眼睛短暫休息有良策

盧勝

診餘雜談

視力衰退，和許多種因素都有關係，比如膳食營養不良，身體患了某種疾病，眼睛經常過度緊張疲勞等。

一般而言，睡眠是使眼睛鬆弛和充分休息，消除眼睛疲勞的最佳方法。不過，睡眠通常是在晚上，工作忙碌的人，白天很難有機會睡眠。但是，在白天，如果做著用眼神的工作，眼睛是很易緊張疲勞的，必須及時使眼睛獲得適當的鬆弛和休息，然後可以保持視力不衰退，至少也可以減緩衰退的速度。

一些近視的人，近視的程度迅速加深，多數是在白天不會把握機會使眼鬆弛休息，而使眼睛過勞之故。

在日間如果我們注意周圍的人，有時可以見到有的人在閉目養神，尤其是在疲勞的時候。閉目養神的人，有時會不自覺地將雙手掩目。眼科專家貝蒂斯經過多年的研究試驗，發覺用雙手掩目，比單純閉目養神，對於鬆弛眼睛，消除眼睛疲勞更為有效。因此，他創了一種名為「雙掌掩目法」亦可。

這休息眼睛方法的主要之點是閉目、掌掩眼及盡可能全身鬆弛。

實行掌掩眼睛休息法，可比任何其他方法使眼睛得到更好的休息。為什麼呢？因為閉目雖然看不見東西，但眼皮較薄，仍然是透光的，加上雙掌掩目，即可將光完全遮蔽，因而眼睛可得到更充分的休息和鬆弛。

在實行掩眼休息眼睛時，全身要放鬆，不要想任何事情，這不獨使眼得到良好休息，連腦袋及全身肌肉亦可得到良好休息。如果每天找機會實行此種休息眼睛法二次至三次，每次十分鐘至二十分鐘，持續一個時期之後，你將可以發現，視力不但保持不衰退，而且還可獲得改善，精神方面也大大提高。

實行雙掌掩目休息眼睛法時，最好是坐在靠背椅上，以自己認為最舒適的姿勢坐着。與此同時，全身肌肉宜盡可能放鬆，然後輕輕地閉上雙目，再以左右兩手手指互相交疊在一起，然後輕輕掩蓋於兩眼之上。必須注意，兩手的手掌是完全沒有觸到眼皮的，對兩眼完全沒有絲毫壓力。

這時，兩膝可以屈起，讓兩手的手肘落在膝蓋上，俾膝蓋支撐着手肘，免雙手感到疲累，這是一個極為舒適的姿勢。假如你認為這姿勢仍不夠舒適，則可以其他你認為更舒適的姿勢坐着，然後實行上述雙掌掩目法亦可。

測胎兒心跳新儀器

安福

有了這具輕便的手提儀器，產科醫生便可輕易測到胎兒的心跳了。

這種由威爾士卡迪夫的「亨特李技術」（工藝所）製造的儀器，由懷孕第十個星期開始，便可測到胎兒的心跳，俾能及早發現致命的心臟問題。

在以往，只有一些巨大而昂貴的機械才可以準確地計算得到如此幼小的胎兒的心跳。

回想「藥物中毒」事件

黎照環

雖然說「藥物中毒」事件只是相隔一年左右。相信繁忙的香港人或多或少都已經淡忘。因為我們每時每日有那麼多「家事國事天下事」事事要關心！

但作為醫生的筆者，三句不離本行，很多事情很易遺忘，但行醫與用藥發生的事卻不易忘記，正當惦記著那兩位「不是龍膽草的龍膽草中毒患者」的時候，最近又碰到活生生兩件事……。誰的責任？感觸良多，特錄以敬讀者。

事件一是：某日早晨，公司正開門營業，一戴眼鏡之後生哥搖門而入，云要買「遠志二兩」。醫生關切地問他：「意欲何為？」他說：「瞓唔著囉！」遠志，是遠志科植物、細葉遠志或卵葉遠志的根。性味苦、辛、溫而入心、肺、腎經，故有通心安神作用，臨床而用於思慮過度，情志抑鬱以至心神不寧、失眠健忘。該病者因「瞓唔著」而食遠志，本無可厚非。唯醫生告訴他：遠志雖非毒藥，但對胃有一定刺激作用，最好配藥同用，單味應用不宜過大量為妥……。殊不知這位後生，不但沒有謝意，反說：食得死人咩，冇咁大陣丈啩！

