中老年人與體育

張啟明醫師

兒童及青少年生性好動，如一些廿歲的青少年一樣。這就是運動可葆青春的最佳証明。

人的一生，在卅五歲以後的中年時期，是生命力的重要儲備階段，如果注意加強體育鍛鍊，有可能保持工作能力到七、八十歲，甚至老當益壯。

人到中年，不僅是機體功能明顯下降的時期，也是體內組織器官容易發生病變的時期。如果不注意體育鍛鍊，還會給老年時疾病禮身埋下禍根。曾經有某大企業機構對屬下四十歲以上的中老年員工作過調查，發現不經常參加體育鍛鍊者，冠心病的發病率比經常參加鍛鍊者要高三倍。外國的調查資料表明：堅持體育鍛鍊的人，收縮血壓（即水銀柱血壓計放氣時聽到的第一聲脉音）比同年齡人低，比一般四十五歲的人約低十五度，比五十五歲的人約低二十度（註：這表示沒有血壓高病徵）。到了五十至六十歲這一階段的人，凡屬不作運動鍛鍊的，其收縮壓超過二百度，比經常鍛鍊的人多七倍。（註：中國人的體質與外國人不同，血壓讀數一般較低，即是說，其收縮壓超過一百八十度的亦爲運動家的七倍。）這現象表示，常作運動，血管流通情況好、張力好，加上心臟又强壯，故此血壓隨年齡增高的不良情況大大得到改善。

平素不喜愛運動的朋友也不必沮喪，調查証明：即使是中青年時期對體育鍛鍊的注意不夠，拙力的太極拳好了。使拙力的太極拳好了。還有，進行任何一種運動，都要循序漸進，運動量要由小到大，不可一下子就突然加速，這是對身體不利的。大約十年前，九龍區有一老國術師因掛招牌事與人爭執，他盛怒之下要「教訓」對方，可是拳頭未打到對方，自己竟然暈倒不治，這是一個對運動家的嚴峻教訓。

不過，有一點必須注意：即使是長期堅持運動的中年人或運動員，也不要盲目地參加劇烈運動，必須首先檢查是否有一顆能夠承受劇烈運動的心臟，然後確定是否可以參加速度快、負荷重的運動項目。否則，還是不要逞英雄，做柔軟體操或玩球不做拙力的太極拳好了。

育兒室

育兒室 胡承堅

拙作「育兒室」自從今年一月十九日在本報刊登以來，經時已近一年。在已發表的四十多篇文章中，講的都是養育、培育、教育、孕育兒童的各種方法和保健知識；只有今天這篇「育兒室」，談的才是「那間「室」——養育小兒的房間」。

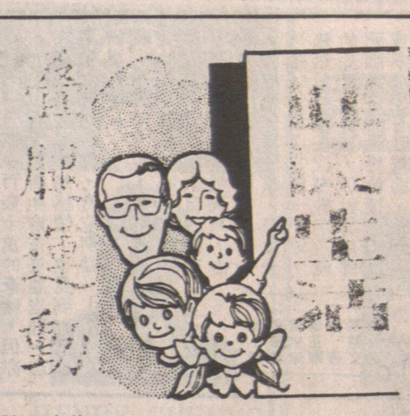
母親和嬰兒應該同室還是分房臥，各有優缺點。同室住可使母親密切地關注着嬰兒的反應和動作，分房睡則能使嬰兒不受母親干擾而睡得更安穩。我們建議母嬰可以分房睡，但雙方的房門都打開，這樣就既能培養兒童的良好睡眠習慣，又能不妨礙母嬰之間的情感交流。

育兒室不必太大，能放有欄杆的兒童小床、衣櫃和燈就夠了。室內要通風良好，但不要有穿堂風。不要太冷，也不要太熱，以攝氏二十度至二十五度爲宜，所以夏天最好用冷氣機，但適宜獨立，不宜由母房透冷氣過去，以免令氣不能回收而使嬰兒房間氣血太冷。

冬天用電動器取暖，濕度以百分之三十至五十爲好。

育兒室的佈置要簡單，容易打掃。室內色彩宜淡而柔和，如粉紅色、藍色或黃色。要用容易刷洗的無毒油漆塗牆和用具，絕對不能用含鉛的油漆。

需要收縮腹部的人，自然也需要針對其大腿作出適量的運動，例如附圖所介紹的運動，就是專門針對腿腹而設計的。



中藥治早期闌尾炎

常見病防治

急性闌尾炎症狀及診斷，已在前文介紹過，現介紹一下慢性闌尾炎。慢性闌尾炎在臨床上也非罕見。其症狀并沒有急性闌尾炎明顯，但也常使患者感到不適。慢性闌尾炎的主要症狀仍舊爲右下腹痛，但腹痛可爲間歇性輕度疼痛，或者持續性隱痛及不適，常在劇烈運動、行走過久、提重物等引致疼痛加重或出現。但部份患者可在間歇期內并無自覺不適。除了腹痛之外，患者還可能有食慾減退、噁心、便秘，有時便秘還可能與腹瀉輪流出現。如果病情長的話，患者可出現消瘦或者煩躁。

