夜生活與早睡早起

常醫藥識　張姑婆

習慣於夜生活的香港人，除了因工作上（職業上）需要者外，夜生活最好能減少一下，即是說，早睡早起身體好。但是，要一個習慣於夜生活的人早睡早起，無疑要一個吸香烟癮頗大的人戒烟，實是談何容易！但雖然不易，夜睡、睡眠不足之害處仍然要知，而早睡早起的好處也要知。

諺語有云：「會睡覺的老人長壽。」這句話的弦外之音，就是睡眠乃是保持青春美麗的秘訣。亦有人說：「覺睡得飽，事做得好！」這也是事實，因爲只有睡眠充足，精神飽滿的人，才可以發揮他的工作才華，創造事業。所以西方有一個哲人曾說過一句至理名言：「只有懂得休息的人，才眞正懂得工作。」這句話的意旨也和前述一樣。

有些人說：「十二點以前的一小時睡眠，抵得上十二點以後的兩小時。」其意思是：因睡眠早，睡得熟，勝過遲了睡眠而睡得長而不熟的人。說起來，這也是經驗之談。我們的確是率願熟睡三、四小時，也不願睡足八至十小時，而半睡半醒，輾轉反側，因爲前者比後者更容易消除疲勞。

科學家發現：在深夜三時左右，此時人類的體溫、呼吸、脉搏乃至全身器官都處在最低潮狀態，而激勵身心的副腎荷爾蒙，在十二時至三時之間的活動值還不及早上高峰狀態的三分之一，所以從十二時到三時是最有效的睡眠時間，也可說是「睡眠的黃金時間」。

假如我們能使最深的「睡眠之谷」在這黃金時間之內產生，就能得到最理想的睡眠。「睡眠之谷」就是科學研究上，電子掃描器中描繪睡眠深淺的曲綫低淺山谷狀，表示這是在深睡狀態。

睡眠的深度可以從「腦波檢查」得知，人的頭腦在活動時發出的腦波成浪狀，腦在完全休息時，則不起波浪；可是就腦波測驗下來看，就是在睡得最深的時候，也不是完全平靜無波的，總有幾十秒或幾分鐘的波浪發出若干次，只有在若干次波浪偶停的時候，頭腦才完全休息。

在一夜睡眠中，腦這樣若干次完全休息的時間，總共只有十五分鐘；再把波浪較少的時間算在一起，也不過一小時左右。這個「一小時左右」，就是通常所說的最深睡，我們稱作「眞睡」；睡眠而不得「眞睡」，不管睡得多久也是睡眠不足。不過這種「眞睡」，在正常型睡眠的人來說，一進入睡眠之谷中，便可以得到。

一般人在入睡後，大約經過十分鐘，便進入無意識狀態；這樣經過一小時至一小時半後，便進入最深的睡眠，這就是最深的「睡眠之谷」；這個最深的睡眠約經過一小時半左右，睡眠便漸漸淺下來，以後一直淺睡，直到起來前又有約三十分鐘不太深的深睡，而後醒來，這是最多見的一種睡眠型，稱作「正常型」。這一型的人如在十點上床，恰好在睡眠的黃金時間內進入最深的睡眠之谷，而得到眞睡，所以一般人以十點上床爲最理想。

常見病防治

精神分裂多樣化

●黃卓雄

精神病在醫學上分爲輕度精神病及重度精神病兩大類，輕度精神病雖有症狀，但一般都較爲輕快，起碼就並沒有對他人造成影響，也不會危害他人。這是輕度精神病的特點。

重度精神病也分爲多種，但其中以精神分裂症及抑鬱狂燥症爲最常見。而其中以精神分裂症是重度精神病中最常見者。本症會名爲早發性痴呆，意即發病於發育期，並以精神生活的衰退爲結局，但事實上本症並非都在早年發病及導致痴呆衰退爲後果，因此，於一九一一年一學者鑒於本症主要表現爲精神活動的分裂，故改名爲精神分裂症。本症多發病於青年及壯年人，男女患者無甚差異，其主要特點爲情感、思想與行爲不協調，生活脫離現實及逐漸發展的傾向。

