「生命在於運動」

適量運動能使心臟更強壯

通天曉先生：

現在大家都明白適量的運動，有益心身，但運動對身體的重要器官如心臟，有何帮助呢？

許明先生：

遠在古希臘的人，就明白「生命在於運動」的道理。一個強壯的心臟對於生命是極重要的，適量科學的運動可使你的心臟更加強壯。運動對心臟的影响是多方面的：

首先，運動可改善心率。正常人安靜時的心率爲每分鐘六十至一百次，所排出的血液可滿足身體的需要。經常運動的人在安靜時心臟每分鐘只要收縮四十多次或更少，所輸出的血液就足夠滿足身體的需要。心率減少可使心肌有充分的休息，獲得更充分的血供應和更好地進行新陳代謝，這對延長心臟的壽命有重要意義。

其次，每次收縮輸出血量增多。正常人安靜時每搏輸出量大約七十毫升，而經常鍛煉者每搏輸出量可達普通人的一倍；在運動時，經常鍛煉者的每搏輸出量也比一般人多。經常鍛煉使心臟增大，心室腔增大，室壁肌肉增厚，心肌收縮力增加，結果每搏輸出血量就增多。資料顯示，堅持耐力鍛煉（如長跑、自行車）的運動員，其心臟比普通人大一至二成，其心臟重量可比一般人重二至三成，冠狀動脉可比普通人粗一倍。故專家認爲耐力的運動項目，是鍛煉心臟和預防冠心病的最佳運動項目。

再次，在安靜時，經常運動者和一般人在一段固定的時間內心搏輸出量基本相等，不同的是，鍛煉者在那段時間內心搏次數少而每搏輸出量大。當運動量增大時，心臟每次和每分鐘輸出量均應增大，才能滿足身體的需要，鍛煉者的心臟就較一般人更能勝任這種工作，一般人則往往相形見絀。由於血液供應充分，故此運動員顯得朝氣勃勃，精神振奮和體力充沛，更能勝任劇烈的運動。

最後，運動使心臟工作效率增高。心肌收縮時將血排出時要消耗能量，心肌收縮速度越快，消耗能量越多，而收縮慢時，消耗能量相對減少。經鍛煉的心臟心率慢而輸出血量多，消耗的能量就較少。換句話說，它能消耗較少的能量而完成較多的工作，即有較高的工作效率。

生理淺談

近視有眞假之分

醫藥常識 張姑娘

人類眼睛爲了看得清楚，要費力調節，好讓形象落到視網膜上，正如照相機要對準距離一樣。越是看近物，眼睛越是要費力地調節。一般看五米以內，就開始需要用眼調節；特別是注視近距離，例如相距一兩呎的話，更需要用力調節。

青少年從七、八歲到二十歲左右，眼睛的調節能力特別强；但長時間地、過度地使用調節力，是造成近視的重要因素。比如，有些青少年看書、寫字，喜歡歪着腦袋，或低頭挨近，這樣連續幾小時，甚至形成習慣，需要過度地用眼調節，就會引起眼睛內部發生變化；先是充血，血多了，眼內壓力也會增高。這樣，本來正常長度的眼球，也會暫時變長，是爲「假性近視」。稱之爲「假性」，是因立即改變壞習慣和改良環境，眼球長度可能恢復正常。如「假性」的短暫期已過，眼球變長無可復元，就是「眞性近視」了。此外，躺在床上看書，甚至在搖幌着的車船上看報，看字體不清楚的很强的，據測定，在夜間可以看見距離兩里遠的萬分之一「燭光」的光亮。（按：「燭光」是光强度的單位。）

可是，有些青少年，看遠不行，這就是「近視」了。

近視這一種眼睛的毛病，在青少年時期是份外來得顯著的。原來，眼睛的發育，比身體其他部位早，一般到了七、八歲，就基本長成。這時候的眼球長度正好是廿四毫米，看五米以外的東西毫不費力，東西的形象恰好落在眼球底上的一層視網膜上面，所以看得一清二楚。可是，眼球長得過快，變得過長，彷彿照相機的鏡頭和菲林相距太遠，影像就會模糊。有人計算過，眼球每增長一毫米，近視就要加重二、三屈光度。這就是近視眼會越來越深的原因了。

談到屈光度，相信是近視者最關心的常識之一，現在解釋一下，爲了表明近視的程度，正式的眼科醫生要用「屈光度」的多少來表示。例如，站在一米距離的地方，看一個標準大小的字劃，能看得清的，說明他的屈光度是1；站在米半處才能看清的，屈光度是2；站在四分之一米處才能看清的，屈光是4；要在十七厘米的距離才看得見的，屈光度是6；距離十厘米才看到的，屈光度是10；距離五厘米才看得清的，屈光度是20，這就是高度近視了。

