（特稿）

藥材經驗卅年

黎鸞祥（四四）

我國的藥材，近年有突飛猛進之勢，已將很多草藥提鍊成各種成藥，務能達到更理想，所以很多人仕都樂意喜歡採購中藥。

我們居住於海外，對於日常所見到的中國藥材，多爲烘干晒干的藥材，甚少見到新鮮的草藥，但總算能見到很多很多的中國草藥，本人所知道有很多地區很難見到中國藥材的，尤其是居住在溫哥華的僑胞對於購買藥材非常方便。

例如今明向各位介紹一種藥材，是屬於果實的，此乃係叫：「羅漢果」羅漢果的功效很廣泛，例如常見的有些兒童頸部兩旁出現的痰火結核，應該及早治療，否則會影響身體的健康，患有痰火結核應該特別留意節制雜食，藥物是能幫助一部份想能徹底痊癒，應該在飲方面要正常，這樣自然收到良好的效果了。

羅漢果在藥劑方面都很有用一般的主婦多用羅漢果，加入南杏，北杏，龍利葉，蜜棗燉豬瘦肉，作湯飲用，對於肺胃熱，咳嗽，血熱口渴等等有顯著的助益，對於一般烟酒過多，所引起的咳嗽，用羅漢果配入，津桔梗，南杏仁，龍利葉，枇杷葉等煎水飲服亦有療效的。

貧血的成因與診斷

貧血病是一種常見的疾病雖然它沒有癌症或心臟病的可怕，但是眞正患有貧血病的人，需視乎病情的深淺予以適當的診治。醫治貧血的療方很特殊，各人的症狀不能以同一方法發生療效，事實上利用時間按部就班將病況逐漸減輕才是辦法。

基本上貧血病的形成是因爲人體的纖維未有足够的血液運送需要的氧氣補給，雖然血液中的紅血球素可以從肺部提取氧氣至身體各部位，經試驗可以証明了一個人患有貧血病時，他的血液中出現紅血球積聚。以男性來說，在每一百毫升的血液中，少過十四克的紅血球素，或者女性低於正常規限的十二克，都可以稱爲貧血。

血液中的紅血球素功用是輸送紅血球。決定人們是否貧血的方法，另一是紅血球數量太少。男性紅血球數量低於每立方毫米四百五十萬個，或女性低於四百萬個可以攷慮患有貧血

人體內的血液，紅血球比白血球的數量多很多倍，由於血球在血液中可以呈固態，所以很多醫生認爲探測貧血病者的血液是第三種可靠測驗貧血的方法——血球容積計（HEMATOCRIT）。原則上液態血液是放入遠心器（CENTRIFUGE），經過迅速的持續，固態成份（大多數屬於紅血球）會在血漿流在上面的時候積存在底部，試管的固態或成份百分比是以血球容積計而定，以男性來說低於百分之四十至四十二可以列爲不正常，而女性的最低限度是不能低於百分之三十七。

貧血病其中一種明顯的例子是內出血，失去過量的血液（例如消化性潰瘍出血），或者是外出血（通常是嚴重意外發生），由於症狀較易瞭解，診斷的方法也較單純，這時作全面的驗血，緊急時可以用血漿代替，而手術的步驟是即時將出血現象制止。

或許比這種急性出血貧血病還普遍的，應該是逐漸出現的滲出的消化性潰瘍，它可以引致慢性貧血病，其次是經常的嚴重性痔出血，可以在防不勝防的情形下出現。人體對於慢性失血而引起的貧血病，原則上比急性易於療治，通常不需要急於輸血，如果症狀確實而可以控制的話，可以用口服鐵質療法，二個月內患者的血液循環歸正常，有些醫生會安排多（二個月的用藥量。超過這些期限就應立即停止服食，因爲體內存有過多的鐵質，可以對鐵質儲藏器官如肝臟產生損害。

另外一種主要的貧血病原因，僅次於失血症狀的要算是骨骼內產生紅血球的短缺，這種是缺少需要的化學要素，甚至有足够的因素存在，仍不能利用骨髓產生紅血球。

缺少鐵質是貧血的最常見因素，不論急性或慢性失血，鐵質的補充不會很快完成，在迅速的增長期間，體內需要比平常更多的鐵質注入，假如鐵質的營養成份足够，貧血可免發生。幼童有貧血病（特別是只用牛奶餵養長大的孩童），年輕發育女子在月經來潮時，與年長婦女懷孕時都會出現貧血。其次因缺鐵質而起的貧血病，是因爲身體不能吸收營養中正常鐵質的含量，尤其是胃潰瘍患者或其他原因如小腸消化不良。這類貧血病亦表示慢性失血，主要還是鐵質吸收的不足。

