運動與維他命

從營養學的角度來說，運動的基本特點，就是身體內的能量代謝亢進。無論是那一個項目的運動，當其在進行練習之時，都得要將身體各部活動起來，因此，一位非運動員的每日能量消耗爲二千到二千五百卡熱量，這已算是標準的了。但如果是運動員的話，則其在練習之時，每天的能量消耗，當然是超過二千五百卡，起碼也有三千卡，有些甚至達到五千卡的。能量消耗增大，而在能量代謝過程中有重要作用的各種維他命，其要求攝取量自然也要增加的了。

身體的能量供應，主要是來自三大營養要素，即糖、脂肪和蛋白質。而能量的直接供應者，則是含有高能磷酸鍵的三磷酸腺苷（ATP）。作爲磷酸鍵的供應者，或者是代謝過程中的輔酶，維他命B1、B2，與及煙酸腰等具有十分重要的作用。因此，如果此類維他命不足，則身體活動機能會趨於下降，且更容易產生疲勞感覺。營養專家認爲，身體的運動量增加，應同時也設法增加這些維他命之進量，保持平衡，這樣才能使運動員處於良好的狀態之中。

最近的研究，還關注到運動員體內的維他命儲備問題。原來運動員在平常之時，維他命是並無缺乏症狀的，但是一到了作激烈之競技時，由於體內能量代謝猛增，紅血球運送氧之負担也加重，到了此時，有百分之三十到百分之八十都發現維他命B1、B2是呈不足狀的，他們會感覺到快速疲勞，也無法加大運動量，這樣是會影響到訓練之進度，亦會影響其成績的。

維他命C是一種對促進體內膠元合成有用的物質，可以增強一些結締組之強度。因此，增加維他命C之進量，這對於運動員來說，應是有益的。另外，運動時對身體的應激反應，維他命C就有一些補助作用。

在劇烈運動之時，由於新陳代謝旺興，在代謝過程中可能產生許多自由基，這些自由基團對身體是不利的。維作命E，可以加速這些自由基的氧化破壞，以除掉這些自由基的不利影響，對運動員也是有利的。

維他命A又如何呢？有一說是維他命A可以加快疲勞的恢復。但是，目前還缺乏足夠之證據，是尚待研究之中。

運動員服用維他命，據說還有一個心理因素存在，尤其是歐美運動員，據說可以增加運動員的信心。另有一些研究更提到，若比賽地點是在高原地帶，那裡空氣是比較稀薄的，此時服用較大劑量的維他命E，可以促進血球之帶氧量。

魯大夫

跌打中醫。科學原理

運動員在競賽中意外受傷時，最適當的處理方法是先看西醫骨科，經拍攝×光片、診斷有無骨折，如果骨折則留醫治療，經用手法復位，必要時在痲醉下將斷骨端對正然後用石膏綳帶將肢體固定數週後折除石膏傷肢漸漸恢復功能。

如遇複雜性骨折斷端錯位太大，使用手法復位不能達到目的，必須行開放式復位，用手術將皮膚與筋膜割開，然後用骨鈎將斷端對正、用不銹鋼片與螺絲在斷骨上下作內固定，皮膚傷口縫合後再綁扎石膏作外固定，這是現代骨傷的正統療法

如果骨骼不斷裂，祇是軟組織挫傷，正統骨科醫生使用彈性綳帶，作軟性固定，然後囑病人休息，要求高的病者可附加物理治療，等待傷肢自行復元。

傳統中醫尚有跌打藥膏的法寶，敷包在傷肢部位使損傷及早復元，可惜傳統跌打膏的刺激性太大，敷藥皮膚痕癢難受，並有小型水疱出現，實爲美中不足。

英國倫敦有間中山針灸學院，主持人是中山大學醫科畢業的西醫，精通中藥與針灸，首創中西醫結合治療跌打，一些沒有骨骼損傷的病者，經她用中藥電子透入皮膚治傷療法，不須綳紮彈性綳帶，每天一次治療三次，有九成病者康復。頗得美國病家的信任。附近執業西醫鑿於她的療程縮短，願將網球肘與踝關節扭傷病者轉症給她。

她選用延胡索，乳香、沒藥與五靈脂等中藥煎成濃汁，塗在傷肢附近，然後將兩片金屬導電板對稱地貼在附有中藥的皮膚上，通電震盪，藥液經表皮透入受傷部位，這幾味中藥的藥理是活血化瘀，西醫研究的結果是鬆弛肌肉，止痛與促進細胞再生，就憑這些科學理論醫癒了跌打損傷。

