行經時期出現"癩風"症

生仁林

中醫婦科臨床上，根據婦女行經期間出現的一些病症，歸納起來稱為「經期夾雜症」，在這些夾雜症中，屬於皮膚疾患者為數不少，蕁麻疹（風癩）最多見。

行經期出現蕁麻疹，多見於二十至三十歲的婦女，通常在行經前一二天開始出現少量蕁麻疹，至行經第一天起疹塊逐漸增多，在整個行經期間，疹塊基本上是處在有增無減狀態之中，並隨着行經期結束而逐漸消失。

蕁麻疹出現輕重程度又與行經期是否正常有關，行經量多，行經日數長，蕁麻疹也會相應嚴重。有報道認為，行經期出現蕁麻疹服用抗過敏藥收效不理想，可見此中的病理和藥理因素頗為特殊。中醫治法既注意到蕁麻疹與血分濕熱有關之外，也注意到患者還有血虛和腎虛是病的根本因素，需要顧及補血養血，補益腎氣，這點與一般過敏性蕁麻疹治法有很大不同，預防性治療更不可忽視。

當蕁麻疹發作時，如果是行經前一二天，疹塊出現但未擴大，如果有痛經的話，可以及早用涼血活血，理氣通經，避免月經來時疹塊轉嚴重。處方：紫丹參五錢　丹皮五錢　赤芍三錢　生地五錢　香附三錢　紅花二錢　蠶砂三錢　當歸身三錢　白蘚皮五錢　每日一劑，連服二天。如果到了行經後蕁麻疹出現再進行治療的話，疹塊已很顯現，治法則要注重疏解利濕、涼血活血；金蟬衣二錢　防風三錢　僵蠶三錢　丹皮八錢　赤芍三錢　銀柴胡五錢　生地五錢　懷牛膝五錢　白蘚皮五錢　當歸身三錢　紀子三錢　蒐絲子五錢　首烏五錢　補骨脂三錢　川續斷五錢　丹參五錢　仙靈脾三錢，每二天服藥一劑，二十天服十劑。可續服藥三個月，並在每月行經期觀察蕁麻疹復發情況。

醫藥

出刊四期星逢

飲食與健康

與頭髮有關的營養因素

朝真

朋友張動了一次心臟手術。術後不僅不准使用補藥，連食物量都得大大減少。藥呢，比手術前有增無減。體重倒減輕了不少，就是頭髮，在手術後的兩個月明顯地變細、變軟而又大量脫落下來。這可使她吃驚、擔憂起來。

「怎麼辦呢？這幾年，我的頭髮已經越來越少了。難道真要變成光頭婆嗎？」

被她請教的營養師起先沒有為她介紹藥物，只是為她分析了與頭髮有關的營養因素：一是能量；二是蛋白質氨基酸；三是維生素；四是微量元素。

他告訴她：產生能量的營養素有蛋白質、碳水化合物和脂肪等。能量不足或缺乏便會引起頭髮生長發育不良，甚至脫落。

而頭髮的主要成份是各種氨基酸。如果氨基酸不足，頭髮便變得纖細又乾燥，容易折斷和脫落。

令頭髮健美的重要因子卻是維生素。維生素A缺乏可引起毛囊角化；維生素B1、B2缺乏可引起皮脂溢出性皮炎而導致皮屑增多，癢而脫髮。維生素B6、B12缺乏可使頭髮灰白，影響頭髮健美。維生素B族中的葉酸對毛母細胞的繁殖、發育、成長也有重要影響。缺乏維生素C同樣可引起頭髮難以生長，毛囊角化而脫髮。維生素E能夠改善頭皮微循環，保證毛根乳頭有充分的營養供應，並促使頭髮重新生長。