慢性闌尾炎在體徵方面仍爲右下腹局部性壓痛，但它并沒有急性闌尾炎在下腹部壓痛部位的明顯。個別病人還可觸及膨滿的盲腸。

急性闌尾炎症狀及診斷，已在前文介紹過，現介紹一下慢性闌尾炎。慢性闌尾炎在臨床上也非罕見。其症狀并沒有急性闌尾炎明顯，但也常使患者感到不適。慢性闌尾炎的主要症狀仍舊爲右下腹痛，或者持續性隱痛及不適，常在劇烈運動、行走過久、提重物等引致疼痛加重或出現。但部份患者可在間歇期內并無自覺不適。除了腹痛之外，患者還可能有食慾減退、噁心、便秘，有時便秘還可能與腹瀉輪流出現。如果病情長的話，患者可出現消瘦或者煩躁。

慢性闌尾炎在體徵方面仍爲右下腹局部性壓痛，但它并沒有急性闌尾炎在下腹部壓痛部位的明顯。個別病人還可觸及膨滿的盲腸。

急性闌尾炎之治療仍舊以早期手術療法爲有效之治療方法，手術之後將闌尾切除，可謂一了百了，但它却引起患者因手術所帶來之痛苦，個別還可引致手術之併發病，或者出現腸粘連。而且有的病人是不願或者不宜進行手術的，那麼便可使用中藥爲之治療。只要病情不是太急及太重，中藥療法亦可以收到徹底治癒之效。

中醫治療闌尾炎已有很長的歷史，古書內所記載之「腸癰」一症與急性闌尾炎極其相似，而且古代治腸癰之藥方，用作治療急性闌尾炎也有效。今次筆者向大家介紹一條治療闌尾炎的有效湯方「黃氏急性闌尾炎有效湯方」，方用：

瓜蔞仁肉、川韮白、川楝子、川釁金、川枳壳、桃仁、延胡索、當歸尾、生蒲黃、五靈脂、降眞香（後下）（清水煎服）。

本方適用於急性闌尾炎的早期，以及慢性闌尾炎。但如果患者出現壞疽性闌尾炎、闌尾炎穿孔或者彌漫性腹膜炎之患者，則本方不能奏效，應及早採取手術治療。本方爲先父黃省三所制定，在一九二一年至一九五七年內，經用本方治療之患者共三〇八人，絕大多數均獲痊癒。

中藥治闌尾炎是比較緩慢的，又不及手術切除的徹底，但一些不適宜動手術者，却可用中藥。

健身之道

全BC售賣傳眞機最多，價錢平，種類最多，服務好，律師，醫生，工程師，會計師及各行生意都向我們購買保養服務全BC最好

電話傳眞機大平賣FAX

SHARP最新聲寶220型 $1299

SHARP 220備有300及420型大部份功能，包括時間傳送，卅二個記憶，每次可十張紙。2年維修保養。

最新PANAFAX KX F 100 $1099

國際牌（樂聲）（原價$2100） KXF100和KXF-120及3500大部相同

全部自動轉換，一機三用★傳眞機★電話錄音機★電話，有記憶，每次五張紙，有時間傳送不需另裝電話線

眞正全部自動收FAX或電話及電話錄音

RICOH 850型麗確（功能多） $1200

RICOH 800型值有 SHARP FO-300大部份功能

本公司修理及保養SHARP傳眞機（在其他公司買亦可）價平！本公司亦修理其他牌子傳眞機，傳眞機租賃月租由$90起，LEASE分期由$55起。

手提無線電話大平賣

MOTOROLA 8000 H

最平，五年保用 NEC, DIAMOND TEL

（由PACIFIC CELLULAR保用 全BC最大無線電話公司之一） 加拿大MODEL

照成本賣 保證最平

影印機(COPIERS)大平賣!!

各類SHARP（聲寶）影印機 Z-50, Z-55大特價，保證最平！ PANASONIC影印機，縮小放大只賣$1299，並售各類影印機碳粉及代維修保養各類影印機 又平又好服務。

CONTINENTAL FAX（通國、粵語） 溫哥華百老滙西街47號 電話：874-7147

WE ARE NOT AUTHORIZED SHARP DEALER

價錢平！種類多！服務好！最新機型！

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，屋抵押，疾病和意外保險入息，險減低入息稅，退休儲蓄金，生意股東等各種保險，如蒙垂詢，極表歡迎，請賜電話。

華安旅遊服務社
VAN CHINA TRAVEL SERVICES INC.
223 KEEFER ST., VANCOUVER, B.C.
CANADA V6A 1X6 TEL (604) 681-8531

廣東僑鄉探親團 $1975 14天
暢遊：香港、廣州、開平、台山、江門、新會、珠海、中山、佛山、肇慶、廣州
出發日期：10月14日，1月15日

酬賓觀光團 $2795 19天
暢遊：香港、廣州、桂林、北京、南京、無錫、蘇州、杭州、上海、廣州
出發日期10月14日，11月12日

每週有團出發
路線不同，歡迎查詢！

開心旅遊 HAPPY TIMES TRAVEL —(604)685·9366
溫哥華華埠片打東街88號二樓
205-88E Pender St., Vancouver. B. C.

