經前緊張症

煩躁易怒　失眠頭痛
乳房脹痛　下肢浮腫

什麼叫做經前緊張症，這是一些婦女常常遭遇的問題。

一些婦女可能會在某一個時期，感到自己的情緒不穩定，煩躁，易怒，失眠，頭痛，乳房脹痛，腹脹，下肢浮腫，而這些症狀大多是這個病症的表現。雖然有這個緊張症的婦女不會具備所有的症狀，但是，大多會有上述症狀的一部分。而一個生育年齡的女性，當她在即將月經來臨之前發生上述症狀，醫生們常常稱之爲經前緊張症。

爲什麼會有這種病症呢？其病因仍然不是十分清楚。但是，醫生們也發現，以下的一些因素，或許是本症的原因。

事實上，許多婦女在她們行經前的幾天，體重常常會有所增加，有些人可能增加三到五磅，甚至有些人可以增加到十磅。使體重增加的東西便是水分，額外的水分在身體的存留，使體重有了增加。

過多的水分使胃不舒服，使手酸脹。她們覺得胃腸有氣脹的感覺，實際上，醫生們發現並不是由於較多氣體積存在胃腸，而是由於腸腔內的水分也被吸收到腸壁之中，甚至於腸壁積存較多水，發生腫脹。使糞便更爲乾燥，因而發生便秘。

乳房脹痛，或許也是與體內水分過多有關，下肢浮腫也是水分瀦留所造成的。

至於煩躁易怒，頭痛、失眠，是否與水分有關呢？一些醫生也認爲，或許也是由於過多水分在腦的滯留，影響了腦的正常運作，而引起了腦功能失調的症狀。

這些症狀會維持多久呢？一般是月經即將發生的前夕，這些症狀就會逐漸改善。有些婦女會注意到，這時常常有過多的水分被排泄出去以後，這些症狀就逐漸消散了。

爲什麼會引起水分滯留呢？醫生們認爲，那是由於體內的荷爾蒙，主要是雌性荷爾蒙。雌激素不僅影響身體內性的變化，生殖方面的運行，也會導致體內水分及鹽分的運轉。如果雌激素在體內增多，就會使體內的水分及鹽分更少的從尿中排出體外。一個女人，當她在排卵之前，雌激素在體內的水平是高的，腎臟受到它的影響，排出較少的尿，多餘的水分就被血液帶到身體各處，分配給各個器官，腦，胃腸、乳房等等。

只是用雌激素來解釋這個病徵，仍是不能完全說明的。有的醫生也提出，或許是體內雌激素及黃體荷爾蒙的不平衡。也或者是某些女人對她自己體內的荷爾蒙，特別是黃體素過敏。

這些人除了有經前緊張症的症狀外，也都會有例如流鼻水、口腔潰瘍等敏感症狀。

雖然是如此，醫生們仍然知道，如果沒有排卵的出現，經前緊張症也不會發生。例如，那些服用避孕丸避孕的女人，雖然她們也有行經，但是她們是很少或是只有輕微的經前緊張症狀，而避孕藥的作用，主要是阻止卵巢的排卵。一些女人在行經前還有疲倦的感覺，過去認爲可能是由於血液中缺乏鐵質。

目前醫生們認爲，經前期體內糖類的新陳代謝也發生改變，可以導致血中含糖量的減少。這些女人，常常在這個時期，更喜歡去糖菓店或餅店買吃的東西，實際上，這正是她身體中有這種需要，而使她要去商店將含糖的食品買來吃，以補充身體的需求。

在性慾方面也是有改變的。她喜歡的性伴侶和她在一起，如果正好在這個行經前的一周的時期，她的性慾大多是比較高漲的。醫生們的解釋是，由於水分在她的陰蒂及陰唇的滯留，增加了這些地方的敏感度，引起更多的性需求。是否真的如此，尚未完全肯定。

並不是所有的女性都會發生經前緊張症。如果有規則的排卵，如果是廿歲到四十五歲之間的生育年齡，那麼，是有機會發生這種病徵的。

除了水的滯留，鹽分也是重要的，常常水與鹽分是不可分開的。一個人如果在飲食中有更多的鹽分，身體必須將之稀釋並分佈在身體各處，這就需要較多的水分，而使身體內儲存的水分增多。雌激素有一種減少體內鈉鹽從腎臟排出的作用，這就使身體保存了更多的水分。所以，如果希望減輕經前緊張症，盡量減少飲食中的鹽分，也可在一定程度上減輕水分在體內的積留，而症狀也會明顯改善。

