女士腿部靜脈曲張

——運動可防範未然

林麗

最令女性煩惱的腿部表面毛病是靜脈曲張和所謂蛛網狀血絲，後者是微絲血管作網狀的浮現在皮膚下，兩種毛病都與身體健康有關，非僅有損美觀而矣。

蛛網狀血絲的病發原因，醫學界還未能確定，美國康南爾醫學中心的臨床醫學副教授尼爾沙狄克醫生說，最大可能是遺傳，不過，痴肥、長期站立，或因為服食避孕藥或其他用激素的藥物，甚或懷孕，引致體內雌激素提高，都可能導致這種症狀。治療的方法，目前最見效的是注射一種化學藥物或一種含鹽溶劑到這些微絲血管中，使它們收縮，最後消失。但這種治療不能根治，一年兩年後，蛛網狀的血絲會再度在皮下浮現。而且這種治療或會帶來一定痛楚。接受治療前一定要先買保險。

有人試用激光將這些微絲血管灼死，但沙狄克醫生說，激光對這種病症並不奏效，而且往往留下疤痕，不應貿然嘗試。

至於靜脈曲張，紐約大學醫學院外科副教授侯活巴倫認為是醫療上的問題甚於觀瞻，因為靜脈曲張可能引致其他症狀如靜脈炎、血凝結或感染，巴倫醫生解釋靜脈曲張的形成，是血管內阻止血液倒流到靜脈的活瓣失效，血液於是像積水般積聚在部分血管內，使血管腫脹，在腿上形成藍青色的腫塊。動手術可減輕症狀，但巴倫醫生說防範未然才最安全。不要站太久，或坐太久，休息時雙腳拈起，讓血液倒流應做運動，巴倫醫生說，小腿肌肉像個外圍的心臟，它收縮的話，就能逼使血液回流到心臟去，所以運動使腿部血液循環暢順，而最簡單的腿部運動，莫如步行。

有一種給靜脈曲張病人穿的加厚襪子，也可防止病情惡化，但一定要向醫生或醫療用品供應商購買，一般百貨公司的加厚襪子只是加多一層橡皮筋而已，並不正規。

常春籐

節日重疊

●韋之楓

今年端午節，居然同父親節是同一日，兩個節日疊在一起，點都有影響的了。

朋友則認為影響不會太大，因為父親節的受重視程度，遠不如母親節，已為父親身份的他感喟，父親節其實最辛苦，做父親的，荷包肯定要大出血，說是慶祝父親節，到頭來，掏腰包的始終還不是父親？

倒是奇怪，兒童節老是搞不起來，實在不符合此間商家的頭腦，只有一個可能，如今的兒童太幸福，物質生活太豐裕，日日都可以是兒童節，又何須另闢一個節日？

東家長西家短

放假

不工作的人；又擔心說將來退休不知如何是好？

兩天假期並沒有什麼要做的事，整天是睡覺吃飯和看錄影帶，混混噩噩，沒有成就感，只有空虛的感覺。

馬田還很年青，而且是個實幹派，沉迷於事業幾乎是他最大的樂趣。

馬田放了兩天假，回來慨嘆自己是個不可以

●尤美

女看男

男與女往往是各走極端，男的愈來愈鍾情事業；而女的卻留戀家庭。

對於女性要禮讓，這是男性應有的風度。

可能有的女性不喜歡男性禮讓，何，女性同男性是有點不同，起碼在構造上便不及男性強壯。

而且，接受禮讓並不一定顯出是弱者。

●巫善

男看女

對於強者弱者的分辨，是因各人境界不同而不同。

無論如何，女性是弱者。歡男性禮讓，她們認為這樣便顯出女性是弱者。

強弱

嬰兒日光浴

有部份家長，很喜歡每天給幾個月大的初生嬰兒做日光浴，最初是從局部身體開始，如腳部、手部，甚至是全身，效果一直都很好，孩子身體強壯，很少生病。

每天不間斷的做日光浴，也很佩服母親的毅力，亦相信這位母親在照顧孩子起居飲食的其他諸方面，想必下了相當功夫。

或許有人問，讓皮膚幼嫩的嬰幼兒做日光浴可否適合？答案是肯定的，不過，施行方法不妥，也會弊多於利。

早一點人，一提到日光浴，就會聯想到「鐘樓駝俠」（即佝僂病），的確，紫外線可防止佝僂病。道理在於日光中的紫外線照射到皮膚，會使皮膚裡的 1?2 維他命變為有利於骨骼生長的丁種維生素。其實不止日光浴才能得到丁種維他素，日常的食物中，如奶油、雞蛋、動物肝臟、魚類等，都可足夠供應人體所需。所以，在物質條件絕不匱乏的香港，居住環境又絕不差，只要多吃上述食物，已足夠預防佝僂病。每天不妨為嬰兒做十至十五分鐘的日光浴，其意義在於讓嬰幼兒的身軀實際體驗大自然的寒暑變化，可厚積其對抗自然環境變化的適應力，嬰幼兒會活得更健康。