買賣自由，醫者奈何！

根據近代醫藥研究，遠志內含有一種物質，叫遠志皂，這種物質能增加支氣管分泌，增強粘膜上皮纖毛運動，還能刺激胃粘膜、反射地引至噁心、嘔吐，在患胃炎和潰瘍病的患者，甚至會引起胃出血。大量的遠志還可以引起溶血。所以「有胃炎和潰瘍病者應避免使用。

看是這位病人，聯想到過去許多因食藥不當而招至不幸者，只有遙祝他：不管收到治療效果與否，最好無藥物副反應發生。

促成筆者趕快完成這篇文章的第二件是：一位九十六毫米汞柱。筆者告訴她，其血壓頗高。婦人頗斯文婦人，來求測試血壓，結果是一百八十六／說：難怪這兩天頭暈暈。剛去看過一位中醫，診斷火上加油，血壓升高甚至心力衰竭，爆血管也有可能嗎？為什麼，有那麼一類病人蠢得咁交關！

她為「感冒、低血壓」，並為她開了一劑中藥。她問筆者，那位醫生的方藥還可吃嗎？筆者問她有無帶方來，她又說：沒有。筆者誠心地告訴她，那最好是不要吃了。當時在坐候診的幾位病人也說：這藥當然不能吃喇！但想不到這位頗斯文的女性竟說：感冒茶，不怕嗜！

咳！「僧是愚民尤可訓」，為什麼這個人用自己的生命來開玩笑，其一是，先前那位醫師顯然診斷有誤，將頭暈暈誤為感冒，將高血壓誤為低血壓。其二是，感冒茶就可以亂吃了嗎？要知道，感冒茶中有不少是用麻黃一藥的。因為麻黃有發汗解表，宣肺平喘，利水的功用，而常用於風寒型外感，麻疹透發不暢，用疹身癢，咳嗽氣喘，伴水症之風水水腫，而成為中西醫的要藥。但麻黃含甲偽麻黃礙，偽麻黃礙，甲基麻黃礙，去甲麻黃礙和去收縮血管，升高血壓。這位病人如果用上，豈不是可是能去含伴寒，麻不了其冒診自說這最無她

健康益友——海產品

李仕

有一醫學雜誌最近指出：「魚是心臟的最親密朋友。」在此之前人類已經發現，住在格陵蘭西部的愛斯基摩人，幾乎不發生心臟病和高血壓，究其原因，是他們愛魚成癖，以魚為主要食品，造成他們的特強心臟。

醫學家發現凡生活在低溫水域中的魚，如大馬哈魚，沙丁魚，鯖魚等，皆是飽和脂肪酸的倉庫，可以改為人類血液成份，對防止血液凝固，有巨大的功用。

低密度脂蛋白增多，是公認導致心血管疾病的禍首。而鱈魚油，卻能降低低密度脂蛋白的濃度，可說是「魚到病除」。

較大的草原動物，腦部卻小得可憐，所以在進化過程中已「日落西山」，而人類因來到海邊，得到魚類的幫助，腦容量日漸增加。

魚類含有的脂肪質，是人腦發育的重要成分。哺乳期和妊娠期母體攝的不足，會導致嬰兒的智力低下。

海產品除魚以外，水生貝殼動物是自然界含鋅最豐富的資源，而鋅素有生命之花的美譽，胎兒缺鋅會出現先天畸形或智力低下，嬰兒缺鋅腦細胞減少；青少年出現生長遲滯等等。

一般陸生植物含鋅量只及海產的牡蠣，蝦，蚝等的含量的百分之一。

此外，海帶紫菜的新用途也日益增多。例如日本學者認為日本女性乳腺癌較其他各國婦女低，多吃海帶是原因之一；海帶還對子宮癌、肺癌、心血管疾病、結核病等，都有一定治療功用。

紫菜不僅含有豐富的維生素，鐵、磷、碘等，還含有人體必不可少的氨基酸，在降低膽固醇方面也身手不凡。

綜合上述海產品對人體的作用極為巨大，在飲食菜單中，多加一、二項海產品，對自己的健康長壽肯定大有裨益。

甲由成為研究對象

競先

生活生衛問顧

甲由成為研究對象，解毒利尿的功能。它還能治療咽喉炎、扁桃體炎、小兒疳積、肝硬化腹水等症。據說，將活的甲由搗碎，加少許紅糖，能治毒蛇咬傷；取活甲由兩隻，搗碎後加紅糖和食鹽少許，能治疔瘡。民間傳說，甲由還是很好的治療傷口的藥物哩。

