番薯煲芥菜可通便

·盧勝·

番薯，我國北方人稱爲地瓜，亦名甘薯，有許多品種，有紅皮紅肉的，有紅皮白肉的，有白皮黃肉的，等等。冬季烤熟後有特殊的香甜氣味散發出來，誘人食慾。天寒地凍之時，吃一兩條熟的煨番薯，可使你渾身暖和。據營養學家分析，吃三兩熟番薯所產生的熱能有一百廿七千卡那麼多，比吃三兩雞肉所產生的熱能一百〇四千卡還多些，無怪清代王士雄《隨息居飲食譜》說，「番薯能禦風寒」了。

如果由於平時吃精製食物，吃肉多而時常便秘，那麼，不時吃些番薯煲大芥菜，可以使大便較暢通。若是其他原因的便秘，就沒有什麼功效。

材料：番薯六兩，大芥菜四至六兩。

將番薯削去皮，切成方塊；大芥菜洗淨，切段；用適量油豐起鍋，一同煮稔食之。如果覺飽，可以少吃些飯。每日吃一次，連吃數天，大便即可通暢。以上是一人吃的材料用量，如人多吃，可依比例增加。

古代本草書《本草求原》說：「番薯涼血活血，寬腸胃，通便秘，去宿瘀臟毒，舒筋絡，止血熱渴，產婦最宜，和鯽魚（即鯽魚）、鱧魚（即生魚）同食，補中調虛。」

番薯各種營養素都豐富，只是缺少蛋白質，生津。中滿者不宜多食，能者益肺氣。煮時加生薑一片，調中與薑棗同功。同紅花煮食，可理脾血，使不外洩也。」

王士雄著《隨息居飲食譜》亦很讚揚番薯的價值，說是「煮食補脾胃，益氣力，禦風寒，益顏色。」

番薯不僅可以食，亦可以外用治瘡瘍。不過，外用治療瘡時用的是生番薯。未經煮熟的生番薯，有殺菌消炎，去毒生肌的功效。據近代出版的《嶺南草藥志》載：「白番薯（即白皮白心番薯）可治乳瘡（乳房生瘡）。將白番薯洗淨，再以冷開水洗，然後將之搗爛或磨碾，敷於患處，見熱即換新的敷上，連敷數天，乳瘡即漸消。」

想得開才會健康

在日常生活中，幾乎可以說，每一個人都會遇到某種不幸或不快的事情，正如英國幽默大師勞倫斯·J·彼得所言：“某些失落感是不可避免的，除非我們在年輕時就已死亡。”

有些人儘管人生道路曲折崎嶇、坎坷不平，歷經磨難，卻總能勇敢地生活、戰鬥下去，用微笑迎接人生的一次又一次拚搏，身體健康，無憂無慮，其生活秘訣處方就是三個字：想得開。其實，當一個人對萬事萬物都真正想得開的時候，他就是真正地學會了心理保健，有了獲得健康長壽的堅實基礎。

然而，在現實生活中，想不開的人卻決非少見，甚至可以認爲，有相當高比例的人群做不到這一點：想得開。

有些人遇到一些挫折、打擊，就認爲一切都完了，陷入了不能自拔的悲觀主義的泥坑；有些人目睹同行得到提升、獲得成就，就嫉妒萬分，耿耿於懷，十分悶鬱。還有些人屈服於疾病的壓力，在得了某種嚴重疾病後，精神崩潰，似乎在等待着死神的降臨。種種種種，還有無數無數的實例，一切的一切就在於想不開。即使是歷史上的偉人、名人，也不一定都能做到想得開。著名物理學家羅倫茲雖然在電動力學領域有卓越的成就，但始終無法擺脫經典物理絕對時空觀的框架，他曾反相道絕學說，望地哀嘆：“在今天人們提出了與昨天所主張的絕對不知道科學是什麼了。我真後悔我未能在這些矛盾出現前五年死去。”當時與羅倫茲相似，處於惶惑、矛盾、痛苦而不能自拔狀態的物理學家還有基爾霍夫、亥姆霍茲、麥克斯韋和玻耳茲曼等人。中國歷史上秦國的李斯嫉妒韓非的才能，恐其被秦王重用而加以陷害，使韓非入獄自盡而死。

想得開就意味着看得透，就不可能斤斤計較、嫉妒他人、否定他人的成就，也就不會使自我心理處於一種異常的、病理性的扭曲狀態，從而導致心理——神經內分泌——生理環節上的失衡和障礙。

