杏林 龍門陣 金醫生

心理治療威力大

臨床所見有些病人出現的症狀，並無生理實據，最後方知是心理作用，心理可以影響生理，是衆所周知的事，「心驚肉跳」，「怒髮衝冠」是兩句著名成語，意味着心理作用是威力無比的。肌肉並無病，肌肉跳動是由心驚引起，心驚是抽象的，是心理作用。頭髮的根部並無任何病態，它會突然豎起來，是發怒的結果，發怒是抽象的，心理作用。

一位已退休的老中醫在二十年代替一位朋友戒煙，朋友決心戒鴉片癮，奈何那時並無西法戒煙，中醫亦無戒煙驗方，針灸戒煙術未發明，老中醫被纏磨得無法脫身，最後盲目地在郊外收集一些野草雜芥綠色植物，有數斤之多，代他煲成一碗濃縮綠色菜汁，說是戒煙良藥，此將以這個經驗教訓作爲教學材料。

保持下去，將實情相告。誰知朋友當堂面色轉青，煙癮發作即刻離開會場，尋覓吸煙架步，再次上癮。此後無論再用任何戒煙辦法都不見成效，這位朋友終於帶着煙癮壽終。

老中醫知道揭秘是犯了心理治療的錯誤，後悔莫及，此將以這個經驗教訓作爲教學材料。

預防第二號殺手

癌腺乳

乳腺癌已成爲港本第二號殺手。美國每年約有十萬名婦女患乳腺癌，其中死亡三萬餘人。

中國乳腺癌的發病率低於世界水平，但近年來卻有上升趨勢，據上海的統計資料，女性乳腺癌的發病率已超過十萬人口的二十。可見乳腺癌的危害性極大。有幸的是，乳腺癌的治療效果較好。只要能早期發現和手術治療，大部分都能治愈。

乳腺是一對副性腺器官，它的患病與月經、婚姻、妊娠及哺乳等歷程有密切的關係，乳腺的發生，一直被認爲是內分泌失調、雌激素（求偶素）水平相對升高所致。因此，乳腺癌的好發（病）年齡曲綫便是有名的雙高峯曲綫。前峯（由四十五歲至五十歲）正是絕經期即卵巢功能相對低下期；後峯（七十歲至七十五歲）則是卵巢功能完全喪失期。因爲卵巢功能正常時，它可以同時分泌求偶素及黃體素，兩者互相制約而取得平衡。當卵巢功能衰退或喪失時，則來自卵巢的求偶素及黃體素都停止了，但求偶素尚可由腎上腺甚至腦垂體代償性產生，而黃體素就再沒有其它補充途徑了，這使形成求偶素相對增高，求偶素可使乳腺組織過度增生，這便成爲產生乳腺癌的內分泌基礎。妊娠和哺乳期間，也是婦女內分泌系統易產生紊亂的時期，求偶素水平有可能很高。若此時患乳腺癌，來勢顯得特別凶險，不能按常規手術切除了事，必須立即終止妊娠或哺乳，使用大量的雄激素，目的在建立一個不適合乳癌生長的雌激素佔優的環境，再通過手術綜合措施，就能獲得好效果。因此年輕乳腺癌患者除非治療後滿五年以上並證實復發和轉移機會已不大，始能考慮生育問題。

病人自己最有可能發現早期的乳腺癌，凡是年過三十歲的婦女，應每月定期在月經後進行乳房的自我檢查。若發現乳房腫塊，大致有下述幾種可能，一、乳腺纖維腺瘤，多見於年青婦女，多是單或兩三個孤立結節，質韌實，可無症狀，與皮膚及胸肌不粘連，故很活動，屬良性，惡變機會少，不轉移，手術局部切除即可。二、乳腺囊性增生病，中、青年婦女多見，每次月經前常見有點乳痛，月經後乳痛便消失，一般可用藥物治愈或緩解，如聚結成境界清楚的硬塊，便要手術切除。三、乳癌，是乳房內有硬實結節，早期無痛或僅有微痛，因癌像螃蟹一樣向四周迅速生長，從活動很快變爲不活動，侵犯皮膚而致皮膚凹陷或潰爛，侵犯乳頭而致乳頭偏歪，回縮，可有乳頭流液或血。必迅速求診醫生。　丁文

