醫藥與康健

水瓜和絲瓜清化熱痰

盧勝

夏季上市的瓜類頗多，水瓜和絲瓜即是夏季出產的瓜類。水瓜，在廣東以外的地區及本草書上，均稱爲絲瓜。廣東人所稱的絲瓜，外表和水瓜有些不同。水瓜外表淡青綠色，表面沒有凸起的縱向稜，而廣東人所說的絲瓜，外表綠色較深，有明顯凸起的縱向稜。水瓜和絲瓜都是同屬的瓜。在（中藥大辭典）上，把有稜的絲瓜稱爲粵絲瓜。

水瓜每百克含蛋白質一．五克，脂肪〇．一克，碳水化合物五克，鈣二八毫克，磷四五毫克，鐵〇．八毫克，胡蘿蔔素三．二毫克，硫胺素〇．〇四毫克，核黃素〇．〇六毫克，尼克酸〇．五毫克，抗壞血酸八毫克。

廣東和香港地區的人，通常認爲水瓜比絲瓜更寒涼，故人們吃絲瓜者較多，吃水瓜者較少。市面出售的絲瓜，也遠較水瓜爲多。

水瓜和絲瓜均含有一種物質能促進支氣管分泌，使痰變稀，故吃水瓜和絲瓜，有清化熱痰，使痰易於吐出的作用。因此，凡痰多而又黃稠難出的熱性痰，吃些水瓜或絲瓜是合適的。但如痰清稀，喉癢而咳，就切勿吃水瓜和絲瓜了。（中藥大辭典）說：（水瓜及絲瓜）清化熱痰，涼血解毒，治熱病身熱煩渴，痰喘咳嗽，腸風痔瘡……」清代王士雄著（隨息居飲食譜）也說，水瓜「消釐化痰」。

凡是吸烟過多，不時咳出膠粘黃痰，舌質紅者，都是肺部積熱的熱痰，不妨用絲瓜或水瓜四至六兩，加入瘦豬肉四兩，或鮮鴨肫數個，一同煲湯飲，可以消解肺部的積熱，及使痰變稀而易吐出。

平時不受得寒涼食物的人，或者男性而有陽萎的情況者，都不適宜吃水瓜和絲瓜。明代李士材著（本草圖解）說：「絲瓜性冷解毒，多食敗陽。」（滇南本草）也說：「（水瓜和絲瓜）不宜多食，損命門相火，令人損陽不舉（即男子陰莖不能勃起）。」凡大便溏泄者，亦不適宜吃水瓜和絲瓜。水瓜和絲瓜嫩時，煮熟後清甜軟滑，頗爲可口。但是，長老了的水瓜或絲瓜，裏面已不見有瓜肉，全是多層絲狀纖維交織而成的網絡狀物，裏面有黑色的種子。此種網絡狀物稱爲絲瓜絡。絲瓜絡可作藥用，中藥店亦有售。絲瓜絡味甘而性平，有通經活絡，清熱化痰，通乳汁之作用。如果婦女產後欲用自己乳汁哺兒而又乳汁少，那麼，可用絲瓜絡半兩左右，加豬手煲湯來飲，可促進乳汁分泌。

煩惱人小姐：

你的病情比較複雜，要當面診察過才能處方用藥。飲食方面要避免食冷凍和寒涼食物及飲料，西瓜、雪梨、香蕉等寒涼水果勿吃。

盧勝 六月九日

用鼻噴法治療糖尿病

丹麥醫學家發明了用鼻噴法治療糖尿病的新技術，給目前只能依靠注射胰島素的方法治療糖尿病患者帶來福音。

據（紐約時報）報導，目前，應用注射方法治療糖尿病，每天需給患者打針一至四次，會給他們帶來很大痛苦。丹麥醫學家經過多年努力研究出一種化學製劑。把它滲入胰島素內，再噴向鼻孔，病人便於吸收，不會產生疼痛感。此法每天飯前進行。

玲玲

便秘與常異構結腸有關

洪德喻

出口處便秘是新近推出的一個綜合病名。它包括由直腸前突、直腸內套疊、恥骨直腸肌綜合症等所致的排便困難。這類疾病用通常的腸鏡、鋇灌腸等檢查方法難以診斷。對於便秘，人們往往認爲純系內科範疇問題，但從我們幾年來獲得的資料分析表明，這一觀念已需更新，許多便秘系肛管直腸部的結構和功能異常所致，外科治療大有作爲。