日本有位老人，知道自己患了癌症，可他十分想得開，依然從事力所能及的種種體育活動，結果不僅戰勝了癌症，還延長了多年的壽命。

爲了做到想得開，首先要心胸開闊，有一種“容忍一切”的心理態勢。“宰相肚裏能撐船”這一句話是絕妙的論述。要理解人總有一死，活着應該想得開。同行有成就是好事，應該祝賀，而不應該嫉妒。自己也由此而更該努力奮進，當然既不要灰心，也無需自嘆不如。因爲人和人之間永遠存在着差異和區別。

我覺得勞倫斯的三張處方有助於治療那些想不開的人們：即不妨一笑、剔除憂慮和必要的發泄。他認爲：笑能通過分散注意力，降低緊張程度而控制痛苦，只要你笑，就多一份覺醒，多一種快樂。與此相反，憂慮可以說是一種自我破壞的行動。把憂慮從自己的生活中趕走，就能減輕你的壓力感。必要的發泄能驅散心頭之恨和心靈之苦，使你比較迅速地回到健康的情緒之中，而不再受到積鬱之害。

我自己相對來說是屬於一個比較想得開的人，因爲我認爲，我們不要否定現實，現實必然會給人們以種種煩事的煩惱，爲一點點事情憂心忡忡是愚昧的，什麼事都想得開，心情就一直很愉快，毛病就不會糾纏你的身體，健康也就有了保證。

當然，做到想得開也決非易事，有些人是某些事想得開，另一些事就想不開，不是完全想得開，結果就是要爲某些事情痛苦、煩惱、憂愁、焦慮，人活得依然不痛快，即使有優厚的生活條件，也不能得到舒心的精神狀態。

我希望我能送給大家一句座右銘：想得開才能健康，並預祝大家獲得成功。

對老「胡塗」不能等閑視之

老年人「胡塗」實質是記憶障礙，也可以說是老年痴呆早期表現的重要症狀之一。此時須警惕是否患老年痴呆。當然，還需和其他原因引起的痴呆加以區別。有些老年人也有記憶減退，但僅是部分事情的遺忘，而不是全部事情的遺忘。同時他們的自知力尚存在，人格完整無缺損，定向力正常。這在醫學上稱之爲「良性老年性遺忘」。此外，還要和老年期抑鬱症，又稱假性痴呆加以區分。老年期抑鬱症的病人有憂鬱的情感體驗，病情進展迅速。臨床上表現遲鈍，阻滯、抑制等，經抗抑鬱劑試驗治療後，精神症狀完全緩解，不留任何殘餘症狀。腦血管疾病也可造成痴呆。

除上面談到的幾種疾病可表現爲痴呆外，臨床上還可見到全身性疾病伴發痴呆。如：慢性心力衰竭、甲狀腺機能低下、低血糖、腎上腺皮質功能紊亂、電解質平衡失調、肝性腦病、維生素B12缺乏症、貧血、巴金森氏症、藥物依賴、慢性酒精中毒性腦病、腦腫瘤、腦外傷等等。

所以，當老年人出現記憶力減退，尤其近記憶力下降、有智能和定向障礙，人格改變時，切不可以「老胡塗」而等閑視之，應積極進行檢查、治療，在保證足够營養的條件下，避免感染等合并症的發生，是可以推遲痴呆進展，在一定程度上維持原有的腦部功能的。

關文華

長跑和胃病

應文煇編譯

美國Sullivan等人首次對長跑者的上消化道進行了直接的跑步前後的對照性前瞻性研究。結果發現，跑步可誘發胃生理學紊亂的高發生率。在胃粘膜上可觀察到兩種類型的病理學變化，第一種是血管的病變，第二種是粘膜分泌的減少。

血管病變的發生率很高，其原因可能與在長跑期間胃壁中的血液動力學變化有關。在身體鍛煉期間，內臟的血流量有所減少。Channer等人的研究顯示鍛煉期間的消化道能動性增加，高能動性增加了局部血液循環。內臟血流量的減少以及局部對血供需要的增加之間的不相一致，可解釋血管病變。