微量元素中的鐵、碘、鈣、鎂、特別是鋅都對毛髮的生長有重要影響。如缺乏鐵，不僅會引起貧血，還會導致毛髮枯黃和脫落。如長期缺碘，可使原來烏黑的頭髮逐漸變為深灰。鋅缺乏，更會使頭髮生長遲緩，頭髮發育不良和脫落。另外，如缺銅可使血管結構出現異常，造成毛囊營養障礙，使毛髮中止生長。

但願她的願望很快實現！

用色素飲料有隱患

祝岩

真正的桃子汁不是艷綠色，真正的橙汁也不是金黃色，果汁、汽水的顏色並不是來自水果，而是在飲料中加了一定的食用色素。食用色素可分為兩種，一是天然色素，從可可、紅豆、胡蘿蔔等植物中提取，它們對人體健康無害，但顏色不夠鮮豔，成本又高，加工過程中又容易變色。因此而有人製成人工合成色素，這類色素成本低，色澤鮮豔，但它們是以煤焦油為原料所製，在化學結構上屬於氮化合物，多數對人體有一定的毒性作用。因此，為了健康，對它的使用範圍、品種、允許最大含量自應作出嚴格的規定才對。

可惜，有人為了暢銷產品，又想方設法，去加大飲料中的人工合成色素量，使飲料色彩可愛，可是飲用者身體健康的患害性卻就此增加了！當然，也有人這樣認為，這種飲料我喝了不少，沒有什麼不好，何必多疑。

其實，人工合成色素進入人體之後，雖然一時並不發生明顯的毒害反應，但損害卻是潛在、緩慢地發生着。人工合成色素要由肝臟進行分解、解毒，加以破壞，要大量消耗肝臟細胞中的多種生物活性酶，加重了肝臟的負擔，甚至會誘發肝炎。反覆多量攝入人工合成色素，還會在人體內慢慢蓄積，例如，某些色素長期附在胃壁腸壁上，可能會引起黏膜細胞癌變；蓄積在泌尿系統，有可能誘發腎或膀胱的結石。這些疾病雖不是喝了許多艷色飲料立即發作，但到數月、數年積累發作時，悔之已晚。夏日炎炎，當您選擇冷飲時，別忘濃豔彩色中藏着有損健康的物質，一天中冷飲要適量，尤其是少年兒童，更要注意其有無生產廠家的正式標記，千萬別喝來歷不明的冷飲。

中藥湯劑是中醫最常用的劑型，不少讀者來信詢問，煎藥用什麼器具？水量放多少適宜？火候及煎煮時間如何掌握？這裡簡要介紹一些科學常識。

煎藥器具以砂鍋為佳，忌用鐵器。因為砂鍋的化學性質穩定，在煎煮藥物時不會與藥物的有效成份起化學變化，影響藥效或產生不良的作用。鐵鍋容易和藥物中的酸性成份鞣酸等發生化學反應，從而影響藥物的浸出成分，降低療效，甚至改變藥物的性能，發生反作用。如無砂鍋可以用銅、鋁、不銹鋼，或搪瓷製品。

煎藥的水量可根據藥劑的不同類型、藥量的多少而定。一般第一煎和第二煎的加水量分別為藥物重量的五至八倍和三至五倍。解表藥可稍少加些水，滋補藥可適當多加些水。煎藥前先把藥物用涼水浸泡片刻，使有效成分容易煎出。

煎煮中藥需有的學問

申浦

煎藥的火力分文火、中火、武火。一般性藥物未沸前都用武火，已沸後用中火。滋物煎透，藥汁濃厚，充分發揮藥效。對於質地疏鬆以及氣味輕薄芳香的藥物，不需太長的時間，但對質輕體大的草藥，則應經常攪拌，才便於將藥物煎透。