便秘是一種多發病、常見病，雖不直接危及生命，但對健康的影響不可輕視。目前，內地尚缺乏這方面的綜合調查資料，據來自美國的調查報告載，全美每年有四百萬人患習慣性便秘，與便秘有關的死亡人數爲九百左右。飲食結構以高蛋白飲食佔主導、人口老齡化、生活節奏加快、工作又高度緊張，都是使便秘發生率增高的原因。

患了便秘，不僅給患者帶來長期的痛苦，還可影響營養的消化吸收，而腸道毒素也不能及時排出，吸收增多，因此，便秘對身體的危害者實不小。患了便秘一定要及時檢查。目前對出口處便秘的常用檢查方法有：排糞造影，肛管測壓和結腸運輸試驗，前者可以發現如直腸前突、內套疊、盆底經攣、恥骨直腸肌綜合症等疾病。特別是直腸前突，是女性的多發病，主要是直腸前壁向陰道呈囊樣突出，在排便時，壓力傳導異常，愈是用力屏氣，前突愈是加劇，一些病人往往痛苦不堪，排不出便，只有每次用手掏。如此反覆導致惡性循環。產後的婦女由於陰道壁變薄更易發生。得了這種病，依靠直腸指檢和排糞造影就可確診。近幾年來，我們已做排糞造影近千例，發現了一批直腸前突患者，對其中的二百多例通過修補術後，大多數恢復了正常排便。此外，我們還診治了幾例國內外少見的恥骨直腸肌綜合症。

對大多數較輕的便秘可行非手術治療，首先是從飲食着手，適當提高食物中纖維素的比例，如蔬菜、水果等，同時多飲水。目前我們研製了口服多纖素，經數百例患者服用效果理想。藥物治療有：口服酚酞、番瀉葉、液狀石蠟、果導等，局部可用開塞露等。保持良好的排便習慣，養成每日定時排便，平時縮短座厠時間也有助治療。此外，還應適當調節精神活動。對非手術治療無效者，可進一步檢查考慮手術治療。

人能耐受多高溫度

科學家對人體在乾燥空氣環境中，能忍受的最高溫度作過試驗，人體在攝氏七十一度環境中能堅持一小時，攝氏八十二度時堅持四十九分鐘，攝氏九十三度時堅持卅三分鐘，攝氏一〇四度時堅持廿六分鐘。美國航空醫學界專家指出：人體耐熱時間受到痛覺的限制，並與所穿的衣服有關。在裸體情況下，人體能忍受的快速升溫極限爲二一〇度，而穿上飛行服，則人體能忍受的驟然升溫極限可達二七〇度。

更年期的保健

張湖德

更年期是人生必經的生理階段，它標誌着中年即將結束，老年就要到來。如果在更年期能保持良好的體質和健康的精神狀態，無疑對推遲老年的到來，益壽延年起着重要作用。相反，如果更年期中精神緊張，一般的更年期症狀發展成爲病態，勢必加快老年期的到來。所以，更年期保健是中年人必須重視的一個大問題。

第一，要正確認識更年期的生理特點：應有充分的思想準備，及時發現更年期的"信號"，並採取必要的治療措施。對於婦女來說，還應特別注意月經變化，如果經期延長太久，經量過多，或停經後又出現陰道流血，或白帶增多時，應及早請醫生檢查，以便及早發現更年期宮頸息肉、宮頸癌等常見器質性病變。

第二，講究心理衛生：俗話說："人到中年百事多"，工作的繁忙，家庭的負擔，以及孩子的升學、就業和婚姻問題都帶來許多煩惱。在這種情況下，大腦皮層長期處於緊張狀態，就會加重精神、內分泌以及內臟功能的紊亂，使原有的更年期更加嚴重和複雜化。因此，應當努力控制自己，保持情緒的穩定，陶冶自己的情操，遇事不煩、不急、不怒，切不可焦慮不安。

第三，注意合理的飲食和營養：更年期由於臟腑功能漸衰，脾胃運化無力，飲食減少，營養欠佳，常引起記憶減退，體倦乏力等症。因此，要注意更年期的營養。總的要求是：三低二高一適，即低熱量、低脂肪、低糖類，高蛋白、高維生素，適當的無機鹽類。

第四，堅持適當的體育鍛煉：中年人，尤其是中年白領人士最大的問題是腦力勞動過多、體力活動過少。而體育活動能增强體質，使人精神爽朗，是縮短更年期、減輕各種不適症狀的有效措施。在進入中年期後，要根據自己的身體條件，選擇合適的運動項目，並做到循序漸進、量力而行和持之以恒。