胃粘膜分泌的減少是上皮功能的紊亂，可能是由胃微循環障礙所誘發的。

有些人在跑步結束後十二小時就可看到上述二種病變，而有些人則可見一種。各人情況不一定完全一樣。

作爲胃細胞的保護機制來講，粘膜血流量和粘膜分泌均極爲重要。一方面，跑步者在跑步期間對大量的胃酸分泌缺乏抵抗力，另一方面，跑步者腿損傷特別多，常常要用非甾族類抗炎劑治療，這種治療可使胃細胞保護功能減退。一句話，跑步者容易得胃病。

美國一九九〇年十月出版的《消化系統疾病和科學》雜誌，發表了一篇題爲《斷發於長跑的胃損害》的論文。詳細地介紹了長跑和胃病的關係。

長跑者患胃腸道疾病特別多，包括腹部痛性痙攣、腸功能不良、嗳氣、胃腸道反流和腸胃脹氣。這些症狀中的某一些甚至可使運動員不得不中斷鍛煉。近年來，已經證明了耐力性長跑與胃腸道出血有關。

一九八一年，Sullivan氏首先報道了長跑者的便血，以後，有些學者又進一步作了前瞻性研究，發現了長跑者大便隱血試驗陽性率較高，檢查表明有百分之廿三的跑步者隱血試驗由陰性轉化爲陽性。一九八四年Stewartt等人又發現在參加比賽的跑步者中有缺鐵性貧血的存在，而胃腸道出血就是貧血的原因之一。

雖然跑步者中有如此多的胃腸道紊亂，但是對於其正確的起源和病理學機制卻未充分了解。專家們認爲，跑步者胃損害的存在可以部分地解釋這一點。

Christophe醫學博士等人首次對長跑者的上消化道進行了直接的跑步前後的對照性前瞻性研究。結果發現，跑步可誘發胃生理學紊亂的高發生率。在胃粘膜上可觀察到兩種類型的病理學變化，第一種是血管的病變，第二種是粘膜分泌的減少。

血管病變的發生率很高，其原因可能與在長跑期間胃壁中的血液動力學變化有關。在身體鍛煉期間，內臟的血流量有所減少。

晚餐若太晚 易患尿結石

日本科學家研究表明：人體排尿的最高峰在飯後四至五小時。如果晚餐吃的太晚，這個時間正處於熟睡狀態，使得應該排出的尿液滯留在腎臟、膀胱和尿道中，尿中的鈣鹽因滯留過久而沉積在這些部位。日久天長，就成了結石。日本松下醫院曾對二七〇名尿路結石患者進行調查，發現九十七人大多在晚上九點以後才吃晚餐，有二十五人有吃夜宵的習慣。

杏林隨筆

中醫學上的心病 血氣失調 心悸 胸痛

余永銳

在中醫學上，認爲心藏的主要功能是護神，主血脈，開竅於舌，這些類似於現代醫學所指的大腦皮層和血液循環系統的功能活動，有關這些方面的病症，都是中醫心病的範圍。

血液流動的原動力在心，由心的搏動輸送，通過血脈循環周流全身。心病可致血脈運行障礙，氣血失調而引起心悸、胸痛等症狀。

心的經脈上連舌根，心病可從舌頭上反映出來，表現出口舌糜爛，舌體强硬等。

心的病症可歸納爲虛實兩類。虛症實症兩者亦常會兼見。

虛症

心陽（氣）虛

主要表現：心慌氣短氣喘，心胸悶痛，形寒怕冷，面浮肢腫，顏面蒼白，或指甲青紫，舌苔白，脈細或大而無力或不整。這些症狀多見於心臟病，心力衰竭以及某些疾病引起的循環衰竭。