偏頭痛症狀

偏頭痛是一種常見病。患者以女性爲多。時好時發，並伴有無痛間歇期。症狀一般分三期：第一，頭痛發作前十至三十分鐘，眼前閃光、冒金星，面唇肢體感到麻木，接着，側顱部或前額、頭頂或枕部有搏動性疼痛，這是前驅期。第二爲痛極期，先爲一側鈍痛，逐漸加重，最後發展爲持續性劇痛，可達數小時，嚴重者伴有惡心、嘔吐、耳鳴、頭暈、心慌、出汗、氣短、手指麻木以及頭後部僵硬等症狀。第三，頭痛後期，痛楚逐漸減輕，睡眠休息後頭痛消失。偏頭痛反複發作，不易根治。一般抗炎、退熱鎮痛之藥只能起緩解作用。

中醫認爲：偏頭痛的發病機理乃風邪侵襲絡道所致。通常用以治療偏頭痛的藥方爲祛風通絡、鎮靜止痛之「加味芎辛湯」。主藥爲川芎、細辛、法半夏、牛蒡子。臨狀辨證，偏頭痛又可分爲血瘀、風寒、陽亢、痰濕、血虛等多種類型。故須辨證確診之後，根據病情對「加味芎辛湯」斟酌加減爲治，方能取得較好療效。　岑鶴齡

圖：麥燕瓊與湖北省的著名醫生合照。

醫藥與保健

中風的食物療法

食物與健康

腦血管意外屬於醫學中的「中風」，包括高血壓，動脈硬化所引起的腦出血，腦血栓形成，腦血管痙攣，腦栓塞，蛛網膜下腔出血等。中醫對這些病的辨證論治，統一歸納為中經絡、中臟腑與後遺症三種情況。食物療法只適於中經絡和後遺症治療，對於中臟腑的危急症狀，必須以中西醫結合進行搶救，脫險後再用食療，以免貽誤病機。

中經絡，是突然肢體麻木，活動不利或半身不遂，口歪眼斜，舌根強硬，語言不利，口多痰涎，頭疼目眩，舌白或膩，脈弦滑或弦細。如有以上的症狀，可用天麻廿克、鈎藤卅克、全蝎十克。先將天麻，全蝎加水五百毫升，煎取三百毫升，加鈎藤炖煲十分鐘，去渣，加白蜜混勻，每服一百毫升，每天三次。因天麻功能熄風止痙，通絡止痛。用於眩暈，痙攣抽搐，肢體麻木，半身不遂等；鈎藤能平肝清熱，熄風解痙，用於肝風內動，驚風抽搐；全蝎有毒入肝經，功能熄風止痙，活絡止痛，治中風口歪眼斜。由於「中風」有中經絡和後遺症，所以在下一篇繼續講後遺症的食療。　□何平

杏林隨筆

痛腰肋脇

胃口不佳

有肝氣鬱結，肝火上炎和肝風內動等等。虛症則以肝陰不足爲常見。

肝氣鬱結

主要症狀是脚脇肋脹痛，或痛連腰背，胸悶，喉間有異物阻塞感，乳房硬睡脹痛，小腹痛，嗳氣，胃口不佳，情志抑鬱不暢，舌苔薄白，脈搏弦緊。多見慢性肝膽道疾病，神經官能症，婦女月經不調及乳房腫塊等等。此症的主要對症治法應是疏肝理氣，方藥舉例——

紫胡　枳殼　青皮　以楝子白芍　香附

肝火上炎

主要症狀是眩暈頭痛，顱部跳痛，耳鳴，面紅眼赤，口乾口苦，腦部疼痛。嘔吐黃苦水，甚則吐血，急躁易怒，大便多秘結，舌苔黃，脈搏弦數。這樣的症狀多見於高血壓病，更年期症候羣，肝胆道炎症，上消化道出血，眼疾等。

中藥治法是清肝瀉火，

方藥舉例——

龍膽草　夏枯草　丹皮　黃連　黑山梔　金錢草　黃芩

肝風內動

頭部抽痛，眩暈眼花，口眼歪斜，肢麻成震顫，舌强，舌體偏斜抖動，言語不清，甚則猝然昏倒，手足拘急抽搐，舌苔薄舌質紅，脈弦乙金　厚樸花

弦。多見於高血病，腦血管意外以及其他神經系統疾病。中醫學上認爲是肝陽化風，治法應平肝息風，方藥舉例——

天麻　白蒺藜　真珠母　菊花　勾藤　石決明　生牡蠣

另一情況是：高熱、肢體抽搐，兩眼上翻，項强，角弓反張，四肢抖動，神志昏迷，苔黃質紅，脈搏弦數，多見急性發熱病的高熱驚厥，中醫稱爲熱極生風，治法應清熱息風，方藥舉例——

