雲風水藥咳

入納水藥咳把議提將，局當關有，重嚴趨日況情的用濫被水藥咳。列之制管物藥險危

魯夫太

傷風咳嗽，此乃常有碰到的問題。但是，當你談到這個問題時，切不可提及你喝下的咳藥水是如何的霸道與靈驗，提防你身邊的人不明所以，以爲你是箇中的嗜好者也。

本港正發生咳藥水事件，主要原因是這種咳藥水已被濫用，而且情況有日趨嚴重之勢，有關當局，尤其是藥物管理部門，已有意思提議將其納入危險藥物管制之列。如果立法一經成立，則將其歸入毒品之內，與嗎啡、鴉片等同級管制，這對於控制藥物濫用，可能會有些作用吧！

咳藥水風雲，主要是這種咳藥水之內，會有一定分量的可待因。

可待因者，這是屬於鴉片生物鹼之一種，它的來原，正是從鴉片中提取出來的。可待因之作用，大致上是與嗎啡一樣的，即具有鎮痛、鎮咳的作用。雖然如此，但其鎮痛的作用遠沒有嗎啡那麼强烈，只及嗎啡的七分一而已哩。

嗎啡也是一種鎮咳藥，故吸毒的人是少有咳嗽的，其原因正是與此有關者。可待因呢？其鎮咳作用是只有嗎啡的四分之一而已。因此，無論是鎮痛與鎮咳，嗎啡始終是大哥，可待因只能是權充弟弟而已。然而，可待因也有其優點的，一是這種藥物比嗎啡安全，其成癮性比嗎啡少，但若長久應用，仍然是可以使人上癮的。另外，嗎啡可以抑制呼吸，而可待因則較輕。還有一點是遠勝於嗎啡的，那就是對胃腸道之作用。大家都知道，鴉片與嗎啡，可使腸蠕動減慢，故常使用者發生便秘。但可待因在這方面則是沒有或甚少這方面的付作用。因此，藥單以止咳藥物來說，可待因算是極爲理想，也相當優勝的。

在藥物管制方面，其實可待因是早已列入於危險藥物之內的。但是，在法例規定之同時，在附則之內，則又提到，如果某種藥物含有可待因的量不超過千分之二，而且又是與其他藥物混合成一個合劑，這樣就可得到豁免，即是受危險藥物管制之列了。目前坊間有被人濫用的一種咳藥水，其內求其次的方法而已，含有之可待因量，確是未超過標準，故可在藥房中購得，也算是合法的。一些人正是利用這個法例，大搖大擺地購藥濫用，眞是莫奈他何的。

可待因也即咳藥水是否能頂癮或代替粉癮呢？我非同道中人，難於奉告。但我可理解得到，因可待因是來自鴉片，也具有類似嗎啡的鎮痛、鎮咳作用，故若用來頂癮，也是有一點作用的。當然，其欣快感則遠遠不如嗎啡了。因此，這也只是退而求其次的方法而已。

用鼻可探礦 此君有異能

在蘇聯的亞美尼亞加盟共和國，有一位普通的地質工作人員，他能夠用自己的鼻子聞出地下何處有泉水。廿六年來，他用鼻子探測到一千二百多眼地下礦泉水，爲此，蘇政府授予他一枚最高勞動勳章。

健康新知

港人與心血管病

香港人士要注意了，因爲根據醫學界的統計發現，本港居民死於心血管病的，按數字一直在冒升之中。但反觀其他地方，其數字則正在下降，如想健康長壽，本港居民應倍加注意了。

本港人士對於食的追求，可說是千方百計，也不計較金錢的。只要說是補身的，就不顧一切的食之，以致弄到脂肪過多，血液內膽固醇過高，容易造成動脈硬化，這是產生心血管病的基本原因。

另外，中國人的傳統，看來看有麼，你看，還有什麼，再年晚也有一定之因素存在的，某某生日、某某結婚、滿月、紀念、年尾之年

飯及春茗之類，名堂一大堆，都是離不了食的。這種食法，實肉與脂肪都很多，本港人士實在是食得太多了，弄至動脈硬化與心血管病是毫不奇怪的。

本港人士又有一種「太無畏」之精神，吸煙危害健康，是老調子了，而煙稅也一加再加，但本港之煙民，仍然是這樣的無所畏懼，大有陪上性命也在所不計之姿態，如此一來，這次眞的是危害健康了，心血管病因此而告增加，未知衆多煙民可有知到懼怕否？

本港人士還有要注意的，那就是這一類心血管病主要發病年齡，正趨向於年輕化，中年身亡者將會增加，孤兒寡婦也會相應增加。

健康新知

老年人多發性風濕性肌痛

老婦蔡某，年前覺渾身肌肉疼痛，初時以爲是過累，並不爲意。不料以後肌痛日甚一日，尤以雙肩上體爲甚。晨起四肢僵硬，需搓擦一小時後才能伸展活動，之後，每況愈下，同時伴有低熱，體重下降，不思飲食，乏力等，經多方檢查，確認爲多發性風濕性肌痛，終於用激素治療痊癒。