有時，也可服用某些利尿劑，這些藥物能使尿液增多，使身體中的水分及鹽分較多的經腎臟排出去，而可緩解經前緊張症。但是，如果沒有醫學知識，就不要未經醫生指導而服用利尿藥物，因爲這些藥物有可能引起某些副作用，使用不當會引起其他問題。

由於經前緊張症的原因並不單純是由於水分鹽分過多，也可能與精神因素有關，如果有這種病徵的女人，主要是由於後者，那麼，利尿藥就會是毫無用途的。

由於後者的原因，醫生就會給予一些鎮靜藥給病人服用，對於她們來說，在減輕症狀方面也是有一定效果的。不過要記住的，如果這個人平時又常常飲酒，或是晚間又常常吃安眠藥的話，一定要告訴醫生。她有這種習慣。盡量不要又飲酒，又吃安眠藥，還吃鎮靜藥，三者相加可能有添加作用，如果不幸運的話，甚至可以危及生命。

由於這種病又可能和荷爾蒙不平衡有關，有時，補充某些女性荷爾蒙，對病人也可發較好的效果。

肺氣腫誘發原因

肺氣腫，那是肺功能障礙，是肺部的彈性能力減退。這樣就會使換氣功能受阻，呼吸於是不暢，說得通俗點，條氣唔順就是其表現了。

很多病人問我，爲什麼會得肺氣腫的。我常反問他，你有沒有吸烟歷史，有沒有患哮喘歷史，有沒有慢性支氣管炎歷史。因爲有一大部分的肺氣腫，都是繼發性這些疾病之後的。在以往，肺結核病較多，這也會是肺氣腫的一個原因。但是，現在結核病有了良好之治療藥物，能較迅速地將其治療，故因肺結核而弄至肺氣腫的，已大大減少了。

得了肺氣腫之後，我勸你得要快作治療。越早接受治療就越好。因爲可以通過使用藥物，或者是呼吸工之鍛鍊來改善症狀，使其發展速度減慢。但是，人們總是不大理會的，尤其在初期，因症狀輕，他也就不怎樣覺得辛苦，故多採取放任態度，頂多也是難於忍受時才去找醫生而已。另外有些人，則是急於求成，希望在短時期內將其治療。其實，肺氣腫是一種慢性病，但得了肺氣腫之後，你又難於使那「肿」了的肺再度復元的，治療的目的是爲了減輕其症狀，減慢其進程而已，急是急不來的。

肺氣腫最忌得呼吸道感染病，因這會使呼吸困難的情形加重，而於感染症之後，往往又會加劇肺氣腫的程度。故應盡量避免，而一旦發病，要立即治療，這樣才可使其傷害程度減輕的。

大夫小記　·佳佳·

人口流動與疾病

春節過後，大量外省民工湧到廣東來，有這樣的傳言：東南西北中，發達去廣東。這一次廣東承受的壓力眞是大矣！幾百萬人一下子湧到，不說吃飯、治安等問題，單是對於流行病的影響，那就很值得注意了。記得在那文革之時，什麼長征串連，人口到處流動，中國的肝炎，也於這個時候最爲厲害，發病率也最高，眞是一發而不可收拾，後患無窮也。

人口流動與疾病有關，其實可以從小的方面來理解的。不說別的，就說每年學生開課之後，總有一個時期是發病較多的。原因是假期時學生多在家內，接觸的都是家內圈子的人，習慣了那環境內的細菌，並且已有一定的抵抗力的了。開課之時，衆多學生都集中在一起，而他們又是來自不同環境與集體的，帶來的可能是不同的細菌，並且形成交流，如此一來，你感染到細菌的機會就大大增加，一遇機會，就會發病作惡的了。這對於一些兒童來說，就更是如此的。

