大劑量和長期喂服則現象更明顯。他們也發現有十六名兒童因服用了機體狀態、生長發育正常之人士，而對老年人體內的一種性激素——促黃體生成素的水平，改善內分泌功能，延緩衰老。

常見病防治

●黃卓雄

中醫治扁桃體炎

急性扁桃體炎中醫對它早已有較深刻的認識，只不過中醫把急性扁桃體炎稱之爲「乳蛾」或「喉蛾」，而慢性扁桃體炎則稱爲「石蛾」。在我國古代書本中早有詳細的記載，例如：明朝名醫王肯堂著之「証治準繩」則有：「乳蛾者，腫於咽，兩旁腫者名雙乳蛾，一邊腫者名單乳蛾。」到了清朝，對於「乳蛾」一症認識更深了，例如：在「醫宗全鑑」之「外科心法要訣」內之記載更爲詳盡，它指出「乳蛾經風火成」，並更進「步說明：「此証由肺經積熱，受風凝結而成。生咽喉之旁，狀如蠶蛾，亦有形若棗栗者，紅腫疼痛……。」

中醫對扁桃體炎既然早已有深刻的認識，因此在治療本病亦已積累了很豐富的經驗。例如：在「醫宗全鑑」一書內對於治療「乳蛾」一症之治療方法提出了：「俱宜服清咽利膈湯，吹冰硼散。」先父黃省三在治療此症時，多使用下方作治療，方用：玄參、荆芥穗、生甘草、津桔梗、川貝母、黃芩（清水煎服）。

此方對於急性扁桃體炎及慢性扁桃體炎均合用，本方藥性和平，除偶有個別患者服後大便次數增加外，別無其他不良副作用。患者服用此藥後，一般翌日早晨起床時喉痛之情況即可減輕。由於此方內之中藥，絕大多數均有抗菌作用，所以能將引致扁桃體炎之細菌滑滅，而且此方經反覆服用，也不會使細菌產生抗藥性，這是中藥方面的優點之一。

扁桃體炎除了藥物治療之外，恰當的護理能使藥效收事半功倍之功，急性扁桃體炎之患者要注意休息，因過份疲勞是導致扁桃體炎的原因之一。此外，在飲食上應吃些易消化的食物，如：粥、湯粉、湯麵等，因這些食物可減少吞嚥時之疼痛及易消化。在患病期間則不應吃蛋黃、飲酒（包括啤酒）、不能吃刺激性食物，如辣椒、咖喱、煎炸炒之食物及濃茶、濃咖啡。如吸烟者此刻最好能戒烟。患者應多飲些開水也是有好處的。

於診斷和消除這種狀態，是減少疾病的有效措施之一，這對挖掘社會生產潛力，有效地提高人口質量有重要意義。

擺脫第三種狀態的原則是：科學用腦，動於思考者能有效地挖掘智力的潛能，用腦要勞逸結合，保証有七、八小時的睡眠時間；適度運動，青年人宜做運動量較大的運動，中老年宜做操、練氣功、步行或日定時三餐，堅持用早餐，少吃糖，不抽烟，少喝酒。

讀者來電話提供 患扁桃體炎 用鹽水漱口

有關扁桃體炎的醫治問題，一位讀者來電，提供他的治療經驗。他認爲，扁桃體炎不一定動手術切除，當然要根據病情，他的經驗是用鹽水漱口。方法是：用普通漱口盅盛滿溫水，加上兩茶羹食鹽，食鹽溶化後，早晚一次，用作漱口，但這要長時間堅持。辦法十分簡單。不過，如果病情有變化時，仍須找醫生診治。

舌紅苔黃、脉細等，則可酌用丹參、赤芍、桃仁、乳香、沒藥、三棱、莪朮、延胡、薏仁、敗醬草等入藥煎服。

慢性盆腔炎可以是急性的延續表現。但其間亦可出現急性發作，唯患者之體質，好極亦唔見好得到去何種境況。其全身症狀雖不甚明顯，然局部的症狀可見一側或兩側下腹部脹痛，腰骶部疲痛，月經來潮時則可呈現疼痛加重，白帶增多，房事疼痛等。亦可能因此而導致無法成孕的一個原因。如症狀表現出下腹或兩側小腹隱隱作痛，有脹墜感，腰骶部疲痛，白帶增多，月經提前，經量多，時間延長，經來腹痛，可伴有頭暈、體倦等虛弱症狀，舌質暗滯或有瘀斑、舌苔白潤、脉弦細等，凡此，可視之爲氣滯血瘀的型態。除立方用藥外，亦可酌用飲食輔助之法，加以四錢田七，二錢香附，半錢陳皮，共研末後，調入適量的橙汁，加温水冲服，每日一次。

又或以四錢荔枝核煎取其汁，以二錢木香研末，與適量的紅糖冲入調服。

黃堃俠公証人旅行社保險處
QUON H. WONG AGENCIES
IATA Since 1949
128 EAST PENDER STREET VANCOUVER B.C. V6A 1T3 電話：(604) 684-2381
公證人黃立錚專辦
產權契據 授文件認證 誓詞遺囑 單身證明
NOTARY PUBLIC
特價
羅省 337
倫敦 569
多倫多 349
三藩市 273
滿地可 399
點民頓 200
卡技利 180
澳洲香港十五日遊十一月四日出發$3480
加尼福尼亞州海上七日遊九月廿三日出發$889
代理燕梳 汽房商旅 車屋業遊
Beautiful British Columbia RENEW HERE 1990