明白了屈光度的計算之後，再書歸正傳，爲什麼有些青少年的眼球長度，並沒有超出正常的廿四毫米，仍然得近視？原來，這主要是由於沒有好好保護自己視力的緣故。正常眼睛看東西，既怕太遠，也怕太近。太遠、太近，眼睛爲了看得清楚，要費力調節，好讓形象落到視網膜上，正如照相機要對準距離一樣。越是看近物，眼睛越是要費力地調節。一般看五米以內，就開始需要用眼調節；特別是注視近距離，例如相距一兩呎的話，更需要用力調節。

青少年從七、八歲到二十歲左右，眼睛的調節能力特別强；但長時間地、過度地使用調節力，是造成近視的重要因素。比如，有些青少年看書、寫字，喜歡歪着腦袋，或低頭挨近，這樣連續幾小時，甚至形成習慣，需要過度地用眼調節，就會引起眼睛內部發生變化；先是充血，血多了，眼內壓力也會增高。這樣，本來正常長度的眼球，也會暫時變長，是爲「假性近視」。稱之爲「假性」，是因立即改變壞習慣和改良環境，眼球長度可能恢復正常。如「假性」的短暫期已過，眼球變長無可復元，就是「眞性近視」了。此外，躺在床上看書，甚至在搖幌着的車船上看報，看字體不清楚的翻版書或舊書，都會產生「眼疲勞」，一樣會造成近視。所以，筆者一清的翻版字典。

常體重 癌症病人如何維持正

癌症病人伴隨着味覺的改變，引起食欲不振，從而導致體重與抵抗力直綫下降，致使癌細胞肆無忌憚地瘋狂增殖與擴散。

台北長庚醫院的營養專家陳純卿博士說，癌症病人的飲食應以能「維持正常體重」爲原則。他說，富含蛋白質的食物會使癌症患者感覺味苦，但因它是一種極重要的營養要素，所以必須設法讓病人吃下去。已知，蛋白質食物在低於室溫時最易爲病人接受，如雞、火腿、蛋、魚、布丁、果汁凍等均是比較理想的食物。如這些食物難於吞咽時，可同時拌以流體，如雞汁、肉湯、糖漿、牛乳等可使食物軟潤。有喉痛的病人，宜選擇十分不贊成學生們購買市上那些印刷得模糊不冷的食品或飲料，如西瓜、冰淇淋、果汁、果子凍等等。

醫藥與健康

愛美所付出的代價

愛美是人類的天性，尤其是女性更重視自己的儀表，時時刻意把自己打扮得青春健美。但專家向我們提出忠告：愛美應防「愛美病」。

戴戒指者相當普遍，但如讓戒指緊緊住手指，時久局部的肌肉、皮膚和骨頭，都可形成凹陷環狀畸形。

一對美麗的耳環可使平凡的耳朵生輝不少，但在初次穿耳環孔時若無嚴格消毒，容易造成感染、化膿甚至耳軟骨炎。項鏈有不少是合成金屬製品，由於成份複雜，佩戴時所接觸的皮膚可能產生過敏，局部微紅或騷癢，可發展成濕疹般的紅腫，嚴重的可導致潰瘍。

塗指甲油要防中毒。指甲油是由基料、化學溶劑、增塑劑及有色染料配製而成的，這些化學物質有一定毒性。塗指甲油後如用手取食，尤其是油性食品，則指甲油容易溶於含油的食品中，食後會導致中毒。

女性極重視自己的三圍，追求體形美的女性，往往喜歡束緊腰帶或愛穿緊身的衣褲，久而久之，膀胱會被壓向前下方，使尿道與膀胱連接處改變，不利於排尿的控制，在咳嗽、大笑、打噴嚏或彎腰時，尿液常會不由自主地流出，使人十分尷尬。另外緊束腰部，阻碍橫膈膜的活動，肺部的呼吸活動也受影响。

家庭衛生講座

中醫隨筆

·廣孝良·

中醫治濕疹療效高

在中國人的社會之中，有好多事根本無法成爲新聞的，一搬搬到洋人的世界，竟然成爲新聞。

在中醫角度言之的濕疹，並非大疾惡患，但竟然在外國醫濕疹竟能一夜成名。

以西醫的角度和專業知識來立例管制視爲不良的醫藥廣告，似乎對歷數千年的中華醫藥，視爲無物，睇來有欠公允。

在英國租家，五月十八日的一份「星期日鏡報」，刊出一篇名爲「唐人街治病」的文章，講的是一位移民的中醫替一位醫了三年而無法治好的濕疹患童診治，濕疹被醫好後，該文刊出，認爲用古代中藥療法治療國家衛生局亦無能爲力的一種病。此事雖小，但其中滲透出一個道理，不應單獨以西醫的理論去控制中醫藥。