多發性風濕性肌痛是老年人的好發症，尤以老年婦女多見。多發於五十歲以上，其主要特徵是頭、上臂、肩胛、腎部的肌肉疼痛與僵硬，夜半到次晨更劇，多爲兩側性，即使開始爲一側，後來也會發展爲雙側。病人頭皮有觸痛，以致不敢戴眼鏡。本症也可出現關節炎，但以大關節炎爲主，小關節不會受襲，症狀消退後也不會發生畸形，骨質多無疏鬆、破壞。全身症狀也是本症的常發症狀，表現爲低熱，乏力，食慾減退，體重下降，血沉降增加。而肌電圖與肌肉活體檢查正常。本症不正確治療除了肌痛苦楚日益加重外，個別病人可能併發巨細胞動脈炎，導致失明等嚴重後果。

值得慶幸的是，激素治療對本症有良好的效果，用藥後，症狀可獲迅速緩解。應用數月可完全控制病情，停藥後若有症狀再現，再用藥，效果應十分良好。

李蕙

外傷處理

無論是家居或出外旅遊，意外受傷總是常有發生的。傷口在淌血，有些人更會怕得要命，一聲倒也，暈將過去。面對如此情境，該如何處理呢？我教你一度散手，好作防身之用焉。

第一步應是清潔傷口，如果有自來水的話，最好就是開着水嚨頭，讓水將傷口及污染的皮膚，都清洗乾淨。然後呢，如果有生理鹽水的話，就可再沖洗一次，如果沒有，那就沒有辦法了。

有酒精嗎？那是不可用來直接的洒到傷口上去的，否則，酒精的刺激，足以叫你痛得要命。但在傷口附近的皮膚，則可用酒精來抹一次，這有利於皮膚消毒。上藥了，香爐灰吧！那決不可以，鄉子油呢？也是不能，那些對傷口會造成污染，後果堪虞的。最簡便者，是採上些紅藥水或紫藥水，碘酒也可以，但太刺激了。

做好了上述步驟之後，那就應將傷口來一個包紮了。如果只是一般傷口，且已止血，那就可用一塊消毒紗布蓋上，再用膠布封好，這樣就可以的了。當然，這只能是初步的處理方法，而大凡有傷口，都應考慮到有污染破傷風的可能，故應從速到醫院去，作破傷風預防注射，以策安全也。

佳佳

未病綢繆

食物胆固醇與冠心病

應該是怎樣的呢？

血液中的脂類物質主要是胆固醇、磷脂與甘油三酯等，它們處於代謝平衡狀態，共同調節機體的需要與生理功能。胆固醇因含脂蛋白密度的不同而有高密度與低密度之分。低密度脂蛋白是胆固醇的主要携帶者，它能把胆固醇帶到周圍組織細胞貯存起來，如果沉積在動脉內膜下，就會逐漸形成脂性斑塊，稱爲動脉粥樣硬化，冠心病就是因爲供給心臟血液的冠狀動脉發生粥樣硬化所致，所以過多的低密度脂蛋白是有致病性的。但是，高密度脂蛋白是把沉積在動脉壁及其它組織中的胆固醇轉運出來，通過血流輸送到肝臟進行代謝處理的功能，所以對冠心病來說，高密度脂蛋白是有保護作用的。所以不能籠統地說胆固醇含量高低對健康有影響，還要看是哪種成分增減。

動脉粥樣硬化病因

動脉粥樣硬化的病因是很複雜的，已經明確的危險因素有高胆固醇、吸煙、高血壓、糖尿病、肥胖、少運動和精神緊張等。同時存在幾種危險因素時危險性就增加。以胆固醇來說，以中國人爲例，中國年青人的胆固醇平均水平大約爲一百五十至一百六十毫克／一百毫升血清，在這種情況下冠心病是很少發生的，美國專家稱這種水平是「理想水平」。胆固醇水平在二百毫克時，冠心病發生略有增多；平均水平在二百五十毫克的人羣與二百毫克的比較，發生率高一倍；平均三百毫克時又比二百五十毫克高一倍，即冠心病的發病率爲二百毫克時的四倍，所以胆固醇愈高，危險性愈大。美國國立衞生研究院提出對於四十歲以上的人來說，血漿胆固醇在二百四十毫克（相當於血清二百五十毫克）以上屬於中度危險水平，也是診斷高胆固醇的界限，應該採取生活與飲食調整或其它措施。

美國人的胆固醇含量

美國在六十年代，心血管疾病是當時死亡的首要疾病，証實心血管疾病與胆固醇過高的關係後，採取了控制胆固醇增高措施；二十年後的今天，美國人羣的胆固醇含量平均下降了十至二十毫克，心血管心疾發病率及死亡率均下降。