精神分裂症的臨床症狀是複雜而多樣的，由於思想不合邏輯，因此產生種種奇突、不自然和難於理解的症狀。

精神分裂症發病多爲漸起，他們起初對環境事物缺少興趣，常沉迷於白日夢中，以致學業及工作效率漸退，早期常有類似神經衰弱症狀。

患者情感反應與外界刺激不相協調，他們對一些微不足道的事會引起强烈的反應，如見到下雨就以爲世界末日，說別人謀害他，轉眼他又可自命爲皇帝、救世主之類，實是令人無法捉摸。患者一般很容易有幻覺，會看到、聽到甚至嗅到各種各樣根本不存在的影像、聲音及味道。一般以聽幻覺爲最多見，其內容多與妄想相聯繫。患者之妄想多荒謬而無系統性，其中以迫害患者本人之妄想較多見。他們受外界控制感或物理影响妄想爲迫害妄想的一種特殊形式，如訴說自己受電波、原子能所控制等，這是本病的特徵性症狀。患者動作言語障碍變化多端，有怪癖舉動，衝動作爲、重複動作等。他們的情緒極不穩定。很容易由極度抑鬱變成極度興奮，另外，患者又可終日坐着不動，完全失去了正常人應有的生活規律。

育兒室

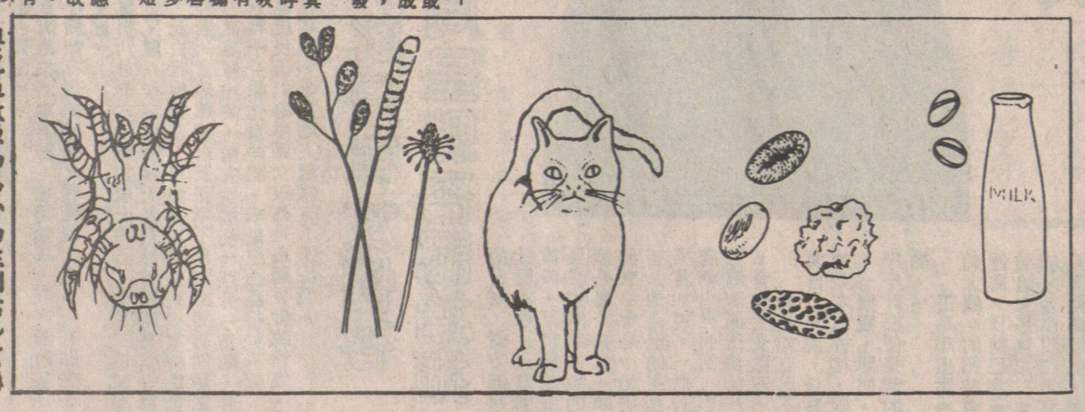
□胡承堅

嬰兒哮喘病

過去，醫生們對於三歲以下的嬰幼兒不輕易下「哮喘病」這一診斷，代之以「痙攣性支氣管炎」或「喘息性支氣管炎」，總以爲哮喘病是大孩子或成年人的病。其實，不但大孩子和成年人有哮喘病，嬰幼兒也有。患兒常兼有其他過敏性疾病，如過敏性鼻炎、濕疹、反覆發作的咳嗽、難治性腹瀉等。

嬰兒哮喘的病因，主要是對食品過敏，如牛奶、鷄蛋、豆類蛋白等。其他的過敏原還有藥物、霉菌、動物毛皮、花粉、恙螨、屋塵等。發病時呼吸道黏膜水腫，分泌物增加，平滑肌痙攣，症狀有呼吸急促，有時鼻翼煽動，口唇發紫。多在夜間或早晨發作，通常持續一星期左右。用止喘藥的效果很好，能縮短病程。

急性發作時應請醫生治療，預防復發需尋找過敏原，如對牛奶過敏者應改用母乳或其他食品。對什麼食品過敏，就要避免再次使用這種食品，改用別的食品，但要注意不減少蛋白質和熱量的供應，以免造成營養不良。嬰兒蓋的被子要常洗、常晒，罩以塑料薄膜，掀起時不宜過份用力，若有屋塵應拿到室外抖淨，以免嬰兒吸入過敏原。對恙螨或花粉的過敏，可以請醫生作脫敏治療，追踪觀察半年至一年。