湧到廣東的民工，是來自多個省份，許多不同地區的，於是就有可能將那裏的流行病也順道帶來。因此，衛生上一定得要注意，提防疾病之出現，早作預防是應有之準備也。

醫藥與保健

兒童的怪動作

李韋

有些兒童會出現些怪動作，如果不正確處理，給兒童極大的不便。比較常見的有下列幾種：

一、習慣性抽搐：表現爲無任何原因，兒童發生身體某一部位肌肉抽動，這種抽動是無目的，不自立的，發作快，反覆出現，多爲面部，頸部或肩部的肌肉。有眨眼，皺眉噘咀，點頭，伸脖聳肩，吞咽等怪動作。情緒緊張時，動作加多，分散其注意力可減少發作。習慣性抽搐多發生在五——十二歲，男孩多見。

二、習慣性呼吸暫停：某些兒童當願望達不到時，就大聲呼喊，最後在哭喊聲中突然呼吸中止，此時孩子面色青紫，口唇發紺，一般呼吸停半分鐘，最長可達二—三分鐘。以後可自動回復。因體內缺氧，而偶有全身肌肉強直。習慣性呼吸暫停，多見於脾氣大，任性小孩，也會因過度恐懼而發作。多見於二月—二歲小兒，每月一次或數次，也有一日數次，不過，絕大多數在三歲後自然停止發作。

三、口腔習慣性反應，這是家長們比較熟悉的兒童怪動作。如吸吮指頭、咬指甲、舔咀唇等，醫學界認爲幼兒吸吮指頭可能是遭受過哺乳的挫折，如斷奶過早或過急，咬指甲則是心理狀態的表現，如受到斥責，恐懼。

上述怪動作多在幼兒時期形成、表現，家長們千萬不要用粗暴方式去禁止，相反要耐心與孩子交談，找出原因，給予勸解，幫助他們去除原因，一次不成可多次，耐心的幫助，當孩子有微小的進步就應鼓勵，直到症狀消失。

不過值得注意，上述症狀有時會是一些精神——神經疾病的表現，因此，頑固的病例，還應請醫生指導，如果眞是隱藏着一種疾病的話，明確診斷後，就應徹底治療，早日痊癒。

摘除扁桃體手術

家庭保健

張健

在平日的診療工作中，經常可以看到扁桃體發炎腫大的病人，包括小孩、成年人甚至老年人。哪些人適合做扁桃體手術？這是許多人都關心的，下面作一介紹。

扁桃體是人體的免疫器官之一，是全身防禦系統的一個重要組部分。能夠分泌產生有助於抗病、強身的抗體、溶菌酶等物質，有人將它比作咽部的忠實門衞。它的重要功能有：保護上呼吸道，防止細菌侵入，產生對病菌傳染的免疫抗體和產生淋巴細胞，輸送到血液中，增強抗菌能力。然而，由於扁桃體表面有不少點狀小窩，它可以使病菌、污垢隱留在內，一旦人體受到寒冷，過度疲勞因素影響使身體抵抗力下降時，病菌就會乘機入侵，引起急性扁桃體炎。扁桃體炎的發作是青少年的常發病，尤其是四至六歲，幾乎每年都要患扁桃體炎。急性扁桃體炎如果不及時控制、治療，還可以引起扁桃體周圍膿腫，甚至引起菌血症，敗血症，嚴重影響身體健康。經常發作的扁桃體炎，由於細菌及其毒素的作用，在其它器官還可以引起一些併發症，例如風濕熱、風濕性關節炎、腎小球性腎炎等疾病，成爲身體健康的禍害。因而，及時地將扁桃體摘除，就能清除隱患，清除對身體健康有害的病灶。

扁桃體對人體有好的一面，但是，一旦它成爲「病灶」後，將對人體有害。不少父母有時由於孩子發作扁桃體炎，影響學習和工作，對要不要作扁桃體手術說，心中沒有底。一般來說，由於兒童正處於生長發育時期，扁桃體又是一個免疫器官，對於兒童的扁桃體還是盡量保留爲好，不要急於要求醫生爲孩子作手術摘除，尤其是六歲以內的孩子，全身免疫系統還未完全發育，更要謹慎，考慮得失。如果發生下列情況之一時，可考慮作扁桃體手術摘除。