講到濕疹，是炎夏中常見的一種皮炎症。變應性皮膚病，中醫有關類似之文獻記述爲數甚多。論述頗詳，如周身遍發紅粟，搔癢劇烈名爲粟瘙；滲水淋漓，泛發全身者，名浸淫瘡；抓之出血者，則爲血風瘙。

此患之發生，多因脾濕心火，外受風邪，三者交阻於肌膚，浸淫而成。臨床時須辨其濕、熱程度之不等而略有偏重。如風濕熱並重者，應以清熱利濕，祛風止癢；熱重於濕者，則又以清熱之品爲主；如濕重於熱者，如慢性的濕疹者因血虛風燥，又宜以養血滋陰潤燥治之。

如濕熱俱盛，大體和急性濕疹皮損紅斑水疱，滋水淋漓，味腥而粘，或有糜爛結痂。搔癢難忍，或癢痛兼作。常伴有口苦而膩，小便短赤，大便乾結。舌紅苔黃膩或滑數。可供選用的常用方藥如龍胆草、黃芩、黃柏、枝子、草蔻、茯苓、澤瀉、生地、薏仁、滑石、甘草等。若有化膿感染的情況，可加入紫地丁、蒲公英、銀花、連翹等清熱解毒。

如血虛風燥之症，此相當於慢性濕疹。症狀多見皮損浸潤肥厚，乾燥脫屑，色素沉着或呈苔藓樣變。搔癢劇烈，用手抓之後滲水，舌淡若薄或淨，脉細數或滑數。治此宜養血祛風。可供選用的方藥如以生地、川芎、當歸、赤芍、天冬、白蒺藜、丹皮、僵蠶、車前子、薏仁、甘草等，如癢甚者可加入全蝎、川足、烏梢蛇等，以將雞蛋煲熟，去殼之後取出蛋黃，以慢火加熱，等到蛋黃中的水份蒸發之後再加猛火，即可熬出蛋黃油，倒出過濾即可使用，療效甚佳，如有化膿感染者，請賜電話，極表歡迎。

明和公司 雲高華華埠總公司 片打東街二十三號
MING WO COOKWARE
23 E. PENDER ST., VANCOUVER, B. C.
專門供應各款中西餐館茶樓酒家廚房用具及家庭精緻用品
樣樣齊備 歡迎參觀選購
各款餐館貨品現金採購特價優待
（特價品除外）

簡業存旅行社 GUNN'S TRAVEL LTD.
地址：緬街440號二樓，6號室
Suite 6 - 440 Main Street Vancouver, B.C., Canada V6A 2T4
電話：（604）685·2235
越南專線旅行團
專業精神爲你安排愉快溫馨的旅程．特價優待探親僑胞
即日起登記下列各團$1660美元
出發日期：1988年度8月28日、9月25日、10月30日、11月27日、12月18日
1989年度1月22日
8日7晚，包食宿及來往於旅遊交通工具專人領隊，五天西貢，兩天頭頓．
21日自由活動可到各省探親訪友
TOURS ARE ORGANIZED BY NEW ASIA TOURS OF MONTREAL, QUEBEC.
WE ACT SOLELY AS GENERAL SALES AGENT.
新亞洲旅行社特約加西總代理（滿地可）

加拿大永康人壽保險公司 The Citadel Assurance
105-1281 W. Georgia Van. B. C. V6E 3J7
Re: 324-2039 Bus; 684-6381 QUON ENG
華人高級代理 伍偉權
對燕梳研究近有三十年之經驗，個別之所需各有不同，凡對兒女大學教育保險金，家庭保險，房屋抵押，疾病和意外保險入息保險減低入息稅，退休儲蓄金，生意股東等各種保險，如蒙垂詢，請賜電話，極表歡迎。

華安書店
223 KEEFER ST., VANCOUVER, B.C. V6A 1X6
681-8531
北京原版複印中國字畫
暑期酬賓 八折大特價
欲購從速，以免向隅！

VANCOUVER CASINO
娛樂兼贏錢 最高賭注額$5.00
冷氣開放，免費地下停車場
華地卡羅式卡士設備，輪盤，10張21點桌，骰盅
Royal Mandarin Centre
611 Main Street (& Keefer) Vancouver, B.C. 文華二樓
下午六時至凌晨二時（每星期7天營業）
Government Control Sponsored by your Local Charities
詳情請電：253·4263 SUPPLIER VANCOUVER CASINO SUPPLY INC.
如團體有興趣舉辦 CASINO 請電：253·0013
文華二樓 地方更闊大 燈色更光猛 歡迎各界人士參觀
Blackjack ★ Roulette ★ Sicbo