但也要緊記，如曝曬過久（一次過超過三十分鐘），日光中的紫外線會引起皮膚充血，或色素沉澱等毛病，為人父母者不可不知。

片段

●雷聲大

小雨集

他們一直懷疑它的時間，怎可能作那麼多事情，那麼多'林林沈沈'的事情？

真的，都是些無甚大志的作業，你看！大清早從新聞特輯開始，撒開了一大灘似海的工作，也不是那些叫成名立萬的，但食之無味棄之可惜。電話鈴聲不斷響也不得引導自己提早光榮富貴退休的催促。人類至大弱點來自自大自以為是，自己亦然，將會十六隻腳三十二隻手，八隻眼，四個腦，二個心——另加一條尾方便爬樹。為甚麼不好好做一件事，只是一件事，做人是正職，而副業又是獨一無二地單一的——專心一用的只是其一生裡生命賴以為生的作業，為甚麼要強出頭？為甚麼像個貪玩的小孩甚麼也要碰甚麼也要動，遊戲的日子已不斷延期延期，還能玩下去嗎？

全心全意全力只為一份功課？未嘗不可，從起床到睡下，只圍繞單一的理想，勞動亦只朝單一的目標，生活旁邊的鎖碎全用掃把掃出去，莫要譏諷未來清潔簡單的路程。

甚至全心全意只愛一個人吧，不要用花心、用引誘去愛蓋去動機，全心全意只去變更一個人不是罪惡，心不變還要逃避，為甚麼還要躲避？

賣弄友情

述零

●竹君

女明星寫給前度男友的情信被公開，雖弄至她尷尬非常，卻博得衆人同情，皆指責公開信件那個人缺德。

女孩子結交異性朋友，最忌是遭人在背地裡「猛唱」，有些男人屬於「唱家班」，但凡結識得女友，不管跟對方交情深厚與否，都愛在人前誇耀自己被「纏」住，假如雙方單獨會面，飲茶看電影，事後就大造文章，渲染得令人誤會他們已有不沉常關係。

有個女友，由於公事上的需要，常跟一位男士通電話，大家談公事之餘，偶爾亦會閒聊幾句，向對方訴說一些無關重要的私事，彼此在電話中算是相當熟絡，但從來沒正式見過面。可是，竟有謠言輾轉傳到女友耳中，原來那男士在別人面前，暗示她乃其情婦。

有另一女孩，忽接到一個普通男友的電話，約她翌日到某餐廳見面，那地方是該男士常到之處，女孩以大家共吃一頓早餐，乃屬平常事，遂依約前往，但不見男友出現，只獲他透過餐廳部長轉告，謂自己患急病入了醫院。女孩覺事有蹺蹊，部長見她表現並不緊張，才拆穿此乃那男士佈的局，目的在向人炫耀自己正被美女狂追。

法榮育嬰虛

有些奚陞了父親之後，就要一身兼職數份，是為了：賺錢買奶粉！只這可說明奶粉價值不菲，在支出中佔不少的比例，故甘父親要拚命賺錢才可育兒。就以我們的同業，也能省願把孩子當作奶粉的"荷蘭豬"，目的都是望望回一筆昂貴的奶粉錢。（其實是在醫院內有地位及面子的，才可以享受這些免費奶粉的。）

但為何母乳的優點多多，仍未能令母親們普遍地用來餵哺嬰兒，反而採用昂貴的奶粉？原因是香港人多羨虛榮，加上貪圖方便，這就造成推廣母乳育嬰的大障礙。

經常聽見一些無知母親在互相標榜自己選擇用來餵哺嬰兒的奶粉，是各品種中最昂貴的，營養又是最高的等等中了廣告毒的說話。上班時經常在糾正她們的想法，而盡管我們護士說的話，她們是在點頭唯唯諾諾，歸咎也還是在她們生活的圈子內，繼續地在炫耀自己的虛榮。