金醫生

老人健康心理四條件

老年人怎樣才可以擁有一個健康的心理呢？以下就給大家介紹幾項必須具備的基本條件：

老年人並不是低等生物，他們絕對有權擁有各種基本的生活條件，而這些就是愉快心境的基礎。試問在惡劣之生活水準下，又怎能保持心境愉快呢？

財政及情緒

老年人如果在退休後仍能確保有充足之財政資源，便可減少心理上之負擔，這自然就可以享有一個美好之晚年生活。所以提供退休計劃，各種保險等都是有助於消除老年期在金錢上所要面對之憂慮。

健康之身體

疾病是老年期之最大挑戰，老年人往往因爲健康有問題而需要倚賴其他人，這會對他們的心理構成嚴重之影響，所以如果可以幫助老年人減低患病之機會是可以改善他們之心境的。「健康便是財富」這句話，對老年人而言一樣通用。

適量的社交

很多老年人於晚年時候所要面對的最大問題就是缺乏社交生活。因爲缺少朋友會令他們變得越來越孤獨，甚至可能引發起心理疾病，例如抑鬱症等。而老人往往會因爲退休關係而少了工作上之朋友，所以老年人應主動參加社會上之活動，例如老人中心，退休人士組織，老人義工，老人大學等等活動，都是有助於提高老人於心理上之滿足感，避免形成偏執之性格。

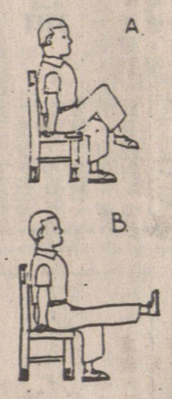
個人的興趣

退休代表一種閒逸生活的開始，所以很多以往未能發展之興趣，都可以在退休後重新發展，這些新的興趣可以令老年人得到新的滿足。所以老年人不應視退休爲末路，反而應發掘個人之潛在興趣，然後加以發展及開展一個新階段，這樣就自然可以提高心理方面之健康。

以下提供一款老人運動，以促進老人健康，日後有機會再介紹。

坐在椅上，伸直腰，雙腿垂直平放，然後做圖A及圖B動作，每天十至二十下，此腿部運動有拉鬆腿筋之作用。

（錄自「松柏延年」）



奇特的醫院

酒吧醫院 蘇聯狄明市最近開設了一家酒吧醫院，不僅向顧客提供有醫療價值的飲料和藥茶，而且還提供利用草藥治病的諮詢服務。

圖書醫院 德國的一些醫院，常常可以看到一種用於治病的圖書館。病人來到圖書館，通過閱讀欣賞醫生推薦設計的報刊及唱片等，即會被喜聞樂見的故事或動聽的音樂所陶醉。從而解除煩惱，消除精神顧慮及減輕某些病痛，許多慢性病患者在這裡不藥而愈。

電影醫院 羅馬尼亞普拉伊特市郊，建有一座地下電影院，每周放映三場大型藝術故事片。據說這座電影院的氣溫環境，對患支氣管哮喘等呼吸系統疾病的人有一定療效。病人來到這裡，既看了電影，又治了病，可謂一舉兩得。

戒酒醫院 瑞典政府爲了對付日益增多的酗酒者，特地在全國各地設立了「戒酒醫院」。警察一旦發現醉鬼，便可將其拘留，並由法醫對其檢查。如果發現此人血液中的酒精含量超過千分之一，即把他強行送入戒酒醫院治療三個月，以便戒去酒癮。

藥茶醫醫

自然療法

糖尿病

糖尿病：令人心寒的糖尿病一直威嚇着香港人，這種病因不明的文明都市病，患上了只有希望併發症不要太快見，却突然出現，使病人無法接受，以精神一直大受壓力，什麼工作，什麼娛樂都不敢貿貿然嘗試，人生感到灰矇矇，但如平時或在中年時候懂得安排工作，懂得飲食，那是可以避免患上冠心病的。

冠心病又名心絞痛，因爲它發作時是感到心前區絞痛、頭昏、全身乏力，重症者搶救不及時會有生命危險。

治療時主要是以活血化瘀爲主，特別是希望能使冠狀動脈通暢。因此，如兼有血壓高的患者，平時每日服生田七粉二匙，可得到治療的效應。日常要多吃含維生素C和鋅元素的水果，如：檸檬、蘋果、香蕉、橙、柚、核桃、葵瓜子、山楂等。

一位美國自然療法醫生認爲心臟病人每天都最好能吃約1～2兩的葵瓜子，因爲它含有的蛋白質可以使心臟病更快恢復健康，而患有耳鳴的病人還可以把葵瓜子殼加水煎代茶飲，飲時可加適量的糖，不加亦可。葵瓜子肉還可治療前列腺發大呢！