中醫治法是：溫補心陽、益氣通脈。方藥舉例——

中參　炙甘草　肉桂　紅花　北芪　製附子　丹參

心陰（血）虛

主要表現：心驚煩躁，驚惕不寧，失眠、多夢、頭昏健忘、盜汗、顴紅或面色淡白、舌質紅、脈搏細弱或細數。這些症狀多見於心臟病、貧血或神經衰弱等。

中醫治法是：滋陰養血、寧心安神，方藥舉例——

當歸　生地　玉竹　栢子仁　白芍　熟地　麥冬　丹參

虛症亦有兼症，常見的例如有心脾兩虛、心腎不交和心胆虛怯等都是，這些病症，分別有：補益心脾、滋腎養心以及安神定志等對症治法。

針灸治療，亦有一些穴位可以收到强心，促進心臟功能活動的功效。

五臟應四季

很多人都有這樣的體會：人有時會莫名其妙地感到情緒低沉。每逢天陰下雨常有一些人關節痛；天氣潮濕悶熱，人就感到煩躁，讓人坐立不安，這些就是所謂的「氣象病」。

祖國醫學自古就非常重視氣象變化與人體健康和疾病發生發展的關係，認爲「人與天地相參，並將自然界的氣候變化歸納爲「風、寒、暑、濕、燥、火」六要素，整個氣象系統是這六要素運動變化的結果。這是一個自調、自控、自穩系統，以維持着春、夏、秋、冬四季氣候變化的基本秩序。中醫認爲四季氣候的變化，對人體正常生理功能都有影響，認爲「五臟應四時，各有所受」。若四時氣候變化劇烈，超過了機體的適應能力，就會影響機體健康，甚至導致各種疾病的發生。

研究還發現，季節、氣候的變化會影響人體的循環系統，如作爲人體衛士的白血球，在十二月份數量最多，而七、八月份處於最低潮。所以夏季容易患病，這是重要因素之一。此外，氣候冷熱變化作爲物理致病因素，還會導致凍傷、中暑等發生。

爲了避免氣候變化對健康產生不良影響，一方面應加强鍛煉，增强身體對氣候的適應能力；另一方面應加强預防，注意氣候變化，以減少疾病。

孫清廉

的濃味艷色 好不並皂香

以橄欖油、椰子油、棕櫚油生產出的香皂質量最好，外表光潤色淺，皂體細膩，無刺激性，無異味。爲了增加皂體外觀美和減少異味，有些廠商在皂體內增加了一定量的色料和香精，使皂體變得色艷味濃。這種香皂對人體皮膚具有刺激性。所以對於嬰兒和皮膚過敏者，最好不要用色艷味濃的香皂。

中國糧油有限公司 世界米行
CHINA CEREALS & OILS CORP. LTD.
239 E. Hastings St., Van., B.C.
溫哥華喜士定東街239號 電話：687-4204
RICE WORLD ®
100 GORE AVE. (Corner of Powell & Gore)
歌雅街100號（有寬大停車場）

端午節酬賓大贈送！大減價！

美國標準牌米王
品質第一，好煮好食，
粒粒靚，保證滿意。
原價$21·50
大減價只售$14·99

買二送一
★買兩包50磅庄美國標準牌米王，免費贈送100% Pure 粟米油3公升一罐。
★買一包送贈券一張，可於下次買米時送油。

美國加州好景牌米王
上等靚絲苗
原價$19·99
大減價只售$15·99
買一送一
買一包50磅庄美國加州好景牌米王
免費贈送100%純淨粟米油3公升一罐

各款美國絲苗米
泰國香米
澳洲絲苗
一律大減價

美國麒麟牌米王
特等靚絲苗
原價$19·50
大減價只售$14·95
買二送一
買二包美國麒麟牌米王
免費贈送一包麒麟牌米王

本公司爲加西最大之食米入口公司，一向以薄利多銷爲宗旨
• 金牌冠軍絲苗，遠近馳名，銷量第一
• 美國糯米及泰國米，五十磅庄及十磅庄及五磅庄，一律八折
• 唯力即食麵，肉糟麵，炸醬麵，媽媽麵，香辣牛肉麵，紅燒牛肉麵，蟹王麵，一律八折。
最新運到：
澳洲金冠牌絲苗米王
是澳洲米之極品 輭夾滑請嘗試。

天仁茗茶
Ten Ren Tea & Ginseng Co. (Vancouver) LTD.
TEA & GINSENG ARE GST TAX EXEMPT
送禮佳品
茶、參
免收GST
省親贈友
海內外唯一茶、參產銷總滙
550 MAIN ST. VANCOUVER, B.C.
加拿大溫哥華分公司：緬街550（夾奇化街）
電話(604) 684-1566
Fax: (604) 684-7348

北京參茸行
今期推出特價品
一打庄 珍珠末 每盒$5.28
十粒庄至寶三鞭丸 每盒$6.55
100粒蛤蚧大補丸 每瓶$2.14
100粒腰痛片 每瓶$1.64
100粒陝西天麻片 每瓶$1.37
20盒峨嵋山天然麝香虎骨膏每盒$10.70
30盒强力麝香跌打風濕膏每盒$10.70
20盒特效風濕跌打止痛膏每盒$10.70
上列價目已包括G.S.T.在內
Beijing Trading Co.
89 East Pender Street, Vancouver, B.C. V6A 1S9
Tel: (604) 684-3563