

懷孕婦女應多吃蔬菜

有些婦女，尤其是老一輩的婦女，以為懷孕後，應該少食蔬菜，多吃補品，然後可以保護和促進胎兒的發育。這種觀念是錯誤的。在懷孕期間，適當的營養是至關重要的。蔬菜含有豐富的維生素、礦物質和纖維素，這些都是胎兒發育所必需的。特別是葉綠素，它含有豐富的鐵質，可以預防貧血。此外，蔬菜中的纖維素還能促進腸胃蠕動，防止便秘。懷孕婦女在飲食上應均衡，多吃新鮮的蔬菜和水果，少食高脂肪、高糖分的食物。這樣不僅有利於胎兒的健康，也有利於母親的體魄。

治療口瘡應從脾胃着手

口瘡發生於口腔內，表面為黃白色，周圍有紅暈，中心有凹陷之單個或數個潰瘍，反覆發作，每因食煎炸食物、夜間飲酒或睡眠不足而發生，病程綿綿，愈而復發，往往可拖延一年半年，帶來極大痛苦，故又稱「復發性口腔潰瘍」或稱「復發性口瘡」，中醫稱為「口疳」。

治療口瘡，應從脾胃運動功能着手，並結合全身症狀對口瘡的影響，辨別虛實。虛症者，面色萎黃，肌肉消瘦，口淡無味，食慾不振，夜多夢寐，疲勞易發，舌紅無苔，脈虛細數，為脾虛不健，火氣上升，炎發於口，口瘡即生。實症者，口紅腫，口乾，口臭，口渴，喜飲冷水，舌紅苔黃，脈洪大，為胃火上升，口瘡即生。

杜仲

兩 土銀花五兩 露蜂房三兩 黃芩三兩 水煎，並以燈心花、淡竹葉煎湯代茶，連服七劑後，紅腫消失，灼痛明顯減輕，便通，口臭苦消失，稍變前方再服五劑，口瘡完全痊癒。

曾××，男，四十七歲，患口瘡已多年，初時間斷，後因服用西藥及抗生素，愈後不久又復發，纏綿不斷，曾服用多種中西藥，均無效。後經友人介紹，服「復發性口瘡」藥，連服四劑，口瘡即癒，且未再發。此藥能清熱解毒，消腫止痛，對於各種原因引起的口瘡，均有奇效。

了解腰痛因 慎防被愚弄

「吃豬血、荷葉黑，當面見功」，這是民間之經驗談。其實如吃了豬肝、豬腰、豬血、雞血、鴨血等或用補血劑（鐵劑、活性鐵、鋅劑、中草藥等）也可以補血。這些都是正常現象，不用害怕。最可怕的是，有些醫生或藥商，利用病人的恐懼心理，大肆宣傳「補血」的奇效，甚至不惜用一些不科學的方法，如「吃豬血」等，來達到「補血」的目的。病人應提高警惕，不要輕易相信廣告或醫生的誇大宣傳。在治療腰痛時，應先了解病因，是肌肉勞損、關節炎還是其他原因，然後再選擇合適的治療方法。慎防被愚弄，以免延誤病情。

診查消化道出血須知

均含有「鐵質」（就是紅血球破壞後其內之血紅蛋白主要成分也含有鐵質）此「鐵質」有過氧化酶作用，能分解過氧化氫而放出氧氣，可以抑制細菌生長。如在上消化道條件下，鐵質可被胃酸破壞，而失去其抑制細菌生長的作用。因此，在診查消化道出血時，應注意大便的顏色和性質。如果大便呈黑色，說明出血部位在上消化道；如果大便呈鮮紅色，說明出血部位在下消化道。此外，還應注意大便的次數和量，以及是否有腹痛、嘔吐等症狀。通過綜合分析，可以初步判斷出血的原因和部位，為進一步的治療提供參考。

如廁時不宜閱讀吸煙

不少人在大便秘結時，喜歡看報紙，覺得這是一項利用時間，其實這是不好的習慣。排便是人體消化系統的一種反射動作，當便意湧起時，應立即前往廁所，不要做其他事情，如閱讀報紙或吸煙。因為閱讀報紙或吸煙會分散注意力，延緩排便過程，甚至導致便秘。此外，吸煙還會對腸胃產生不良影響，加重便秘。為了保持腸胃的健康，應養成良好的排便習慣，如廁時不宜閱讀吸煙。如果便秘嚴重，應及時就醫，尋求專業治療。

肝病患者與看電視

患有肝病的人，不論是恢復階段或急性期，都不宜多看电视節目，否則，可導致乾眼病與夜盲症。人體的肝臟，是多種維生素A、D、E等的存貯場所。人的視力主要是靠眼內視網膜中兩種感光細胞，其中的桿細胞對弱光敏感，在傍晚或暗處視物時起作用。桿細胞內含有感光物質——視紫紅質，視紫紅質的構成物之一是維生素A轉化而成的。當肝臟發生病變時，肝所貯存維生素A的數量明顯減少；肝炎症也促使肝臟分泌的膽汁減少，這導致包括維生素A在內的脂溶性維生素吸收障礙；視網膜內的桿細胞因缺乏維生素A，也不能合成視紫紅質。肝病患者不看電視也會產生視力減退現象。如果常看電視，視紫紅質的消耗量更加增大，則視力減退現象更加明顯，久之，就會產生乾眼病和夜盲症。肝病患者宜少看或暫時勿看電視，並注意多進食一些含維生素A較高的食物，如牛奶、動物肝臟（羊肝更好）、蛋類及奶製品等。也可多吃點蔬菜、水果，如豆芽、豆腐、胡蘿蔔、黃花菜、紅棗等。

飲食不周引起動脈硬化

過去人們認為動脈硬化是衰老的必然結果。近年來通過一些死於車禍等非常命的人的屍體解剖研究發現，有些八、九十歲高齡的老人動脈硬化卻很輕微，甚至無動脈硬化存在，從而改變了過去的看法。目前認為：雖然動脈硬化隨年齡增長，發病率也增高，但動脈硬化不是衰老的必然現象，而是一種由於營養不均衡、生活習慣不良、運動量減少等因素引起的疾病。飲食不周，如高脂肪、高糖、高鹽飲食，會導致血脂升高，促進動脈硬化的發生。此外，缺乏運動、吸煙、酗酒等不良習慣也會加速動脈硬化的進程。為了預防動脈硬化，應保持均衡的飲食，增加運動，戒除不良習慣。定期進行體檢，及時發現並治療高血壓、糖尿病等相關疾病，也有利於動脈硬化的預防。

汽車價錢 比你所想像為低

318i 四門房車	318is 單門跑車	318i 開蓬
由 \$349 每月*	由 \$369 每月*	由 \$519 每月*

*以\$5000首期或同等價值TRADE, 60個月租期 不包所有稅項, O.A.C.

請電查詢

二手靚車:	
1981-320i	1988-M-6
1983-528eA	1988-750iL
1987-535i	1989-325i/2
1987-325i/4	1989-750iL
1987-325is一兩部	1990-325i/2

*所有為本地車及經安全檢驗

AUTO WEST BMW

RICHMOND AUTO MALL

KNIGHT & WESTMINSTER HWY.

273-2217

重要通告

生抽王、老抽王、金標生抽王、草菇老抽、鮮蝦抽

歷史悠久、品質一流

凡樽身出現以下備註的其中一個編號及地區名稱，才是正貨。

405 101 203 304 406

中國廣東

廣東省食品進出口公司
中國廣州市沿江西路59號
郵政信箱：69號 傳真：862716
電掛：廣州 5440 電傳：44381 KFDCC CN