

我們必須先找到疲倦的主要部位，例如頸部常疲倦的，就可以選擇合適高度的枕頭，改變睡姿，以及常換一些輕迴動作，甚至是採用物理治療及按摩療法。

又如頸背常疲倦的，除了做一些彎腰、扭轉的柔軟體操之外，更要去醫生病處檢查一下做什麼的器官運作，有沒有特殊的問題，因為有些病症，表面是沒有什麼特殊不安，但却是有了內藏的壞因子，所以檢查了身體，才作出運動時間表，也是應驗的。

附圖介紹的，是一系列動作，帮忙解除局部疲倦的，如在小腿及腳踝的穴位按摩，是十有分有效的消除疲勞方法。

在做這些輔助消除疲勞之動作時，最先是先做一些柔軟體操，因為這樣，可使血液運行得較為理想，那麼再採用以外力，便會事半功倍了。



醫藥常識
張姑娘

假如將人體比喻為一座大藥房，人體內所含的各種成分，在人體的組織中，蛋白質的含量佔了大半。人體外表的毛髮、指甲、皮膚、人體內部的五臟六腑，沒有那一樣不是由蛋白質製成的。這座「生命大廈」的主要建築材料，而且是生命活動的活躍分子。因為，在人體的固體成分中，蛋白質的含量佔了大半。人體外表的毛髮、指甲、皮膚、人體內部的五臟六腑，沒有那一樣不是由蛋白質製成的。

人們要吸收氧的空氣帶到全身去，把二氧化碳排出體外，必須靠紅血球中的血色素來運轉。血色素的重要角色是由一種蛋白質——「鐵蛋白」變化，離不開這種奇妙的化學接頭，而它的主要成分，還是蛋白質。人類要免受細菌、病毒的侵襲，人體的抵抗力就必須運行強大的藥物，但保衛線的強大武器——抗體，仍然是蛋白質。

機器之運轉需要能源，時產生熱能的「燃燒反應」還有糖呢。一克葡萄糖在體內燃燬之後可生四千卡熱量，能使體重十度的溫度升高攝氏一度。人體所需而高糖類百分之六十至七十供給給「大話估計數」不知，一個成年人每天要吃進一百五十克的糖，這才足以保證身體暖熱。但是切勿忽視，這些糖是說每天直接吃進的多砂糖、冰糖或者葡萄乾。

原來，凡是甜的東

育兒室
胡承堅

哭鬧不一定是病，在睡眠、其條件、黑夜；所以常哭鬧不一定是病，是生理性的，那是生理性的，哭鬧的

哭啼的兒小

以哭鬧為突出表現的小兒疾病。有以床上常見的
醫士生診治。床上常見的

一、耳部疾病：如外耳小兒炎、外耳道癢、中
耳炎、腮腺炎等，常有發燒、耳部腫痛，用
手壓耳、閉聽時，哭聲更劇。

二、眼病：如眼炎、如眼炎、
消化不良、腸炎、腸寄生蟲病、腸胃炎等、
有嘔吐、腹瀉、便血、出冷汗、面色蒼白
等，用手摸腹部時哭聲加劇。

三、腦膜炎：
有頸部僵直、不轉頸頭、四肢屈伸、前囟飽
滿、四肢發硬不靈活等症。

四、扁桃腺炎：因
喉嚨而拒食，並有發燒。

五、傷寒病：有多
汗、易驚、煩躁不安、頭發稀疏、口門大、
雞胸、蛙腹等。

六、痢疾：口紅、口乾、水、
腫、呈紅狀、口蓋滿多、七、紅裂：哭鬧
多發生在排便時，大便中有鮮血。

高厚

開
♥ 衡平假

平均
大
好
吃



感冒有很多種，
頭痛，並同時患有
服等症的胃腸型或

絲之生薑（以老羌之效較好），及蘇葉各三錢（入瓷杯內，再加紅糖（用片糖）八錢，以沸水泡，蓋上蓋燉十至十五鐘左右，趁熱飲服。此食療內之湯水沖外，還可用明火煎，但是也需趁熱飲。

食療中所用的蘇葉又名爲紫蘇葉，買大團雲時多會買附送生薑及紫蘇可解魚蟹之毒，因此這味藥

濕霧、春意 杜仲、防己、沒藥、半
蘭珊^①，連 楓荷、千斤拔、鶴血藤
續多天的飄 過江龍^②……等。此等
零春雨，帶 驅風除濕之品又常和養
血、活血的藥

來潮濕而微寒的天氣。每年到了此一時期，亦是濃霧的日子，由於居血、活血之品互相配合使用，如當歸、北芪、川芎、人參等，用以養旺正氣以祛邪病。

至於最具代表性的基礎方劑中，有如下的一劑：

此方向可以用濕性關節炎初起見上述的症狀。

背痛不可以回顧似折、頭項背強

一些無法忍受
霧氣春雨的人
是因氣候的轉
隱藏於內的疾

濕、骨痛則是見的病患，而濕、止痛，供甚多，以藥用

Two simple line drawings. The left one shows a foot with toes, and the right one shows a leg with a knee joint.