一、每年屢發急性扁桃體炎，發作次數較頻繁，在五次以上。

二、有發生扁桃體周圍膿腫的病史。

三、扁桃體上時常有角化物存在。

四、扁桃體炎合併其它疾病：風濕熱、風濕性關節炎、風濕性心臟病、腎小球性腎炎等。

五、扁桃體過度肥大、影響吞咽、呼吸和發音等功能異常時。

總之，盡管扁桃體摘除是一種比較平常的手術，爲了青少年的健康，要同醫生配合，作出合理的選擇。但在下述情況手術是禁忌的：一是扁桃體感染急性發作時；二是患有出血性疾病，如血友病；三是合併有極爲晚期的、嚴重的全身性疾病。

丁文

藥物的排泄

老丁

大家都知道，食物在消化吸收之後，其殘渣的排泄，主要是經腸道，至於大便的形式排出體外的。人類的另一個排泄主要器官，則是腎臟，輸尿管等，那是以小便的形式排出體外，這些都是新陳代謝過程中的一種方式。但是，人們服用藥物，或者由他途徑向體內輸藥物，這些藥物又將會如何地排洩呢？這就關係到藥物的代謝與排泄的問題了。

如果說食物殘渣的主要排泄是經由大便，那麼，藥物的情況則是經由大便排泄的機會是較少一些的。當然也有一些，例如一些在胃腸道不吸收的藥物，諸如磺胺胍，活性灰之類，它們是經由腸道，會不被吸收地以原來之形式隨大便而排泄的。從這裏可以看到，藥物若要經由大便向排泄，其先決條件應是在胃腸道內不能吸收才可以的。

藥物排泄的主要途徑，其實應是腎臟，換言之，它是隨小便而排泄出體外的。藥物進入機體之後，許多時候會是在肝臟進行解毒與代謝，再經由血液而流經腎臟，並由腎臟排泄。這裏面要注意一些問題，一是血液流經腎臟的速度問題，正常人應是每分鐘有七百毫升，但若是心有疾患，心輸出之血液量減少，流經腎臟的速度與數量自然也會減少一些的，反應到藥物排泄速度上來，自然也是減少的了。有一些強心作用的藥物，能增加心臟之血液輸出量，與此同時，也能增加藥物之排泄速度的。著名的洋地黃類藥物，就是屬於這一類藥物。另外是有一些藥物，能與血液內的血漿蛋白結合一起，因爲蛋白質是大分子物質，它流經腎臟之時，是不能濾出的。因此，這一類藥物之排泄，肯定地也是排泄較慢的。

腎臟排泄，慢並不是一個好現象，還有可能形成結晶與沉澱，爲腎臟結石做成種子，很可能因此而形成結石的。

人類的口腔，其實也是藥物排泄的一個重要地方。例如唾液，許多藥物都有經此途徑而排泄的。血液內的藥物會經由上皮細胞膜而進入到唾液之中，尤其是一些屬於脂溶性的藥物，就更是如此。你不要少看那些唾液，其實它一天之分泌量就有一到一點五升，數量也是不少的。人們常有提到口苦，其實很有可能是藥物溶於唾液之中，而當你咽之下而感覺到的。

有沒有藥物是經由呼吸而排泄的呢？有的，最好之例子是一些麻醉用的氣體，例如依打（乙醚），它就是先吸入而發揮麻醉功用，後來又經由呼吸而將這種氣體排泄，人也在排泄之後而獲得復甦的。

皮膚也是可以排泄藥物的，主要是汗腺。如果藥物是有色的，經由汗液排泄之時，就會連汗液也染上顏色，不必害怕，這只是藥物排泄的一種形式而已。

談談紫癜病

魯大夫

紫癜這種疾病，其實是症狀的表現，它的出現，表示機體內的血液系統發生毛病。紫癜的出現，其實是相當普遍的，只不過是有些人表現得特別的容易而已。舉個例來說，有些人走路時不小心，碰着了路旁的障礙物，或者是坐着的時間較久，且是坐在硬板上，其他人應沒有什麼異樣的，但有紫癜病的人，他却被碰撞的部位，和那受壓的部位，就可能出現一些皮下出血斑塊，這就是其特有的表現了。

紫斑的出現，表示皮膚或粘膜有出血或溢血發生，面積則視乎那碰撞之力度大小，受碰撞的範圍大小而定了。隨着出血時間的長久，那斑塊可由初期的暗紅色，轉爲暗紫色，之後又轉褐色，最後則是黃色和消退。如果出血量較多，則會有隆起之結節樣出現。