其他因缺少維他命B十二或葉酸而引起的貧血病，這種貧血病僅只能靠注射B十二維他命來治療。現時在美國，維他命B十二只是對缺少該種維他命患者適用，它被人稱爲惡性貧血。葉酸不足也很普遍，它儲於綠葉蔬菜、肝臟、多菇等，葉酸的新陳代謝功能需要維他命C供給，因此患有嚴重維他命C疾病，可以產生輔助性葉酸貧血病，特別以嬰孩佔大多數，其他引致葉酸不足者是慢性酒精中毒。

按摩痛苦部位　治療肌肉抽筋

小腿肌肉一陣劇痛，往往使人不能動彈，這是肌肉痙攣。

我們的肌肉是纖維，由胸部經過神經系統發施號令來控制它的，在沒有號令時，肌肉鬆弛，緊得你但有時也會把肌肉收使我們痛苦。抽筋常在睡覺時發生，也許像睡的姿勢不妥，神經受到壓力，便會如此。

最好的治療抽筋方法，是輕輕地按摩痙攣的部位。

專門起屋
－新昌建築工程公司－
專門承建新屋　兼間新屋土庫
全部鬼佬技工　保證材料上乘
政府合法牌照　起貨捷快妥當
－參加我們的建屋計劃，可爲你節省二萬元
電話：255-9147

Fairway Refrigeration Co.
商用冷藏氣
按裝修理保養工程
忠誠服務　快捷可靠
僑胞惠顧　無任歡迎
持中央及省政府牌照
電話：四二〇－二八二八
住宅：四二〇－八〇五一
廿四小時服務
電周惠欣

SUPREME WOOD ENTERPRISES LTD.
2270 Woolwich Ave.
North Burnaby, B.C.
V5B 4A4
A.CHIN 陳達良 291-0505
承接大小土木工程
商業住宅
新舊裝修
房屋改建
圖則設計
工作妥當
價錢公道

陳氏水電木工程
Chans Construction & Plumbing
PHONE 255-4977
879-3362
晚上五時至十二時
承建新屋　土庫間格
園將屋宇　水泥壁爐
水電工程　內外油漆
工作妥當　價錢公道

SUNRISE MARKET Ltd.
300 Powell St
Vaucover B C
Phone:685-8019
日昇豆腐雜貨公司
中新鮮豆鮮炸爽油零
西鮮菓肉瓜類菜貨
雜豆腐豆魚豆角滑奶花
炸滑豆魚丸朴發
沽豆魚
一律歡迎

彭鴻記裝飾
電話874-6915
承建新屋
裝修油漆
室內設計
土庫間格
工作妥當

整新裝修
油漆，整修房屋。免費估價，工價平。
電話：327-2533

暗市黨殯儀館
ARMSTRONG & CO.
304 Dunlevy Ave. Vancouver, B.C.
TEL. 254-2821
本館創業六十餘年
經驗豐富
最新裝修
寬大禮堂
棺木山地式式俱全
本館特聘華人經理李顯理雲龍二君爲僑界服務
廿四小時
電話：二五四－二八二一
宗教儀式任君選擇
鄰近華區交通方便

孟碧珊殯儀館
在常情
Mount Pleasant Chapel
今日風光賢後人
往時恩義感親友
寬大禮堂
多種儀式
收費公道
各式棺木
豐儉隨意
免費車場
供客使用
特聘華人顧問商君
KELVIN KAN
爲僑胞服務
地址：306 E. 11th Ave.
電話：OFFICE 876-2161
商君住宅（華語）872-4914

D. KEMBLE
經驗鋼琴導師，個別教授各程度學生，聯絡英文二五一－三六六〇，中文二五五－二九四九

紫倚花舖
Louie's Florist
371 E. Hastings Street
Vancouver, B.C. V6A 1P3
683-5124
雲埠喜士定東街三七一號
本店常備長青樹木
四時生花
長結婚花球
結生花圈
長花牌
花籃花新穎
設計光顧
歡迎
呂頌韶主理
Geo. Louie 住宅 255-9675