嘔吐者 生薑 服後

除了內所起
還有芳香成
紅糖

成成份。科學工作。心絞痛與心肌梗
經過多年研究發現多發生在早晨起床
冠心病的發病與水或睡眠中，其中原

之風濕疼痛

至於最具代表性的基本方劑中，有如下的一

羌活三錢、獨活三錢、川芎二錢、甘草二錢、蔓京子

此等藥效良多，功效

此方有祛風濕、止疼之效，用時以三碗半水煎至大半碗溫服。本方對於汗出時當風發覺肌膚表者，或長

大凡溫邪在表，尚傳裡，均可以解表發而治之。此方多屬辛升散之品，有祛風解功力，此等辛散藥物

怎樣使

均宜酌情運用。
風濕相搏於肌表，宜從表而解，使風濕之隨汗而驅去，故法宜在風勝濕之法。方中羌活，獨活能散周身之風濕，舒利關節止痛通痺爲主要之品。止痛加防風，黨參之發汗活血行氣，祛風止

東西嗎？
紫葉水因為萸
是紫色，所以俗稱
藥水，醫學界稱梔
紫溶液或龍膽紫

小常識
「小常識」
「小常識」
「小常識」

脹、惡心及嘔吐等症狀作爲食療之用（上述爲吃魚蝦蟹後出現溫熱）。

集飲

是為不客忽視的。由於在羌糖蘇美份和因而在這食療中其適當是些味較重的炒糖為多。破酥、饅頭、去漆等功効。大適用於產婦、用。現在羌、紅糖及蘇美三味合在一起煎、油提煉則能刺激胃液分泌，因此能增強腸胃蠕動，因此能起到促進消化的作用；並能通過調整腸功能而起到止咳喘的功效。所以羌在羌糖蘇美份和

為顯著。它所含的揮發油能促進外周血液循環，並會引起出血。此外，生薑的揮發油提煉則能刺激胃液分泌，因此能增強腸胃蠕動，因此能起到促進消化的作用；並能通過調整腸功能而起到止咳喘的功效。所以羌在羌糖蘇美份和

用。現在羌、紅糖及蘇美三味合在一起煎、油提煉則能刺激胃液分泌，因此能增強腸胃蠕動，因此能起到促進消化的作用；並能通過調整腸功能而起到止咳喘的功效。所以羌在羌糖蘇美份和

東方雪櫃公司
冷氣
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 馬治



世運分銷公司

OLYMPIC DISTRIBUTORS

4091 MCCONNELL CRT. BURNABY, B.C.
TEL: (604) 420-8022

本號統辦 唐山雜貨 鼓油醬料 時菜鮮菓 外埠訂購 快捷妥當 零沽批發 一律歡迎

漢宮大酒樓

KINGSLAND CHINESE RESTAURANT
987 Granville Street Vancouver, B.C. Tel: 687-6675

<增設日日新鮮例湯>

59.00 (六位套餐)

式大熱罩 生猛龍蝦大沙律
雪裡影紅梅 蠔汁鮮蔴鮑
御品雞煲翅 生炒桂魚卷
絲酒燜鴨雞 碧綠翠珊瑚
黑椒野鴨柳 八寶荷葉飯
肆式美點 椰汁炆雪蛤燕

貴賓席

合時生果 楊州炒飯
蓮子紅豆沙 清蒸游水斑
當紅炸子雞 五蘭炒雙蚌
召鹽焗中蝦 生菜包鴨鬆
北京片皮鴨 紅燒三絲翅
上湯焗龍蝦 彩紅大拼盆

特價海鮮席

西菜地鶯鶯腎 蝦子海參鴨掌
沖油脆皮雞 (半只)
玉蘭炒雙蚌 椒鹽焗中蝦
綠苗白飯 豉汁蒸生蠔(六只)
奉送: 糖水、生菓

388.00

188.00