濾出藥汁時，要注意「榨乾」，也就是藥汁瀝盡後，再壓榨藥渣，將藥物內含的藥汁盡量擠出，從而增加藥液量。

因為有些藥料質地疏鬆，吸水性強，如不經過「榨乾」，不少藥汁會隨着丟棄，影響藥效。

補藥品初用武火，沸後文火慢煎，利於有效成分煎出。但解表藥則應武火連煎，以免芳香成分損失過多。

藥物煎煮時間（從煮沸到煎好）的長短，直接影響藥物的質量。解表藥劑頭煎煮十五到二十分鐘，二煎煮十至十五分鐘。一般性藥劑頭煎煮廿五至卅五分鐘。一二煎煮二十至二十五分鐘。滋補藥劑頭煎煮四十至五十分鐘，二煎煮三十至四十分鐘。

對於有些質地堅韌，一時難以將有效成分煎出的藥物，可以通過另煎、先煎、久煎等方法，使藥物的有效成分盡量煎出。

暗瘡須清熱毒

岑鶴齡

病案分析

暗瘡醫學名稱痤瘡，亦稱粉刺，多見於青年男女之面部，故又稱青春痘和面瘡。《諸病源候論》稱：「面瘡者，謂面上有風熱氣生瘡，頭如米大，亦如穀大，白色者是。」亦有頂端呈黑色丘疹者，稱為黑頭粉刺。面瘡不但影響儀容觀瞻，而且常於感染後發生膿疱及膿腫，故必須及時醫治。

有一青年女性患暗瘡近一年，向余求醫。余見其面赤唇紅、口氣帶臭，脈象滑，詢知大便秘結，數天一解，知有內熱。問其飲食習慣，知其嗜食甘肥、西式糕點、朱古力、油炸食品及辛辣食品。斷為：過食辛辣油膩之品致胃腸鬱結熱毒，不能下達，反上逆於面膚。囑其改變飲食習慣，戒食辛辣，少進溫補肉類，多吃新鮮蔬菜及水果，多飲胡蘿蔔汁。並以加味增液湯治之。方為：

玄參五錢、麥冬五錢、生地八錢、夏枯草五錢、知母五錢、白花蛇舌草一兩，每日一劑，煎兩次，分兩次服。囑連續服藥一月，不宜中斷。此外，常用熱水及肥皂洗面，不用油脂性化粧品，避免用手擠揑患處。遵上述方法醫治後，果有顯效。

方中用之白花蛇舌草為生草藥，中藥店有售。此藥能清熱解毒。據近年研究，有減少皮脂腺分泌的作用，故用於治療痤瘡，藥性平和，久服不傷身體。又，近年發現鋅劑能治痤瘡。鋅乃人體必需之微量元素。痤瘡患者雖不缺鋅，但臨床卻能生效，其機理未明。處方內有知母，其含鋅量頗高，因之頗為合適。

便秘與痤瘡的發生關係密切，便秘時，腸內糞便毒素，會使皮膚新陳謝代衰退，以致表皮角質層加而引起炎症，服本處方一段均有通便作用，亦為起效原因之一。

扶正可以祛邪

岑鶴齡

病案分析

除了先天性心臟病之外，患染心臟病多是年紀較大之人，然而有一種心臟病，稱為病毒性心肌炎，卻是年輕的伙子更為多見。

這種心臟病更有特殊之處，是和感染病毒有關，病毒是普通顯微鏡也看不到的細菌，各種病毒均能引起這個心臟病，包括最為普遍的感冒病毒在內，可知此病的常見，只因病情有輕有重，輕者常被忽略過去，至誤為罕見吧了。患此病者，雖有些可慢慢康復，但亦會發展惡化，甚至危及生命，故如不介意，實在危險。