紫癜是一種血液凝固不潔的疾病，故有此病的人，一旦有出血性疾病，或作外科手術，拔牙之類時，其止血是分外的困難的。如果胃腸道粘膜破損出血，此時就可出現血便或吐血。女性是較多發生這種疾病的，一到月經來潮，就會出現經血過多，又會因此而帶來貧血的。

爲何會發生紫癜呢？這是有多種因素的。若從病因上去探討，則有血管壁方面的原因，血小板方面的原因，和血液凝固不正常等。以血管壁來說，它本來的韌性是很好的，但若因某種原因而使到其脆性增加時，這樣就可能容易破裂而出現了。紫癜病中的單純性紫癜，老年人紫癜、血管性紫癜等，就是屬於這種類型，這也是紫癜病中最爲多見的。

血小板的止常功用，是可促進血液凝固的，如果它的數量減少許多，這樣就會影響到凝血機制，也會出現紫癜病的了。還有，血小板數量上是多了，但却是功能不正常的，這種情況，同樣也是可以出現紫癜的。

血友病大家都聽過了，它是缺乏了血液凝過程中的某一種因子，故難於止血。有血友病的人，可以理解，紫癜也是常會出現的。

大多數的紫癜，那是不必作特別治療的。例如出現率較多的單純性紫癜，多是只在給碰撞到時才出現紫斑，只要生活上小心點，應是沒有問題的，又如老年性紫癜，這多與血管脆性增加有關，故也不必作特別之治療。雖然如此，我們還是建議他們要較長期地服用維他命C和路丁這二個藥物，或多或少可增加血管壁的韌力，對這類紫癜病人也是有利的。

因過敏而引發紫癜也是常見的，而且有許多藥物，包括到常用的消炎藥，退熱藥等，都有可能做成過敏性紫癜，此時之治療，停用藥物則是最好之治療方法，必要時還得應用一些激素，這樣才能將病情控制的。

杏林隨筆

肚瀉
食後即瀉　腹痛即瀉

余永銳

糞便排出來時以成條狀的爲正常，這一般顯示胃腸的狀況良好。反之，如果糞便乾硬成粒狀塊狀，或是稀稀爛爛，都不是正常的。前者是便秘，後者則是肚瀉。

肚瀉又稱爲洩瀉，前者是指糞便溏薄，後者則是指糞便如水狀。

發生洩瀉大致有內外兩類原因。

內因：

①因膏粱厚味，肥膩肉食過多，或飲食無時，過飢過飽，這種種飲食不節而致積滯。這一類多屬實症。

②脾胃功能不足，難於好好消化食物，這一類多屬虛症。

外因：

一因外感暑濕，以夏季暑熱較多發生。亦有因外感風寒而致洩瀉的。

造成洩瀉原因雖多，但中醫病理上認爲主要還是由於內濕。而內濕則主因脾弱。脾弱則必然消化不良，水穀不消。醫書上有「濕勝（過多）則濡洩」的說法。

洩瀉的具體症狀亦有多種不同的表現，有的來勢洶洶，故此常被形容爲暴瀉。「暴注下迫，多屬於熱」。但臨床上亦常見者是屬於寒瀉多。因此暴瀉當中，亦有熱瀉，食瀉和寒瀉等等不同的。

熱瀉——病勢急驟，有高熱、口乾、腹痛，大便赤熱並有惡臭，更可能伴有嘔吐，舌苔黃膩滿佈垢穢，脈搏洪大或細而促。

治療以上症狀，以消熱利濕調中爲主，方藥舉例：

葛根　黃連　黃芩　甘草

濕特重者，加香薷、厚樸、白扁豆、佩蘭等藥。嘔吐甚者，加陳皮、半夏、吳萸、竹茹，五倍子等。

食瀉——主要是由傷食所致，進食過急，過多，都易得這種疾患，患者腹痛難忍，瀉後會得一時的舒適。瀉下物有腐臭氣味，厚膩，除可用上述藥劑之外，須加入消食去滯之藥，如二神麯、枳實，山楂，香穀芽等等。