嬰兒過敏原物品（由左到右）有恙螨、蕁麻、動物毛皮、花粉及恙螨。

笑而康　閑♡　大談雀經

健康生活

實力車身修理
Super Look Auto Body Ltd.
1104 CLARK DRIVE VAN. B. C.
電話：254·9111　254·3718
保證：車身修理工作妥當 材料最佳 手工最好 價錢實惠 絕不取巧 歡迎比較
實力車身修理公司自新張以來因嚴格採用歐美最佳材料及漆油全部工作均由一流專科技師於焗油房內處理，故能保證質量及工作妥當。
有經驗專人代辦ICBC手續及有免費車借用。

煒華電器
政府牌照 商業住宅 電器工程 防盜警鐘 通話設備 防火警鐘 各種電器 安裝修理 免費估價
253·8082 周生

永新廚櫃公司
專做 防火膠板 廚櫃翻新 廚厠加改 舖砌瓷磚 栢枱文櫃 面廚櫃翻新
電話 253-7394 874-3227

CBA 防盜系統
保養修理 專業安裝 對講系統 閉路電視 防火系統 防盜系統 十年經驗 政府牌照 免費估價
434·1166 Pager 645-1002

榮峯
建築裝修，土木格，廚厠改建，庫間台車房，水電磁磚，露晚，起貨快，工精價廉
2 5 5 6 2 3 0

ART K. CO.
成功招牌公司
爲客設計安裝
各類精美招牌
傳呼：645-0680

中央 冷暖電器公司
24小時服務
電話：251·1505
2145 KASLO STREET VANCOUVER, B.C.
修理裝置　政府牌照
· 大小凍房 · 冰櫃凍櫃 · 雪櫃爐頭 · 乾洗衣機 · 洗碗碟機
· 制雪機 · 冷氣機 · 暖氣機 · 熱水箱 · 各種電器

貨車搬運
清理什物 鋸樹 特價平錢
電話 876·2506

成功汽車玻璃
UNION AUTO GLASS CO. LTD.
（代辦ICBC手續）
★專科安裝汽車玻璃！
★一切汽車玻璃補漏！
★安裝單層雙層玻璃！
★承接燕梳玻璃安裝！
★歡迎訂做時款相架！
★厚薄玻璃中西油畫！
VISA 價錢公道 MasterCard
喜士定東街720號（近唐人街）FAX 251-1757
720 E. HASTINGS VANCOUVER　251-9629

精工 車身修理廠
PERFECTION AUTO BODY SHOP
1010 CLARK DRIVE, VANCOUVER B.C.
電話：253·7814
PAGER #: 669-6500(5195)
精工修理車身　令閣下開心又放心
手藝精工作靚
六天營業，星期日休息　9am-6pm
加拿大執照十八年經驗
持有省政府及B.C.牌照
溫哥華華人專科精修
歐美日本名廠靚車
採用最先進歐洲焗油噴油方法
及採用最靚漆油及材料
代辦 I.C.B.C. 手續免費車借用
* WE SPECIALIZE IN
* EUROPEAN AND IMPORT CARS
* ALSO DO OTHER MAKES
* I.C.B.C.CLIAMS
* TOP QUALITY BODY WORK
* FIRST CLASS CUSTOM PAINT JOB
* B.C.CERTIFIED WORKS GUARANTEED
※請車身修理師傅及補師各一名，需十年以上經驗。
精工担保　担保精工
DATSUN　mazda　TOYOTA

FAST
快捷
爲你服務
保你滿意
得你信賴
是你朋友
FAST 'A'
精通英、粵、國、台、滬語言
快捷 車身修理
AUTO BODY
代辦一切I.C.B.C.手續 免費汽車借用
招請八年以上經驗
車身修理師傅
及
噴油師傅
688-8788　688-3212
地址：唐人街喜士定東街356號 356 EAST HASTINGS STREET VANCOUVER