上月中旬，摯友郭君攜同次子求診，彼年僅十八，據訴述過往身體十分健康，是次患病已歷兩月，初起僅患感冒，微有寒熱，全身酸痛，咽喉痛，微咳，經治後熱退症減，惟見體倦神疲，汗出頗多，稍勞即覺氣促，頭暈不適，時感心跳心悸，胸翳作悶，飲食減少，自覺十分虛弱，病中曾往醫院診治，經醫生做心電圖及血液檢查，證實為病毒性心肌炎，因無特效藥物，被囑臥床休息。及後又曾多次求醫，有謂外感病邪入裡，不宜進補仍須透熱清裡，服藥後體力更差，行步無力，汗出更盛。余診其面色青白不華，汗出頻頻，神態怠倦，舌質淡白，脈見濡細，間有結代，結合主訴，斷為心之氣，陰兩虛，病雖起因於外部，治則應以扶正固本為主，蓋扶正亦可祛邪也。診後遂擬玉屏風散合生脈散加味為方。方用北芪一兩　黨參五錢　白朮五錢　防風五錢　麥冬三錢　五味子三錢　冬蟲夏草三錢　山萸肉八錢　大棗八枚。日服一劑，煎兩次分兩次溫服。郭君服藥一旬，諸症減輕，一個月後心電圖明顯改善，症狀基本消失，仍在繼續調理。

目前尚未找到能直接殺滅病毒的藥物，西醫近年提出用干擾素防治病毒性疾病，惟此物製造極其昂貴，而且在實驗階段，尚無大量投產出售。干擾素為機體防禦物質，其作用與中醫之扶正以祛邪一致，本例方藥獲效，可與此有關。北芪一味，據研究能誘生機體干擾素，並可提高人體天然殺傷細胞的活性，動物實驗則發現這細胞活性對病毒有一定的抵抗力的。

孕婦應迴避噪音場所

育兒室

沙玉如

胎教是指孕婦在精神、生活、飲食、起居等方面採取各種方法，以利孩子出生後身心健康，生長發育正常。例如孕婦在妊娠後期常聽輕鬆的音樂、參觀展覽會、去新界遊覽等，從而達到陶冶性情、開闊胸襟、職怡心神之目的。近年來，胎教學說已逐漸被人們所接受，但是有些孕婦在有意或無意地進行胎教時，未注意保護胎兒的聽力。有的在家裡聽音樂、看電視時，把音量開得很大；有的到的士高去看別人跳舞；有的跟隨丈夫到噪音大的地方去。這些不但不能達到胎教之目的，反而會損害胎兒聽力。

聲音過大就同為噪音，它是以分貝來計算的，按國際標準，市區在白天和夜間分別不應超過五十五和四十五分貝，郊區在白天和夜間分別不應超過四十五和三十五分貝。環境噪音在五十五分貝以上時，人們就不能安靜地工作和休息。在居室裡把電視機的音量開得很大時，噪音會超過五十五分貝，飛機場附近的噪音常也超過五十五分貝。

孕婦若經常處在強噪音環境中，胎兒的內耳會受到損害，影響將來的聽覺。學者在動物試驗中證實，噪音能傷害雖雖的內耳，並影響腦內主管聽覺的神經細胞。對孕婦本身來說，強噪音不但損害內耳，而且會使更感神經緊張，末梢血管收縮，呼吸和心跳加快，引起心動過速和血壓升高，對母親和胎兒都不利。所以，凡有強噪音的場所，孕婦都應迴避，特別是妊娠六個月後的孕婦更要注意。

能知過去未來，一生人財福占卦五元，口訣算命二十元，錄音算命三十元，外埠郵寄算命三十二元，結婚擇日、移居入伙、解簽酬照超幽、招魂、解除災難、祝星求運、七天候教，在住宅
467 PRIOR ST. 夾 JACKSON ST.
電話254-2862 V6A 2G3
467派亞街 倉對面 積善街
利橋貨 左邊
中山安堂
林健龍
占卦算命

余景輝會計師
填報入息稅
會計，核數，稅務，商業，產業管理及諮商。
地址：雲哥華片打東街二百號二〇三室（緬街夾片打街）
辦公時間：
星期一至五上午十時至下午五時半星期六十二時至四時
電話：669-4406

註冊
明德託兒所
（特設託兒補助金）
可申請政府免費或津貼及接受本所補助，負責接送幼稚園兒童。
所址：715 Victoria Dr Van.
報名電話：二五五·四二五一

周愛權 周慶偉 視光博士
驗眼配鏡專家
精配隱形眼鏡
DR. RAYMOND S. CHOW
DR. JACK K. CHOW
OPTOMETRISTS
TELEPHONE 685-8231
632 MAIN STREET
VANCOUVER, B.C.