十月十四日出發 全程季節氣溫正宜往東南亞旅遊

香港星馬泰 11天豪華遊
行程遍遊吉隆坡，雲頂高原，馬六甲，黑水城，新山，新加坡曼谷，芭提雅，香港等名勝。
乘坐國泰航空，華人領隊，隨團照顧
住宿豪華，三餐膳食，保證滿意
＊回程可自由停留香港一年期＊
成人費用加幣$1979（小童有特價）

加勒比海 郵輪遊
九天豪華行程，乘搭世界超級郵輪 CARNIVAL CRUISE LINES FUN SHIP CELEBRATION
暢遊加勒比海各羣島，延長往奧蘭度和路廸士尼世界，縮影世界及五月份開幕之MGM影城，節目多姿多彩，老少咸宜。
專業華人領隊，隨團照顧，保證滿意
聖誕節要享受一個眞正假期 不容錯過 報名從速
出發日期：十二月十五日 費用成人$1539起（小童有特價）

BUY-SELL
卑詩省免費廣告報紙
免費刋登售物小廣告
請電280·1000
欲購平靚貨品請閱本報
逢星期四出版
BUY & SELL: 5791 No. 3 Road Richmond B.C. V6X 2C9
行政部電話：(604)273·1571
歡迎刋登付費商業圖片廣告

本報廣告效力宏大

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 牀冚
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 Window Covering Specialists S.J. Lew Custom Draperies Ltd.
1456 E.PENDER ST., VANCOUVER, B.C. V5L 1V8 TEL:253-4566
COQUITLAM PLAZA #8-2773 BARNET HWY., COQUITLAM B.C. V3B 1C2 TEL:941-7910

環球旅行社 WANKOW TRAVEL (since 1954)
258 EAST PENDER STREET, VANCOUVER, B.C. CANADA
加拿大溫哥華片打東街258號電話：(604)684·2341

東南亞旅遊團（華人領隊）
回港星馬泰遊 12天$2068（每月有團出發）
回港日本台灣 10天$1848（每月有團出發）
回港韓國台灣 9天$1568（每月有團出發）
回港韓國泰國 9天$1648（每月有團出發）

美加兩地旅遊團（華人領隊）
航空團 巴士團
美加東岸遊11天$1198起
美加東岸遊9天$1108起
迪士尼樂園7天$668起
迪士尼樂園三藩市10天$539起
美國西部黃石公園10天$599起
班芙愛民頓6天$389起
美國西北岸3天$189起
B.C.內陸遊3天$189起
溫哥華$41 域多利$65 西雅圖$45
（每日有團出發）
代理各大航空公司國內外廉價機票

安達旅遊 3811 MAIN ST. (22ND & MAIN) 879·7119

RENO	來回機票加三晚酒店 (DEC 14, JAN 01)	$ 199.00
	來回機票加四晚酒店 (DEC 10, 17, JAN 01, 07)	$ 199.00
	來回機票加五晚酒店 (JAN 07)	$ 199.00
拉斯維加斯	來回機票加三晚酒店 (JAN 01)	$ 279.00
三藩市	來回機票	$ 199.00
卡加利	來回機票	$ 189.00
香港	來回機票（十一月份，有效六個月）	$ 818.00

IATA Since 1949
黃堃俠公証人旅行社保險處
QUON H. WONG AGENCIES
128 EAST PENDER STREET VANCOUVER B.C. V6A 1T3 電話：(604) 684-2381
公證人黃立錚專辦
產業契據 授權文件證 誓詞遺囑證明 單身認證
NOTARY PUBLIC

特價	
羅省	279
倫敦	499
多倫多	299
三藩市	223
滿地可	359
點民頓	182
卡技利	164

歐洲23日遨遊10國11大城市 日期10月26日$2285

代理燕梳汽車 房屋 商業 旅遊

Beautiful British Columbia RENEW HERE 1989

快意旅遊公司 溫哥華華埠片打東街125號 (604)669·4165

※農曆新年精選遊※
＊溫哥華～香港來回機票特價$799
＊東京香港五天縱橫遊$1,388
出發日期一月五，十九日，二月二，十六日，三月二，十六日

※東南亞精選遊※
＊香港，曼谷，芭堤雅八天團 $1669.00
逢星期三及六出發
＊星馬泰十天觀光團 $2068.00
出發日期一月廿日，二月十六日，三月十六日
＊日本東京，台灣環島九天遊 $1798.00
出發日期一月廿三日，二月廿七日

◐東南亞特價機票◐

曼谷	$960·00
星加坡	$1080·00
馬尼拉	$950·00

◐國內特價機票◐

三藩市	$199·00
羅省	$295·00
多倫多	$299·00
卡加利	$169·00
愛民頓	$189·00