中美兩國相同年齡組的人羣胆固醇含量不同，其中主要原因是飲食成分不同，中國人營養素攝入量脂肪佔總熱量的百分之二十，而美國人的相應數字是百分之四十，另外，中國人食用油以植物油爲主。目前美國人每日胆固醇攝入量平均七百五十毫克，中國平均約二百毫克。近年美國人羣心血管疾病死亡率下降，主要是通過食品工業部門改變飲食組成，如用植物油代替動物油。當然，血清中胆固醇高，不等於已有冠心病；胆固醇高的人，只有一部分人患冠心病。但是，一旦發現胆固醇升高，就應該認眞對待，採取各種措施，使它降下來。

防治的方法

防治冠心病、高脂血症首先要注意飲食調節。中國傳統的飲食習慣是血中胆固醇含量保持在適當水平的重要因素。動物脂肪含飽和脂肪酸多，可促進人體內胆固醇的合成，而植物脂肪含較多不飽和脂肪酸，有降低胆固醇的作用，爲了維持血中胆固醇的一定水平，應適當增加植物油的進食量。美國心臟病學會提出飲食降胆固醇的第一期目標是，脂肪佔總熱量不超過百分之三十，每日胆固醇進食量不超過三百毫克。經過營養學家測定，一個雞蛋所含的胆固醇大約三百毫克，所以一般人如保持每日進食一個雞蛋就已滿足身體對胆固醇的需要量。對於中老年胆固醇偏高的人，應當調整飲食，使血中胆固醇水平下降。

進食的食物，如何選擇與搭配，才能更有利於降低胆固醇，保証身體營養需要，促進健康呢？各種植物性食物油，如豆油、花生油、玉米油、菜子油、葵花子油、芝麻油以及茶油等，含不飽和脂肪酸多，有利於調節與降低胆固醇。對胆固醇含量高的食物，如各種動物的內臟、蛋黃、蟹黃、蛤蚌、魚子、魷魚等。進食量要節制，尤其是血中胆固醇含量高的人，上述食品更不宜多吃。對米麵、蔬菜等糖類食物，肉、魚、蛋等蛋白質食品，進食的量要保持一定的比例。宵夜可使人體吸收過多的營養而使身體發胖，血脂升高，要加注意。生命在於運動，運動能促進脂肪代謝，減少自身合成胆固醇，並可降低胆固醇。

鮑建

健康新知

常食果仁健腦益體

核桃、白果、花生、板栗、葵花子、西瓜子、南瓜子、松子等均稱之爲果仁，它們是許存豐富的優質蛋白質、脂肪及礦物質、微量元素、維生素和高熱量的營養寶庫，常食此果仁對人體健康大有裨益。現擇其主要者介紹。

核桃仁，被譽作健腦、補腎、潤肺的滋補佳品，它富含高蛋白、高熱量且易被消化吸收。蛋白質含量達百分之十七至二十七，脂肪量高達百分之六十八至七十六，並含維生素A、B、C、E及磷、鈣、鐵、鎂、鋅等。《開寶本草》一書中就有核桃「食之令人肥健、潤肌、黑鬚髮」的記載。核桃仁富含的磷脂成分能增加腦細胞的活性，對保持腦神經功能、皮膚細膩、毛髮生長等起重要生理作用，其所含的多價不飽和脂肪酸可降低膽固醇，對預防動脉硬化有益；所含的鈣、鎂、胡蘿蔔素及多種維生素能減輕組織胺誘發的支氣管痙攣，有鎮咳平喘之功。

花生仁，有「長生果」的美譽，營養價值亦頗高，其蛋白質、維生素B2、鈣、磷等含量較肉、蛋、奶爲高，與核桃仁相比，其被消化吸收率較低，故不宜過量食用。

白果，又稱銀杏，含胡蘿蔔素、維生素C尤豐富：熟白果有一暖肺、益氣、定喘咳、止帶濁，縮小便」之功，對肺結核尚有退熱、止咳、增進食欲作用。因白果含類氰化物鹽，故應去核心或炒熟食用，一次食七至八枚，不可多食，以免中毒。

板栗，性甘溫，入脾胃、腎，維生素E二百零七毫克，豐富的鉀對保護心血管功能、預防高血壓有重要作用。維生素E及所含的精氨酸對維護性機能、精子質量有益。此外還發現，對治療抑鬱症、神經衰弱、記憶力減退也有益處。

西瓜子，所含脂肪、蛋白質及維生素B2也頗豐富，尚有清肺、潤腸、助消化之功，且瓜子仁中含一種降壓成分，嗜食生西瓜子有降壓效果。

南瓜子，含脂肪、蛋白質、尿酶及維生素B、C等，除有驅蟲作用，尚有明顯的利尿功效。維也納一些醫院用南瓜子治療膀胱炎、前列腺炎獲得一定療效。此外，瓜子仁具有潤心肺、調大腸之功。

鮑建

委任啓事

AUTO WEST LTD.榮幸宣佈

華人代表：
SUNNY TAI(戴先生)
傳呼：735-3366

戴先生(SUNNY TAI)
加入本公司營業部
專責銷售BMW及SUBARU
汽車。戴君一向對汽車推
銷至華人市場成績斐然，今次
加入本公司更加強對顧客之服務。
戴君誠意邀請各位來參觀及試車。

SUBARU
RICHMOND AUTO MALL

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