納偉旅行社
無遠弗屆・無微不至
Love & White Travel
加拿大 溫哥華
Room 110-539 Main St., Vancouver, B. C. Canada
緬街五三九號110室 電話：(604)689-0501

中國旅遊觀光團　$2,545起
(一)溫哥華・香港・上海・北京・廣州・香港・溫哥華
10日$2・545・00
出發日期：二月十七日，二月廿四日・
(二)溫哥華・香港・北京・南京・杭州・上海・廣州・香港・溫哥華・
14日$2・855・00
出發日期：二月十七日，二月廿四日・
(三)溫哥華・香港・杭州・上海・無錫・宜興・南京・北京・廣州・香港・溫哥華・
16日$2・995・00
出發日期：三月廿二日，四月十二日，四月廿六日，五月十日，五月卅一日，六月廿八日，七月十九日，九月六日，十月廿五日・
(四)溫哥華・香港・杭州・上海・南京・西安・北京・廣州・香港・溫哥華
16日$3・095・00
出發日期：四月一日，四月廿九日，六月三日，七月八日，八月五日，九月九日，十月七日・
(五)溫哥華・香港・廣州・桂林・上海・杭州・北京・廣州・香港・溫哥華・
16日$3・095・00
出發日期：五月九日・
(六)溫哥華・香港・廣州・桂林・長沙・西安・洛陽・北京・廣州・香港・溫哥華・
18日$3・245・00
出發日期：四月六日，五月十一日，六月廿九日，八月三日，九月十四日
(七)溫哥華・香港・杭州・上海・南京・青島・北京・廣州・香港・溫哥華・
18日$3・245・00
出發日期：三月廿五日，四月十五日，五月廿日，六月三日，六月十七日，七月廿九日，九月二日，九月十六日，十月十四日，
(八)溫哥華・香港・廣州・桂林・北京・錫林浩特・呼和浩特・北京・廣州・香港・溫哥華・
17日$3・395・00
出發日期：四月十一日，五月九日，七月十一日，八月八日・
(九)溫哥華・香港・廣州・武漢・宜昌・楊子江遊船・重慶・成都・北京・廣州・香港・溫哥華・
19日$3・395・00
出發日期：四月九日，五月十四日，六月十一日，七月十六日，八月六日，九月三日，十月一日・
△來回程均經過香港，可換前出發，可延期回程，機票有效期爲一年・
△免費來回香港・台北・香港機票・
△代辦手續，專人領隊，一流酒店，三餐膳食・
△在香港逗留期間，下榻香港第一流酒店，帝苑大酒店（ROYAL GARDEN HOTEL）
△可代申請旅遊完畢後之延期探親・

東南亞豪華旅遊觀光團　US$2135起
※暢遊東京，京都，漢城，台北，馬尼拉，香港，曼谷，槟城，吉隆坡，星加坡，芭厘島等地。
※分別有15天，17天或22天之行程，住宿豪華酒店，包早晚餐。
※每團之最終站均在香港，可在香港停留，於35天內回程。
※出發日期：每週均有團體出發。

歐洲旅遊團　$1,139起，另加機票前往倫敦
＊暢遊倫敦，巴黎，琉森，法蘭克福，荷京及比京・
＊華人領隊，全程11天，一流酒店，包早午晚餐・
＊亦有18天及20天之旅程，前往更多之城市，歡迎查詢・
＊可提前出發，可延期回程，但需30天前訂位・
※出發日期：每年由四月起，每月均有團體出發。

廸斯尼樂園三藩市巴士旅遊團　$339起
＊專人領隊，全程十天，乘坐有空氣調節及洗手間之豪華專車・
＊住宿一流酒店，包各名勝地區與遊樂場之入場券及醫藥保險・
＊暢遊迪斯尼樂園，環球片場，聖地牙哥海洋公園或墨西哥邊城，羅省及三藩市・
＊出發日期：23/1・13/2・20/3・3/4・22/5・27/6・3/7・1/8・17/10・24/10・31/10・
＊亦有華人領隊之迪斯尼樂園李糯三藩市旅遊團，適合不諳英語之僑胞參加・詳細情形，敬請查詢・