第五，注意安排好工作、生活與休息：在更年期中，飲食起居要有規律，勞逸適度，保持充分的睡眠時間，並要節制性生活，以每周一次較爲合適。婦女進入更年期後，陰道酸性降低，黏膜變薄，局部抵抗力減弱，容易受細菌、滴蟲和霉菌感染，所以更應注意陰部清潔衛生。

第六，藥物治療：症狀顯著的女性，遵醫囑，可以口服乙菧酚零點二五至零點五毫克，每日一次，連用二十日；男性口服甲基睾丸酮五毫克，每日三次，連用三十日，也可肌注丙酸睾丸酮二十五毫克，每周二次，連續三十至六十日，可收解除症狀和防止病情發展之效。若面部發熱潮紅，手麻、頭暈，可給予穀維素口服，一天三次，每次一至二片，可以起到調節植物神經的作用。精神興奮不安者，給予鎮靜劑，如巴比妥、氯丙嗪，睡前服。中醫認爲，更年期綜合症宜補益肝腎，平衡陰陽，可用二仙湯加減。偏陽虛者用仙茅、仙靈脾、當歸、生白芍、巴戟天、知母、黃柏；偏陰虛者，上方加龜板、生地、玄參、天冬、麥冬等；有頭暈、耳鳴者，加枸杞、女貞子；失眠、心悸者，加柏子仁、炒棗仁、珍珠母、五味子等。此外，還可應用養心安神類中成藥，如柏子養心丸、補心丹、安神丸等。

本病雖基本病理在腎，但絕不能忽視脾。只有後天之本脾氣旺，才能腎氣足。凡脾虛納呆者，應先健脾胃，或在補腎的同時，佐以健脾醒胃藥，或提高治療效果。

第七，針灸療法：取大椎、關元、氣海、中院、腎俞、合谷、足三里、曲骨、印堂等穴。每次選用三至四穴，只補不瀉，留針二十分鐘，每日或隔日一次，四至六次爲一療程。

消毒在你身邊

劉勝文

人的一生大約有三分之一至三分之二時間是在家庭中度過的，因此做好家庭的預防性及終末消毒將是您健康的保證。

水是家庭中來源最廣、使用最方便、最經濟的「消毒劑」。

①水的機械清洗可去除家庭環境及人體表面大部分污垢及病原微生物。據研究，洗一次澡不僅可以清除皮膚上數千萬至二億個微生物，而且清潔後的皮膚呈酸性反應可以抑制病原菌的生長與繁殖。

②煮沸的水可以殺死絕大多數細菌和病毒。煮沸餐具是簡便易行可靠的消毒方法。煮沸時間一般應保持三至五分鐘，肝炎病人餐具應煮沸十五分鐘以上。炊具、刀、砧板、盛食物容器用沸水浸燙，或用蒸鍋蒸氣消毒等均是利用水消毒的常用方法。

③水中加入消毒液、清洗消毒劑等配置成不同濃度適用於對各種細菌、芽胞、病毒、真菌等消毒。

手是傳染疾病的重要因素手在日常工作生活中應用最廣，接觸各類物體最多，也最易受各種病原微生物污染。因此許多傳染病往往藉手而傳播。掌握正確洗手方法是防止疾病傳播的關鍵。

什麼時候洗手？瞭外出回家時。隣當手被弄污時。瑠去厠所後。滿擤鼻涕後。廖吃飯前。崙工作結束後。

如何洗手：瞭要用流動水。隣要用肥皂，最好用消毒藥皂。瑠應仔細搓洗皮膚皺折和指甲處。滿用清潔專用乾燥毛巾擦手。廖接觸傳染病人後，應用含消毒劑的水泡洗手。

開窗通風換氣是空氣「消毒」的有效措施

大多數呼吸道傳染病的病原體抵抗力較低，通過通風換氣可以殺死如流腦、麻疹、百日咳等病原體。有人試驗在無風天氣，溫度攝氏二十度，開窗九分鐘，攝氏十五度時開窗十一分鐘就可以把室內空氣全部更換一次。此外，直接利用日光曝晒衣物被褥四至六小時，也是家庭消毒常用方法。