地龍　全蝎　黃連　大青葉　勾藤　石膏　生石決

余永銳

在武漢學辦自然療法學習班

自然療法

五月中，我應中華醫學會湖北分會之邀請，在武漢市出席他們學會一年一度的年會，並舉辦自然療法學習班，同時接受湖北省電視台的卅分鐘專題訪問，可以說，我在湖北省掀起了自然療法的高潮。

這次武漢之行我收穫甚大。這次學習班的學生，大部分是醫生，其中有西醫、外科、骨科外科醫生、按摩醫師、主治醫生等。一部分醫生抱着研究的好奇的心情來學習，一部分醫生因體會到在臨床上經常遇到難治之症，希望多學習一個課題，增加他們治療的方法，更有一部分醫生是因爲他們本身也有疾病，而對藥物的深刻認識，使他們害怕，希望學習自然療法能對自己有所幫助。另外有百分之十的學生並非醫生，但也是在醫療單位中工作的。

第一堂課中，我發現這批醫生學生們都不太懂得照顧自己。在自然療法中，非常着重一個原則：自己的身體應由自己照顧，要清楚了解自己！因爲我發覺他們在廿多度的氣溫中，穿兩件甚至三件以上衣服的人佔多數，他們都出汗，但却不懂得把衣服脫下來或減少；真奇怪，而穿兩條長褲的人也有呢！他們的忍耐力也着實驚人，於是我把健康名言講給他們知：若要身體好，常帶三分饑與寒。意思是說，當我們穿衣時，不要穿得過多，因爲衣服也有重量，多穿衣服，使身體負重太多，人會更易疲勞，而身體過分溫暖，身上都出汗了，你說如何能得到舒適。同樣食量過多、過飽了，人只想休息、睡眠，怎能將工作完成呢！人要精神抖擻，要工作有幹勁，便是在七分飽，身上沒有汗也不覺冷的情況下是最好的。

在教學中，我提到醫生的形象問題。有氣無力的醫生，在診症之時，會影響病人對他的信心，甚至病人會担心醫生在此情況下會把自己醫壞。那麼，你每天飽讀醫書也不能成爲病人的救星了！針對這種情況在教學中，我教授了一些簡單的練習方法，要醫生學生們每天練習，目的是使自己健康。而在臨床中，還可以把其中一些練習教導病人，第一可使病人病程縮短，早日康復。第二可使病人對醫生更尊敬，因爲他們會想到醫生對自己的那份關懷更勝一些特效藥。如此在公在私，我都照顧了。我的醫生學生們對我的生動活潑而實用的教學方法都感到滿意和開心。唯一令他們表示遺憾和不滿是課程太短！

香港自然療法學院　麥燕瓊

兒童哮喘能否斷尾

林仁生

大多數哮喘兒童的年齡是在八歲以下，生活在人煙稠密、空氣混濁中的兒童，發病率會高得多，而且是多次反覆發作，嚴重的會影響健康和發育。

兒童哮喘在慢性階段的漫長病程中，預防呼吸道感染對避免復發是極爲重要的環節，那怕是很普通的傷風感冒、發熱、喉痛，都足以令哮喘在短時間內發作。

很多家長常常向醫生提出這樣的問題：兒童哮喘能夠根治嗎？醫生的回答通常不是給予簡單的肯定或否定，而是從總體上分析哮喘的預後與以下因素有密切關係。

引起哮喘發作的原因有多方面，外界的敏感原最常見的是呼吸道炎症感染，氣候驟然變化，淋雨受寒，勞累過度，情緒變化，飲食過敏，明瞭這些敏感因素的來源，就應盡量避免接觸，減少誘發機會。臨床醫學注意到在哮喘發作的間隙期，採取脫敏療法可以減輕人體的過敏狀態，也即是增強抗病能力。中醫防治哮喘所採取的補肺腎之氣，理氣平喘治法，也具有脫敏療法的意義。

有的家長不主張哮喘兒童參加運動，怕的是疲勞過度和出汗受涼，其結果適得其反。力所能及的漸進式運動可以促進血液循環和新陳代謝、改善呼吸功能和增強肺活量，提高對外界環境變化的適應能力，尤其是對低溫及潮濕的適應能力更爲重要。