認識的一位朋友，在產前已經購買了一系列設備齊全的育嬰用具，單是那奶瓶已是與別不同，據她神氣的介紹是經育嬰專家精心設計，不會在餵奶時把空氣也灌入胃內。

●康妮

健美營養學

專業

何謂「專」業？

米施洛字典中曰：人家知的比你少，而你的工作又無人可代，替之謂也。

營養師是專業。

維他命A可防夜盲症、C防壞血病、D防軟骨病……人人都知啦！「專」個屁！

那些不視營養為專業知識者，就胡亂向人提供營養資料。當中，以醫生及運動教練為最曝光率高。

研究就特別針對以上兩類「也是專業」人士。研究人員給他們一項營養問卷，要他們即時解答，目的是測試其營養知識水平。

結果？是個笑話——他們的平均分數只得六十分（C仔一個？）。像千千萬萬的人一樣，大部份之醫生及運動教練之營養知識來源，全靠報章雜誌等傳播媒介，但這些媒介之報道，往往失實多於有科學根據。

又可悲又可笑之現實是，人人都對他們的建議，深信不疑呀！

●米施洛

武術源探

銳器鈍器

劍術發展，離不開歷史環境因素，東洋西洋劍術大盛時，中國劍術已趨沒落，即盔甲亦有不如。

大醫生云：「中國方面，相類唯有春秋戰國之名劍名甲、游劍、食客，其後即少是也，其詳細原因，唯待歷史學者研究矣。

「光是提及劍法與拳法之別，在銳器與鈍器，果然卓見唯闡壓力於點、拍打，決無拉器如鋒鋸之法矣。

「一如東洋真刀與木刀，二者上陣皆可用之，法同而實有異，先生之知見如何，請示下。」

有關刀劍功能，決定於型制，前代武家罕有道及，大醫生的見解與我相同，那劍無後脊者，難以裂骨，且有破肉，骨脫位的危險。鈍器如棍棒、鞭、鋼錘等，若有「鋸」法，當知其非。

●趙從武

加拿大中文電視
[人傑地靈]節目主持人
香港亞洲電視節目主持人
[字字玄機]測字
[十九區風水]風水
[神機妙眼]掌相
[905接觸]玄學
葉榮光風水學會
JOSEPH IP ASTROLOGY CONSULTANT
新址：奇化街237號3樓318室
ROOM 318-237 KEEFER ST.
VANCOUVER B.C. V6A 1X6
預約電話：688·8946 657·7619
遷
葉榮光院長 JOSEPH IP
"風水命名" "掌相命理" "擇日開光" "氣色卜易"

SHARP Facsimile
瘋狂大平賣
UX-180 備有FO-220/230 *$995.00
備有FO-220 1230 99.9%功能
• HIGH SPEED •
• FULL FEATURE •
• AUTO DIAL •
UX-190 取代FO-420 *$1295.00
取代FO-420 99.9%功能 自動切紙
60 UNITS AVAILABLE ONLY AT THAT PRICE
COPYPRO BUSINESS SYSTEMS LTD.
222 WEST BROADWAY, VANCOUVER, B.C. V5Y 1P6
(604) 876-4141
Please Call S. Tan Chow For More Info.

BUY & SELL
卑詩省免費廣告報紙
免費刊登售物小廣告
請電280·1000
欲購平靚貨品請閱本報
逢星期四出版
BUY & SELL: 5791 No. 3 Road Richmond B.C. V6X 2C9
行政部電話：(604)273·1571
歡迎刊登付費商業圖片廣告

廖盛炤 窗飾公司
春節酬賓
大減價
百葉簾60%OFF
窗簾直簾50%OFF
電話：253·4566
S.J. LEW S.J. Lew Custom Draperies Ltd.
Window Covering Specialists
1456 E.PENDER ST., VANCOUVER, B.C. V5L 1V8 TEL:253-4566
COQUITLAM PLAZA #8-2773 BARNET HWY.,
COQUITLAM B.C. V3B 1C2 TEL:941-7910