冠心病

冠心病：人到中老年時都有一番感慨，感到人老被病欺，冠心病便是其中之一，它會靜靜地到來，一點症狀也不見，却突然出現，使病人無法接受，以精神一直大受壓力，什麼工作，什麼娛樂都不敢貿貿然嘗試，人生感到灰矇矇，但如平時或在中年時候懂得安排工作，懂得飲食，那是可以避免患上冠心病的。

冠心病又名心絞痛，因爲它發作時是感到心前區絞痛、頭昏、全身乏力，重症者搶救不及時會有生命危險。

治療時主要是以活血化瘀爲主，特別是希望能使冠狀動脈通暢。因此，如兼有血壓高的患者，平時每日服生田七粉二匙，可得到治療的效應。日常要多吃含維生素C和鋅元素的水果，如：檸檬、蘋果、香蕉、橙、柚、核桃、葵瓜子、山楂等。

膽結石

膽結石：常見病之一，越來越多人不知不覺間便患上了胆結石，有些幸運兒終一生都不知道自己患有胆結石，因爲他的胆結石可能很細小，而且一直存在胆囊內未有影响胆汁的分泌和胆囊的工作。但有一些人便沒有那麼幸運了，可能在某一天的晚上，突然感到右上腹持續性陡痛慢慢增加其突發性劇痛，並放射至右肩背部，同時可能有噁心嘔吐甚至發高燒，通常在此情況下大都通過醫院急症室然後手術切除胆囊了，從此腹部增加了一條恐怖的大疤痕和成爲「無胆」之人，日後的飲食更成問題了，如果在平時多吃李子、杏、楊梅、草莓、山楂、金桔等，是可以預防胆結石的。不過，每天按時吃早餐也是預防胆結石的良方呢！

香港自然療法學院 麥燕瓊

糖尿病 冠心病 膽結石

重要通告

珠江橋牌
PEARL RIVER BRIDGE

生抽王、老抽王、
金標生抽王、草菇老抽、
鮮蝦抽

歷史悠久、品質一流

凡標身出現以下備註的其中一個編號及地區名稱，才是正貨。

405
101 406
203
304

創製 生抽王
SUPER SAUCE
623ml/22fl.oz.
中國廣東

廣東省食品進出口公司
中國廣州市沿江西路59號
郵政信箱：69號 傳真：862716
電掛：廣州 5440 電傳：44381 KFDCO CN

眞味齋臘味製造廠
JIMMY'S FINE FOOD LTD.
2020 Dundas St., Vancouver, B. C. V5L 1J4
電話：(604) 253-3944
(604) 254-6616

招牌老
美味白油腸
特製珍肝腸
眞正鴨肝腸
五花香臘肉
頂靚大臘鴨
甜味牛肉干
辣味牛肉干
產品好

本廠製造設備精良特聘名師品質優美馳名國際聯邦政府衛生官員駐廠監督寄往加美通行無阻各大商號均有代售
目錄印備函索即奉歡迎代理

萬成肉食中心
MAN SING MEAT CENTRE
片打東街 二二四號 電話：681-4491

價錢實際 歡迎惠顧
探親攜帶手信
送禮自奉佳品
大特價酬賓
特製風乾 鴨 肝 腸
特瘦白油腸
450g（大包裝）每包$3.70
375g（細包裝）每包$3.10
本埠各零售商同價發售
顧客惠上 服務週到
七天營業 貨靚價實
牛仔筋 咖喱尤魚
咖喱雞 炆牛什
特製燻蹄 南乳豬手
柱候牛腩 蠔油鴨掌
家鄉扣肉 豉椒鳳爪
特製柱候鴨
特設熟餸部門
特製臘味
肥鷄大鴨
燒味鹵味
新鮮肉類
專營
批發零沽 歡迎

CHINATOWN POSTAL OUTLET 華埠郵政局

發財信箱
Air Mail Par avion
文件翻印
全面性服務：
快遞、郵包、掛號
新舊銀紙、及硬幣
集郵中心旅行支票
各國滙票、高速電滙
圖文傳眞、大小過膠
証件照片、即影即有
一小時冲印
各種即中彩票
BUY YOUR STAMPS HERE
柯達科技、電腦監印・柯達相材・優質服務
國勵業貿公司
CORENG ENTERPRISES CORPORATION
523 Main Street, Vancouver, B.C., V6A 2V1, Canada • Telephone: (604) 688-7225 • Fax: (604) 688-5665