針灸治療有健脾胃，因大腸的作用，圖中腰背部的幾個穴位，分別是：胃俞、脾俞、大腸俞、小腸俞等，都是治療肚瀉所經常被採用的。

舒筋活絡驅勞累

瑩

聽說過年期間租賃麻雀牌的士多忙得團團轉，雖然加了牌租一樣其門如市，較平日興旺得多，足以証明這些假日最能鼓起熱鬧氣氛以至聯絡情誼的，莫如搓其幾圈了。何況有些家庭經常開枱，早已置備麻雀一兩副，以便隨時行戰之需，因此擘拍之聲從不間斷，新春更加增添場數了。

說來奇怪，有人連續日夜與牌爲伍從不覺倦，若一旦未湊齊腳開枱，立感骨痛腰痠，或者這叫神經反射吧。不過長期伏案書寫或整日攻打四方城的——腰肢確易耗損而不自覺，偶失習慣才感不適，其實已是骨骼出現問題。

現向讀者介紹一種打坐式的休養生息調理法，原本這是與宗教有關的練功程式，當非朝夕可辦，但這種打坐前的幾款運動，卻是非常合理的舒筋活絡做法，很合女士抗衡勞累，不妨早晚鍛煉一下身心，當可獲益。

①先把兩腿盤繞，雙手下按，身軀挺直，讓頭頸前傾後仰十次。

②一足伸直，一足由另一手五指與趾交替拉扚，再換另一手及腳照做約十次。

③盡力把兩手如圖攀向背後，互相握拉，並予更換。

④又把一腳屈曲，一腿橫伸，而用雙手拉動腳趾，能盡力躬身向下更佳。

⑤又回復盤坐，腳掌相向，雙手扶膝，再向前伸俯伏。

⑥雙腳跪地，手按臀上腰際，又再把手延伸到腳，約數次，最後能照圖式盤坐，更可令精神清醒。

蓮花座兩式

中醫隨筆

低熱須小心治理

嚴孝良

發燒發熱，是人生過程中難以倖免的一件苦事。有些人運氣奇佳，僅僅是偶一發熱，只維持短暫時間便康復。例如患的是外感熱病，大多數患者都能盡快獲至身涼熱退。但有些人經常有事。呵吓就涼，呵吓就熱，一年四季均有近半時間處在感冒狀態之下，發燒的情況反反覆覆，但熱却又多處於低熱狀態。此類情況又多見於非由外感引起的發熱，而是由於體內機能受阻滯或虛弱，鬱結等所致的內傷發熱。

醫治外感熱病，往往要面對大燒大熱，病急命危的患者，爲醫者需要的是「定」，判症要準，用藥要快。病情將可迅速痊癒，醫者亦易於從中得到一種「成功」的滿足感。但醫治內傷性的熱病。往往需要較長的一段時間，此中需要的是耐性和毅力，當然包括了醫者和患者兩方面的配合。

在近日診案中多見如濕熱內蘊所致的低熱。此熱僅較正常體溫稍高些少，或是在午後時份熱勢稍爲增高。或兼有怕風之症狀，此等患者多見於時下之季節。濕與熱交蒸的季節，當其熱勢高時會有少許汗出，肌膚濕潤發脹，胸脘滿悶，飲食不知其香。或者會出現輕微的頭脹，頭痛，口膩，口苦，口乾，但又不欲多飲水。手腳全身頗覺困倦，小便短黃，舌苔厚膩，或舌苔中間和根部黃膩若不退。舌邊、舌尖鮮紅，脈象濡數有力。

凡此上述之種種症狀均由於濕熱阻遏氣機而引起的低熱。在起病初期，如果能給予合理和正當的藥物治理，本來是易於痊愈的，但其中佔大部份比例的患者因治療不當（以普通外感熱病用藥是其中之一誤）或亂用抗生素（西藥）藥物，致使濕熱之邪久戀不解，延誤病情而出現低熱，身困經久不愈。到了此一境況，要解救並非沒有辦法，只不過用起藥來要多加酌量，根本的治法則以「化濕清熱」之旨。筆者能夠提供的一些常用藥物如藿香、絲茵陳、青蒿穗、杏仁、薏仁、黃芩、車前子、金銀花，甘草等。大凡因濕熱阻遏發熱，常常是以濕戀熱，以濕邪爲先導，所以在方中化濕利濕藥較爲多。到了濕減濕清的時候，餘下的熱則顯得勢孤，此時之熱當可速退。如果是症見口苦、口乾、心煩、尿液灼熱等症突出，熱勢增加，是濕邪鬱久化熱，熱重於濕，則又可加入多一些清熱藥如大青葉、枝子、板藍根、連喬等。