學會正確使用口罩一次噴嚏可噴射四萬個飛沫。它是呼吸道傳染病最主要的傳播途徑。正確戴用口罩是預防呼吸道傳染病方法之一。

流鼻血常見原因 急性肝炎要隔離

醫藥信箱 紱隣

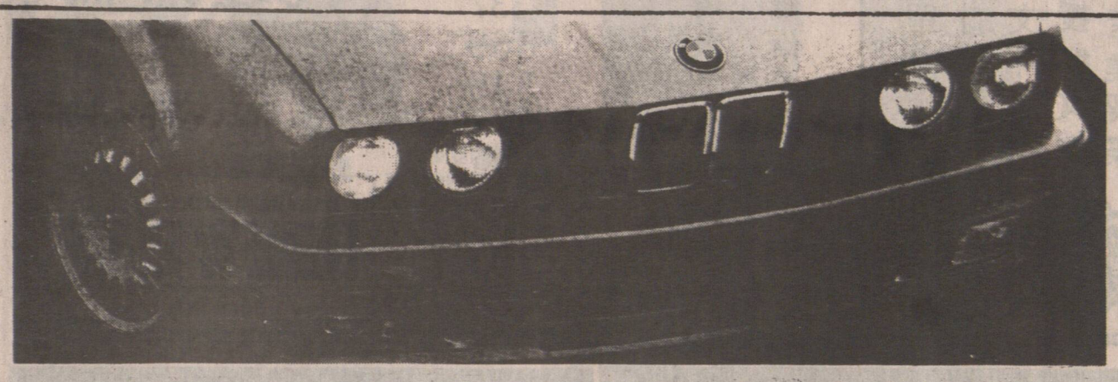
答歐讀者：流鼻血叫做鼻衄，出血部位在鼻前庭的血管區，叫做立特氏區。流鼻血的常見原因有以下幾點：①鼻炎引起鼻瘡，小孩喜歡伸入手指挖鼻，由於鼻腔充血，容易挖破粘膜引起出血。②氣候乾燥，鼻粘膜易乾燥結痂。而傷風感冒之後，鼻粘膜的結痂，用力捕鼻之後，結痂脫落，也會引起出血。③發熱後血管充血擴張而出血，可見於傷寒、痲疹、星紅熱和風濕熱。④老年人因血管硬化，伴有血壓高、便秘都會引起流鼻血，老年人的出血較難控制，需要急診處理。⑤患白血病、血友病、血小板減少，血液不易凝固也會出現流鼻血現象。⑥經常鼻塞、鼻內生息肉、毛細血管病、鼻咽部腫瘤也可能引起出血。因此，需要進一步檢查，排除惡性腫瘤。⑦由於維生素C和多種維生素缺乏，或者由於磷、汞、砷和苯中毒，也可出現原因不明的鼻出血。⑧婦女出現倒經，即代償性月經，發生在過期月經數天，多數能自行停止，而不必處理。

答不安讀者：家中有人患肝炎，一般指的是A型的急性肝炎，可做以下幾方面的預防：①病人至少隔離三十天，如果肝功能未恢復，也要繼續隔離一段時間。②病人在家中用過的廁所和洗具，可用漂白水和滴露消毒。使用過的餐具可用百分之三的漂白水浸泡一小時，或用百分之二的蘇打水加上少許洗衣粉在熱水中煮沸二十分鐘。房間可打開通風，然後用滴露水抹經常接觸的部位，也可擦洗地板。③用手接觸患者後，除了用肥皂水，也可用洗必泉水浸泡五分鐘。④家屬是否要注射丙種球蛋白，也可根據需要處理。

台發現"兒胎精酒"

精胎兒症候群一的病例，最近首次在台灣發現。此胎兒出生時，體重極輕，只有小，臉部智能不足，頭小，扁平，手脚很小，有先天性心臟病。據病因研究，是母親長期飲酒所致，特別是懷孕婦女在第三周至第八周之間飲酒，最易造成胎兒智力不足，畸形。台大小兒科醫師在國際小兒科醫學研討會上，特別提出呼籲，希望婦女們避免飲酒，珍視子女。

被稱爲「酒



特選一流二手車已經過
嚴格檢驗BMW汽車

1987—325i/4 豪華裝備 $21,995	1987—M6 黑色/黑色皮座椅 罕有 $39,995
1991-BMW-318is 12,000公里，抵買 $21,995	1991—MB-190E 2.3 古銅色 只行850公里 $37,500

**全部汽車已經過安全檢查

1983—BMW 528e 自動波，理想家庭房車 $13,995	1984—318i/2 自動波，冷氣，天窗 $12,500
1988—BMW-M3 銀色/黑皮座椅 只行33,000公里 $37,995	1989—Corvette 開蓬黑色/黑色皮座椅 $37,995

**可提供延長保證期

RICHMOND AUTO MALL

AUTO WEST BMW
RICHMOND AUTO MALL
KNIGHT & WESTMINSTER HWY.
273-2217

中國糧油有限公司 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

世界米行 RICE WORLD ®
100 GORE AVE. (Corner of Powell & Gore)
耿雅街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。