總經理 PAUL FONG(方)
粵、台山語 FRANK DONG(鄧) 公司：873-0211 手提：649-8558
粵、台山語 JOE TAM(譚) 公司：873-0211 傳呼：686-8555
國、粵語 JONATHAN WANG(王) 公司：873-0211 住宅：261-7322
國、粵、閩語 LEO KING(龔) 公司：873-0211 住宅：271-3692
修理部：華人代表，忠誠為閣下服務
MICHAEL WONG(黃) 公司：873-0211
營業部：多位華人代表，曉各方言，容易溝通。
CHRYSLER清貨大減價
A. 1990 DODGE SPIRIT OR PLYMOUTH ACCLAIM 16 TO CHOOSE FROM 自動波，4門，風油軚及迫力，定速控制，免費冷氣。 WOW ONLY $207 MO. 48 MONTHS 12.75% APR. 減至 $9998 CASH
B. CHRYSLER DYNASTY — 1990 14 TO CHOOSE FROM 全部豪華設備，免費冷氣。 WOW ONLY $269 MO. 48 MONTHS 12.75% APR. 減至 $11,998 CASH
C. 1990 DODGE GRAND CARAVAN SE 包括豪華設備、冷氣、定速。 Stock #80-9960 WOW ONLY $363 MO. 48 MONTHS 12.75% APR. 減至 $16,998 CASH
D. 1990 CHRYSLER NEW YORKER 4 TO CHOOSE FROM 絕頂豪華設備。 ALL POWER EQUIPPED WOW ONLY $389 MO. 48 MONTHS 12.75% APR. 減至 $17,998 CASH
E. 1991 DODGE COLT 200E 1.5 LT/E.F.I. AUTOMATIC 自動波 Stk. # 156722 NEW WOW $189 MO. 48 MONTHS 12.75% APR. 減至 $9288 CASH
F. 1991 PLYMOUTH LASER 自動波 Stk. # 266789 NEW WOW $309 MO. 48 MONTHS 12.75% APR. 減至 $14,888 CASH
G. 1991 DODGE RAM 50/SE PICKUP 5前速，2.4L Stk. # B26763 NEW WOW $207 MO. 48 MONTHS 12.75% APR. 減至 $9988 CASH
H. 1991 PLYMOUTH ACCLAIM 冷氣，定速，音響，安全氣袋 Stk. # 226869 NEW WOW $311 MO. 48 MONTHS 12.75% APR. 減至 $13,988 CASH
I. 1991 CHRYSLER DYNASTY Automatic, PS, PB and more. Stk. # 246872 自動波 NEW WOW $309 MO. 48 MONTHS 12.75% APR. 減至 $14,888 CASH
J. NEW DODGE CLUB CAB 4x4 V/8 auto. and more. Stk. # 316368 V8引擎，自動波 NEW WOW $329 MO. 48 MONTHS 12.75% APR. 減至 $15,688 CASH
我們的價錢一定比其他車行的價錢更理想……這是我們對顧客一貫的宗旨。
O.A.C. ALL PRICES NET OF REBATES GST AND PST ARE REQUIRED IN THE DOWN PAYMENT. CASH OR EQUIVALENT TRADE VALUE IS ACCEPTABLE AS DOWN PAYMENT. ADDITIONAL DOWN PAYMENTS REQUIRED ARE AS FOLLOWS. TWO THOUSAND DOLLARS FOR VEHICLES IN BOXES A, B, E, G, H; THREE THOUSAND DOLLARS DOWN IS REQUIRED IN BOXES C, D, F, I, J. TOTAL PRICE IS PAID OVER FORTY EIGHT MONTHS IN BOXES A & G; THIRTEEN THOUSAND TWO HUNDRED AND THIRTY FOUR BOX B; SIXTEEN THOUSAND TWO HUNDRED AND THREE DOLLARS BOX C; TWENTY TWO THOUSAND SIX HUNDRED AND THIRTY TWO DOLLARS BOX D; TWENTY FOUR THOUSAND AND TEN DOLLARS; BOX E; TWELVE THOUSAND TWO HUNDRED AND SEVENTY NINE; BOX F, I, NINETEEN THOUSAND SEVEN HUNDRED AND SIXTY SEVEN DOLLARS; BOX H EIGHTEEN THOUSAND SEVEN HUNDRED AND FORTY SIX; BOX J TWENTY THOUSAND EIGHT HUNDRED AND THIRTY ONE DOLLARS. A SUBSTANTIAL SAVINGS COULD OCCUR ON PREPAYMENT OF ACCOUNTS.
#1 KINGSWAY
LAWSON OATES CHRYSLER
MON.-FRI. 9-9 p.m. SATURDAY 9-6, SUNDAY 11-6
YOUR DOWNTOWN CHRYSLER CONNECTION
873-0211
6TH AVE L.O. 7TH AVE L.O. MAIN ST. BROADWAY
D5212