賭城旅遊團　李糯$199起　拉斯維加$269起
＊全程三或四晚，專機前往，專人領隊，一流酒店・
＊出發日期：逢星期四（三晚）及星期日（四晚）出發・

美加各埠機票特平
卡加利56點問領61宛尼辟95多倫多161渥太華169滿地可174
羅省來回$179，三藩市來回$175，紐約來回$316

特廉機票來回香港台灣及東南亞各地
廉價機票種類繁多，前往之城市遍及東南亞各地，敬請查詢。

專門接辦移民機票

新城餅家餐室
NEW TOWN BAKERY & RESTAURANT
168 E PENDER ST. VANCOUVER B.C.
TEL 689-7835
著名紅豆冰　呂宋什菓冰
各式麵飽西餅　中西結婚禮餅
時備精美餅卷　歡迎僑胞惠顧
●特●設●
粥粉麵飯　巧手小菜
中午快餐　冷熱飲品
各式小食　應有盡有

緻新建築公司
Chi Sun Construction Co.
466 E. 10TH AVE.
VANCOUVER, B.C.
PHONE: 874-4905
中英：251-5268
大小坭水木工
新舊土庫間格
裝修新舊水喉
內外油漆
修葺屋宇
裝修水潤
專做屋頂瓦仔
磚石圍牆
忠誠爲僑胞服務
工作快而妥當

豪華理髮廳
HO WAH MEN'S HAIR STYLIST
電話：688-5751
123 E HASTINGS ST. VANCOUVER B. C. V6A 1N4
溫哥華士定東街一二三號
名師主理　工作精良　理髮電髮
摩登時裝　地方清潔　冷暖調節
歡迎電話預約：黃廣周

文忠裝修
ELEGANT CONSTRUCTION LTD
新屋新店　優雅裝飾
舊屋舊店　省錢修整
歡迎詢問　免費估價
TEL：253-5696
（國、粵、英）
（24小時服務）

建美電器行
TEL. 251-5557
612 E HASTING ST. BC
雪櫃　電視　洗衣機　各種電器　修保交換理
柜頭　視頭
•誠懇迅速　•取費公道•
•高價收買•舊電視•舊柜•爐頭•

美堅建築公司
免費估價
土庫間格
裝修油漆
電間安裝
舊屋翻新
興建新屋
Tel: 684-2425

建昌裝修
電話：872-3290
包設計、申請
改建樓宇
間格土庫
電水工程
家庭房
裝修洗手間

嘉華駕駛學校
ALPHA DRIVING SCHOOL
4352 FRASER ST VANCOUVER B.C.
TEL. 876-5925
馮坤威　周炳麟　蔡美英
Ken Fung　Michael Chau　May Lai
住家：294-4009　住家：876-8434　住家：254-5501
以上三位教車師傅，已離開香港駕駛學校及加拿大駕駛學校，馮坤威先生前是香港駕駛學校創辦人之一，聯合組織嘉華駕駛學校，經驗豐富專誠爲僑胞服務。每小時收費22元或六小時課程130元。免費指導交通指標常識。

利安旅行社 RIGHT ON TRAVEL INC.
475. MAINST. 緬街四七五號 電話（六〇四）六八七・三三一六
一九八二年中國旅行觀光團
目睹江山如此多嬌，印象難忘，
遍遊中國各地名勝，不負此生。
本社過去數年舉辦的中國旅行觀光團，承蒙各社團及僑胞踴躍參加，甚獲成功。一九八二年度推出十二團，全新安排，由三月至十月每月出發，遊覽地方名勝各有不同，以供選擇。費用由$2878起（溫哥華出發）
出發日期：一九八二年三月五號（十七日）
一九八二年四月二號（二十日）
一九八二年四月廿八號（十七日）
一九八二年五月十七號（十九日）
一九八二年六月六號（十九日）
一九八二年六月十五號（十七日）
一九八二年七月十二號（十八日）
一九八二年七月三十號（十九日）
一九八二年八月十號（十七日）
一九八二年九月三號（十八日）
一九八二年九月廿一號（十九日）
一九八二年十月三十號（十八日）
總社：多倫多 香港海外旅行社 (416)977・3333
分社：多倫多 香港國際旅行社 (416)362・6707
渥太華 永安旅遊有限公司 (613)234・5493
SUBSIDIARIES OF DONLY HOLDINGS COR POR ATION LTD.