廖盛炤 窗飾公司
室內設計：
定造各款 窗簾 窗紗
百葉簾 垂直簾 牀帘
牆紙及裝飾品 美觀實用
價錢相宜 免費估價
二十餘年經驗 自開工場
有發行部
歡迎訂購
電話：253·4566
S.J. Lew Custom Draperies Ltd.
1456 E. Pender St., Vancouver, B.C. Canada V5L 1V8 Tel: 253-4566

耀記粥粉麵飯
RINGO WONTON HOUSE
343 E. Hastings, Vancouver
超值抵食套餐
兩人套餐 $9·50
三人套餐 $13·50
四人套餐 $17·50
五人套餐 $22·50
六人套餐 $27·00
以上套餐奉送不含味精例湯及絲苗白飯
特價粥麵$1·90
全日免費送餐服務
684·4023
由上午十一時至凌晨二時

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

GOH BALLET 吳祖捷芭蕾舞學院
1988 SUMMER SCHOOL
現開始招收學生，各項課程均將於五月卅日起，逢星期一至六上課
課程：
·兒童芭蕾舞
·成人初級班
·專業訓練班
·皇家芭蕾舞考試班
Tel: 872-4014 872-4220
維街2345號 夾八街

修理水喉 新造廁所
電話：251·6248 余洽

土庫搭橋 陽台車房 泥水圍牆 水電油漆
TEL: 875-8839 姑生

屋頂維修 舖設 DOUROID 瓦面 35年經驗 晚六時後電 291-1866 KARL

花園服務 剪草修樹整草壁 鋪石仔鋪樹皮碎 鋸樹樂油漆木工 晚六時後電馮氏 872·0530

園藝服務 專剪草．專圍籬 老公司．足經驗 有文憑．平價錢 電話：876·3854

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

華輝 油漆工程 喜士定東街649號
商業、住家、園辣 大小油漆工程 選用一級名廠靚油 快捷妥當 免費估價
電話：二五三·八二二八 二五三·八三三八

余景輝會計師 會計，核數，稅務，商業，產業管理及諮商．
地址：雲哥華片打東街二百二〇三室（緬街夾片打街）
號
鮮公時間：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

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.

英皇電器 修理工程 合格牌照，新裝電火，免費估價，電器修理，日夜應命．電話余鴻智 二九八·五八七八

內外油漆 瓦仔水潤 電話余生 02 753·0723

思維裝修 大小工程屋店栢文 內外油漆水電門鎖 鋪磁磚燕梳機票美 容班化粧品面部按摩 五二二九一六〇洽

Bing Plumbing & HEATING 1976 PLUMBER GAS SALES & SERVICE 炳記
428 SALSBURY DR., VAN. 電話：254-4935
一流裝備 經驗豐富
安裝浸房水喉潔具渠務煤氣消防喉 接駁政府大喉，修理土庫滿水，電動通渠。

專門修理 家庭電火掣，五時後請電話873。8881胡舜收費特平担保滿意。戴電 2551134

強華公司 KENWARD CO.
1685 E. 60TH. VAN. B.C. V5P 2H5 TEL: 325-0909
修理各種電器，煤氣水喉，承接大小工程，服務妥當：價格克己 保證滿意

東方雪櫃冷氣公司
專門按裝修理保養商業凍房冷氣雪機家庭電氣雪櫃爐頭洗衣機等．
政府牌照 日夜服務
電話：251·2301 英語 255·4821 馬洽 254·8728 余洽

昌記裝修油漆公司
承接泥水木工傢具等各大小工程忠誠爲僑胞服務工作快捷妥當．
電話 二五四—七五〇三 六八七—四〇九四

快捷冷氣工程公司
馬君寰
專科承裝修理，大小商業冷暖氣機凍房，急凍房，大小牛奶肉食瓜菜櫃，電爐電火政府牌照
三二七·一一五一（英語）三二五·九〇七五（華語）

誌里冷氣工程公司
專科大小商業凍房冷氣工程．設計裝置及修理忠誠爲僑胞服務．快捷妥當．
電話：八七二·一〇三九 一六六·二九〇五
3772 MAIN STREET VANCOUVER, B.C.

煤氣工程 鮑洽
電話：6571266 日 9398275 晚
持有政府牌照
專門修理按裝，煤氣水喉工程，改裝熱水暖氣，免費上門估價．