大西方米廠
WESTERN RICE MILLS LTD.
特別介紹
本廠經銷
各國名廠
米糧：
澳洲：金冠牌絲苗米王
美國澳洲種籽改良新米　新龍牌
泰國：金象牌頂上香米
泰國：泰禾牌水晶香米
泰國：金舫牌水晶絲苗
泰國名產：
金龍香米皇　AA香米王
雙龍香滑米　孔雀牌香米
優美清香米　香軟靚糯米
金佛牌香米　有益黑糯米
日本國寶超級米皇及各種即食麵
～常備品種～
中國腰果仁　鬆香蒸谷米
美國米通餅　衛生赤糙米
新萌芽綠豆　油麵粉野米
～經銷～
AA牌米皇　金稻絲苗
嘉禾苗米　積寶超米
中國大米　美國糯米
HASTINGS ST. MAIN ST. PRIOR ST. VENABLES ST. VERNON DR. Parker CLARK DR. William RAYMUR AVE. GLEN DR. 油漆公司 米廠 N
營業時間：星期一至五上午九時至下午五時
1220 Glen Drive, Vancouver, B.C. Canada
V6A 3M9 近 GENERAL PAINT 油漆公司後面
Telex: 04-54247
Fax: (604) 251-7228
Telephone: (604) 251-6341

金唐肉食公司
KAM TONG ENT. LTD.
總店：華埠片打東街二七六號 電話：683·0033
分店：華埠緬街五四〇號 電話：683·1492
B.C. 特產：象拔蚌，桂花蚌，三文魚
以及加東產：大龍蝦（免費代客包裝）
回港送禮，最佳手信!!
Lobster 龍蝦　Salmon 三文魚
Geoduck 象拔蚌　Seacucumber Meat 桂花蚌
276 E. Pender St., Vancouver, B.C. (604) 683-0033 Fax: 683-0833
540 Main St., Vancouver, B.C. (604) 683-1492
We pack for travel
(SEAFOOD KEPT COOL BY JELLO PACKS)

欖樂海鮮酒家
七天營業：（星期三晚休息）
早午市由上午十時起
晚市由下午五時至晚上十時
紅燒乳鴿　$9.50/隻
椒鹽鵪鶉　$1.89/隻
四和菜　$42.00
貴賓席　$238
酬賓席
芝蔴手撕鷄
二熱葷　百花龍球　串燒牛仔肉
蟹肉魚肚羹
鹽焗手撕鷄
玉蘭炒雙鮮
京都猪扒
清蒸游水斑
揚州炒飯
甜品・生果
$138
龍蝦套餐
彩虹鴨絲羹
上湯焗龍蝦
萍倫鷄絲巢
翡翠炒雙鮮
八珍豆腐煲
串燒牛仔肉
白飯・生果
$88.00
龍蝦翅席
龍蝦大沙律
二大熱葷　百花伴金條　碧綠鮮帶子
龍鳳大生翅
香檳焗猪扒
當紅炸子鷄
香菇扒雙丸
清蒸游水斑
揚州炒飯
干燒伊麵
$188
精選六和菜
八寶豆腐羹
蘆葱焗肉蟹一隻
雪豆炒雙鮮
羅定豆豉鷄
沙爹雙丸煲
串燒牛仔肉
$58.00
壽筵喜宴・廳堂雅潔・晚飯小酌
早午茶市・名廚主理・服務一流
華埠片打東街67號　電話：683-8589

新喜萬年酒樓
KING'S GARDEN RESTAURANT
238 Keefer St. Vancouver, B.C. Tel: 669-4132
茶市晚飯一律免收GST
龍蝦每磅 $8.80　肉蟹每磅 $4.80
蒜豪每隻一元
特價酬賓席 $138
喜萬年冷熱雙拼
式熱葷
百花藏珠
碧綠花枝片
三鮮魚肚羹
羌葱焗雙蟹
菜胆上湯鷄
西檸鴛鴦柳
椒鹽焗黑魚
揚州炒飯
西米紅豆沙
美點雙飛
酬賓席 $168
喜萬年冷熱雙拼
式熱葷
發財瑤柱甫
脆炒鮮帶子
八珍海參羹
上湯焗龍蝦
當紅炸子鷄
豉汁蒸生豪
清蒸游水班
揚州炒飯
西米紅豆沙
美點雙飛
六和菜 $58
蟹肉魚肚羹
碧綠花枝片
上湯焗肉蟹
百花釀豆腐
京都鴛鴦柳
菜胆上湯鷄
絲苗白飯　半隻
營業時間：上午七時半 至晚上十時（逢星期二休息）