Harry James Agencies Ltd
Insurance and Real Estate
606 Main St., 684-1377
代理
汽車保險·房屋樓宇商業等各項燕梳
公平妥當
專人指導
歡迎垂詢

B.C. Royal Cafe
119 E. PENDER ST.
VANCOUVER B.C.
Phone: 681-3953
四時有不謝之花
五節有長春之草
住在大溫哥華
食在秘書賚路
天上人間
雲埠秘書賚路蔡根城逐立正

雅梨廊韓國大餐廳
아리랑
ARIRANG HOUSE
KOREAN RESTAURANT
AUTHENTIC KOREAN CUISINE
• BBQ KALBI • BUL-GO-KEE • SUSHI BAR
正宗韓國名菜
馳名BUL-GO-KEE
上自燒海鮮全餐
七營天業
正人高麗參鷄湯 $13.95
壽司BAR
溫哥華最大韓國餐館
二百座位適合大型團體
2211 Cambie Street
Vancouver, B.C. V5Z 2T5
甘比街2211號（近甘比橋脚）
MON-FRI 11:30AM-11:00PM
SAT. NOON-11:00PM
SUN. 5:00PM-10:00PM.
電話：879-0990, 879-0989

中國大預言家 左筆權 現寓溫哥華
前主講華僑之聲電台命相人生、命理信箱節目
精批命理·標準論相·
龜卜易卦·天星擇日·
精究陰陽風水定向
接批外埠命書
新知舊雨·移玉駕臨
寓溫哥華唐人區緬街611號
文華商業大厦二樓候教（大門口不貼招牌）
211, 611 MAIN ST., VAN. MANDARIN BDG. B. C. V6A 2V5.
電話：(604)681-8008

英語教師
資深教師改進你的會話及聆聽能力，拼音文法及TOEFL個人或小組電話：9292·8803

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

北園
NORTH PARK RESTAURANT
特價海鮮席
彩虹大拼盆
上湯焗龍蝦
紅燒三絲翅
北京片皮鴨
生菜包鴨鬆
玉蘭炒雙蚌
椒鹽焗中蝦
當紅炸子雞
清蒸游水班
楊州炒飯
蓮子紅豆沙
合時生菓
$188·00
993 GRANVILLE STREET VANCOUVER B.C. V6Z 1L3
PHONE: (604) 688-8828

漢宮大酒樓
KINGSLAND CHINESE RESTAURANT
987 Granville Street Vancouver, B.C. Tel: 687-6675
〈增設日日新鮮例湯〉
59·00（六位套餐）
西菜炖鷓鴣腎
蝦子海參鴨掌
冲油脆皮鷄（半只）
玉蘭炒雙蚌
椒鹽焗中蝦
豉汁蒸生蠔（六只）
絲苗白飯
奉送：糖水、生菓
特價海鮮席
彩虹大拼盆
上湯焗龍蝦
紅燒三絲翅
北京片皮鴨
生菜包鴨鬆
玉蘭炒雙蚌
召鹽焗中蝦
當紅炸子鷄
清蒸游水班
楊州炒飯
蓮子紅豆沙
合時生菓
188·00
貴賓席
生猛龍蝦大沙律
蟹汁鮮蔴鮑
雪裡紅梅影
御品鷄係翅
砵酒焗鶴鶉
碧綠翠珊瑚
生炒桂魚卷
黑椒野鴨柳
八寶荷葉飯
肆式美點
椰汁炖雪蛤羔
388·00