除了上列之一症外，更有常見的小兒夏季熱（屬於暑傷氣陰發熱）、痰濕內蘊發熱、氣鬱發熱、情志抑鬱發熱、營衞虛弱發熱等都是低熱的症候。臨症時均須詳加細察然後用藥。

常見病防治

●黃卓雄

腎炎患者需查尿液　還需觀察血液變化

腎炎（即腎小球腎炎）患者除了有尿液改變之外，多數患者在某一階段還會出現或輕或重的水腫，此外，一些病人還有高血壓出現。特別是急性腎炎及一些慢性腎炎都會出現高血壓，在慢性腎炎的活檢分類中，以膜增殖型腎小球腎炎患者最常出現血壓升高。當然除了腎炎可出現腎性高血壓外，其他的腎臟疾患亦可出現高血壓，如先天性多囊腎，腎動脈狹窄等。就筆者之臨床經驗而言，腎炎（不包括急性腎炎）如沒有出現高血壓，則較易治愈。而腎炎患者出現明顯之高血壓者，則較麻煩了，但是不少腎炎患者早期血壓是正常的，只是經過一段時間之後，才慢慢出現血壓高的情況，因此及早治療腎炎是十分重要的。

腎炎病者除了需要檢查尿液之外，常常還需通過觀察血液的變化，特別是慢性腎炎而出現腎功能不正常者尤爲重要，這主要由於腎炎在人體內還會引起血液內不少改變。有些腎炎病者，常常聽別人說尿毒高；所謂尿毒者，一般是指血內之尿素（UREA）及肌酸（CREATININE）這兩種物質。如果這兩種都升高，即可說明腎臟之功能出現減退，而尿素是人吃入肉類、蛋等這些含有豐富蛋白質的食物，加上身體活動後的廢物所組成，這些物質都是需要由腎臟把它排出體外。

此外，腎臟還有調節體內水份及保持人體內酸碱度平衡等作用，因此，當腎功能明顯減退時，病人還會出現血內電解質平衡失調，例如血鉀上升，血鈉及血鈣下降等情況，而血鉀上升過高，是會影響心臟，因此需加以注意。由於血鉀的升高及下降并不容易通過一般的檢查而發現，所以腎功能明顯減退者，常需作血液的檢查，以便確定病情變化及採取相對的措施。

由於腎炎除了水腫，血尿、大量蛋白尿（尿蛋白多時小便後可有大量泡沫，久而不散）較易爲病人觀察出來，因此通過一些必要的檢查，可以使醫者及患者對病情都有進一步的認識。因爲任何病症，推斷是最危險的，最好是徹底檢驗。

怎樣識別變質藥品

藥品如超過有效期或包裝、管理不當，都會引起變質，使藥效降低或失效，甚至產生副作用。怎樣識別藥品是否變質呢？

片劑：如有變色、異味、有斑點、表面鬆散或變形、發生黏連等現象，說明已經變質，即不能服用。但有的藥片外形上看不出來，因而較難識別。如心臟病患者常用的硝酸甘油等，若不在密封的藥袋或有色瓶中，一周藥效就會降低很多，往往不到有效期滿就已全部失效。

膠囊：在服用膠囊時，如發現發霉、變軟、碎裂、外殼有時能看到有蟲咬的小孔，即不能服用。

針劑：如有變色（如維生素C變黃）或色度異常、發渾、有絮狀物或沉澱物以及玻璃有裂紋等情況時，即可判斷其已變質。

油膏及栓劑：如出現顆粒或液狀物，有臭味時，應停止使用，以免產生副作用。（轉載「生活與健康」）

素食者抗癌力更强

生健

肉食者外表看起來更威猛，但當面對癌症時，素食者的抗癌能力却顯得更強。近年來，很多研究顯示，素食者患癌率較低，但科學家却不明道理之所在。解釋這個問題有三種理論：

（1）植物性飲食所含抗癌物質較多，而動物性飲食則含致癌物質較多，飽和脂肪就是一例。

（2）植物性飲食熱量較低，有研究顯示低熱量飲食可減少患癌機會。

（3）素食者的免疫能力更高。

也可能三種原因都在起作用。而西德最近有一研究對第三種理論更提供了新的證據。

該研究發現素食者的白血球與肉食者的血球比較，同樣體積的白血球，各自殺傷癌細胞的能力就不同。素食者的白血球殺傷的癌細胞比肉食者白血球所殺傷的多兩倍。爲什麼會這樣呢？科學家估計，素食者的白血球中含有更大量的「天然殺手」，又或素食者的白血球中的「天然殺手」比肉食者的更爲兇猛。