環球旅行社
WANKOW 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
中國旅遊團（丘錫深主理）
中國遊19天 3088
香港、廣州、桂林、杭州、蘇州、上海、西安、北京
5月12日、6月3日、7月7日、9月29日、11月10日
回港中國遊14天 2538
東京、北京、西安、上海、蘇州、廣州
5月5日、6月9日、6月30日、10月6日、11月17日
回港三峽遊17天 3088
東京、北京、西安、重慶、三峽、武漢、廣州
6月9日、10月6日
各地旅遊團（華人領隊）
回港星馬泰遊12天 $2168 (每月出發)
回港日本台灣10天 $1878 (每月出發)
回港韓國台灣9天 $1608 (每月出發)
回港韓國泰國9天 $1698 (每月出發)
回港東京箱根5天 $1478 (每月出發)
回港曼谷芭堤雅7天 $1728 (每月出發)
紐西蘭及澳洲遊15天 $3198 (每月出發)
迪士尼樂園大峽谷8天 $720 (每週出發)
夏威夷遊6天 $708 (每週出發)
多倫多及瀑布5天 $299另加機票 (每週出發)
歐洲遊17天 $2798 (五至九月每月出發)
加勒比海迪士尼海上遊7天$1488 (每月出發)
加拿大東岸5天$798 (五至九月每週出發)
美加東岸遊9天$1078 (三至九月每週出發)
美加東岸遊10天$1238 (三至九月每週出發)
迪士尼樂園三藩市10天$569 (六至九月每週出發)
加西部班芙愛民頓6天$429 (六至九月每週出發)
美國西部黃石公園10天$619 (六至九月每月出發)
BC內陸遊3天 $201 (五至九月每週出發)
美國西北岸遊3天 $201 (五至九月每週出發)
溫哥華島遊2天 $161 (五至九月每週出發)
一日遊：溫哥華$45 域多利$68 西雅圖$65 (天天出發)
機票連酒店渡假團
迪士尼樂園DISNEYLAND 3-8天 $335起 (天天出發)
連糯RENO 3-8天 $269起 (逢星期四五日出發)
拉斯維加斯LAS VEGAS 4-8天 $329 (逢星期四日出發)
愛民頓商場EDMONTON MALL 3天$298 (天天出發)
代理各大航空公司國內外廉價機票
香港$929 台北$929 曼谷$1059
卡加利$178 愛民頓$198 多倫多$345
三藩市$249 羅省$306 夏威夷$499
通國粵英語，直接出票

世運分銷公司
OLYMPIC DISTRIBUTORS
4091 McCONNELL CRT. BURNABY, B.C.
TEL: (604)420-8022
一律歡迎 零沽批發 快捷訂購 外埠鮮貨 時當菜單 豉醬油料 唐山雜貨 本號統辦
Kam Yen Jan
CHINESE SAUSAGE
金燕記 腊味廠
自用實惠 送禮名貴 不含味純 材料正 皮薄脆 肉質美 風味佳 美味加 鮮薄美 特精品 風行

安達旅遊 3811 MAIN ST. (22ND & MAIN) 879·7119
（十月、十一月份）
香港直航機票 逢星期一至四 $1090
香港直航機票加六晚酒店機場接送及半日遊 ..... $1379（雙人房）
內陸三文魚逆遊奇觀 兩日遊 $169（雙人房計）

快意旅遊公司 溫哥華華埠片打東街125號 (604)669·4165
※ 溫哥華、香港直航來回機票 $1199（連兩晚酒店雙人房）
※ 溫哥華/夏威夷/香港六日遊 $1328（雙人房）
暢遊檀香山、珍珠港、大風坳、玻利尼西亞文化村
（華人領隊，每月有團出發）
※ 香港特價來回機票 $950 三晚酒店 $1060（雙人房）
東京、香港五天縱橫遊 $1588.00
東京、台灣香港十天遊 $1998.00
星馬泰、香港十二天觀光遊 $2238.00
星加坡直航來回 $1338（連六晚酒店雙人房）
夏威夷六天精選遊 $799（雙人房）（華人領隊，每月有團出發）
溫哥華/三藩市/香港來回 $1050（連三藩市兩晚酒店，雙人房，可延期停留三藩市）
＊特價機票＊
台北 $950
新加坡 $1090
多倫多 $359起
三藩市 $259
羅省 $312
愛民頓 $212

WONG'S
INSURANCE SERVICES LTD
黃氏保險公司
汽車及房屋保險均可使用VISA信用咭結單而無任何附加費用!!
房屋保險、商業保險分期付款免利息！
VISA
Auto 人壽 汽車 房屋 醫療 商業
Business
人壽保險
Life
可以保障房屋之主權
可以累積款項作爲退休之用
可以累積款項作爲子女讀書之用
儲蓄的人壽保險，百分之一百歸還本金加紅利加利息
Home
875-6928 or 875-8848 or 875-9900
Fax 875-1065
Autoplan 875-1526 CALL 24 HRS.
Across From Jim Pattison
MONDAY - FRIDAY 9-7
SATURDAY & SUNDAY 10-6
3437 MAIN ST., VANCOUVER V5V 3M9
緬街3437號