失眠的病因及食療

黎燕

爲何香港不少人患上「失眠症」？因爲香港是個繁榮的鬧市，人們的工作、生活節奏是相當緊張的。這些「緊張刺激」對人們神經系統是一種無形的「壓力」（或者還有其他大大小小之各種壓力）。這「壓力」會勞損心、脾，以致心脾氣血虧耗，血不養心，以致腎陰不足，心肝火旺而引起失眠。所以治療上應補養心脾，以生氣血。亦要滋補腎陰，清心降火。筆者奉勸諸君們，凡事不要過度緊張，工作和生活上要取得協調，好好貫徹勞逸結合。要注意鍛鍊身體，多參加戶外活動及文娛活動，使身心愉快，精神開朗，疲勞之腦細胞才得到充分休息。

飲食上宜吃清淡菜蔬，多飲水，保持大便通暢，忌食辛辣之刺激品，吃飯不宜過飽，油膩煎炸之品亦應小吃，減少「燥熱化火」之機會。我介紹幾款食療治療幾種失眠。一方：「桂圓蓮子湯」：適用於心血虧損性失眠。因爲桂圓（又叫龍眼肉、圓肉）性甘微溫，入脾經。其功用可以養血、安神。主治血虛心悸、失眠。蓮子性甘澀、平，入脾腎兩經。功用補脾、澀精。

用法：桂圓肉五錢、蓮子五錢、冰糖適量。將桂圓肉、蓮子加水適量煮成湯汁、入冰糖調勻，每日早晚各一次，可連續服食。二方：「生地崩大碗煲冰糖」。適用於心肝火旺引致之失眠。因生地性甘、苦、寒。入心、肝、腎三經，對三經之熱可清除，並有涼血，滋陰作用。可治熱病傷陰、口舌乾燥、斑疹，吐血，衄血、便血、喉痛咽腫等。崩大碗性甘涼，有清熱解藉，消腫拔毒功用。可治發熱煩渴、燥熱咳嗽、扁桃腺炎等。

用法：生地一五錢、崩大碗五錢、冰糖適量煎水。每日一次，連服三數天。方三：「牛奶拌雞蛋」。適用於腎虛性失眠。因牛奶性味甘、平，功能補虛損，益脾胃，可治虛弱勞損，反胃噎膈等症。雞蛋性味甘、平。含蛋白質、脂肪、維生素A，B，C，D，煙酸，卵磷脂、膽甾醇等。功能滋陰潤燥，補脾養血，安胎，長肌肉。用法：牛奶半斤，雞蛋兩隻，紅糖適量。將雞蛋（去殼）與牛奶，紅糖拌勻煮熱，每晚睡前服食，連服十天。

授之政，昏亂不治。」

桓寬是譏諷那些在平時高談闊論，目空一切之輩，如果讓他做官，未必能通吏治，能盡職守。

桓寬是否言過其實，可以稽証。事實上却是有空談家以論政刺政。

驗與實踐的，科學及一切知識是人類共同的財富，以狹隘的、固閉的態度對待今天的知識，也會成爲「文盲」式的落後，而「落後是會挨打的」。

不論懷春少女或是有家庭的女性，在情人節收到花朵，應該都很開心的，最「攞命」的，還是那個小咕紙上寫了甜絲絲的字，今年嘉綸印象最深刻的一個是寫上「難得有情人」這句話。

年結月結，收費低廉，懂國粵語。電話：8722396

西安古…
暢遊：香港…
出發日期…
酬賓觀…
暢遊：香港…
出發日期…
名勝精…
暢遊：香港…
出發日期…
廣東僑…
暢遊：香港…
南海…
出發日期…
中國風…
暢遊：香港…
出發日期…
TEL:(6…

香…
三…
倫…
RE…
RE…

快…
＊香…
機票…
S848…
S938…
＊夏…
每月…
＊東…
出發日…
＊七…