可是，甲由對人類的危害性實在太大，對它必需嚴加防範和打擊，決不可因它有點可用之「功」而姑息養奸，任其危害人群。

只能見到它的化石了。可是小小甲由的祖先就和恐龍做過伴。恐龍早已絕跡，甲由卻能繁衍至今，其生命力之強可想而知。

甲由能繁衍幾億年而不絕種，引起科學家們的極大興趣。經過研究証明，甲由有著一套能長盛不衰的生活方式。它們「不互相殘殺」，恪守「內部團結」，婚戀大事也不相互「爭風吃醋」，彼此之間，始終是「和睦共處」。它們吃東西不挑食，葷素皆食。它們處事機靈、果斷，反應能力很強，發現「敵情」，能立即做出應變動作，迅速逃跑。它們有時遇到不測，只要活著，即使折斷足肢，也能再生。

根據報道，有關科技人員對甲由能否治療癌症進行了研究，初步證明，甲由油能殺死癌細胞，還能激活巨噬細胞。據文獻記載，甲由有散瘀消積

甲由晝伏夜出，一會兒鑽進垃圾堆，渾身沾滿了病毒細菌，一會兒溜到碗櫥裡，偷吃放置的食物，人們不慎吃了它爬過的東西，不知有多少人得了肝炎、傷寒、痢疾等病，甚至有危及生命之事發生。

恐龍，是三億年前主宰過地球的龐然大物，如今人們卻

黃堃俠公証人旅行社保險處
QUON H. WONG AGENCIES
IATA Since 1949
128 EAST PENDER STREET VANCOUVER B.C. V6A 1T3 電話：(604) 684-2381
公證人黃立錚專辦
產權證明 授權證明 文件證明 誓詞證明 單據證明
NOTARY PUBLIC
特價
羅省 337
倫敦 569
多倫多 349
三藩市 273
滿地可 399
點民頓 200
卡技利 180
澳洲香港十五日遊十一月四日出發$3480
加尼福尼亞州海上七日遊九月廿三日出發$889
代理燕梳 汽車房屋 商業 旅遊
Beautiful British Columbia RENEW HERE 1990

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
中國旅遊團（丘錫深主理）
中國遊19天 3088
香港、廣州、桂林、杭州、蘇州、上海、西安、北京
5月12日、6月3日、7月7日、9月29日、11月10日
回港中國遊14天 2538
東京、北京、西安、上海、蘇州、廣州
5月5日、6月9日、6月30日、10月6日、11月17日
回港三峽遊17天 3088
東京、北京、西安、重慶、三峽、武漢、廣州
6月9日、10月6日
各地旅遊團（華人領隊）
回港星馬泰遊12天 $2168 (每月出發)
回港日本台灣10天 $1878 (每月出發)
回港韓國台灣9天 $1608 (每月出發)
回港韓國泰國9天 $1698 (每月出發)
回港東京箱根5天 $1478 (每月出發)
回港曼谷芭堤雅7天 $1728 (每月出發)
紐西蘭及澳洲遊15天 $3198 (每月出發)
廸士尼樂園大峽谷8天 $720 (每週出發)
夏威夷遊6天 $708 (每週出發)
多倫多及瀑布5天 $299另加機票 (每週出發)
歐洲遊17天 $2798 (五至九月每月出發)
加勒比海廸士尼海上遊7天$1488 (每月出發)
加拿大東岸5天$798 (五至九月每週出發)
美加東岸遊9天$1078 (三至九月每週出發)
美加東岸遊10天$1238 (三至九月每週出發)
廸士尼樂園三藩市10天$569 (六至九月每週出發)
加西部班芙愛民頓6天$429 (六至九月每週出發)
美國西部黃石公園10天$619 (六至九月每月出發)
BC內陸遊3天 $201 (五至九月每週出發)
美國西北岸遊3天 $201 (五至九月每週出發)
溫哥華島遊2天 $161 (五至九月每週出發)
一日遊：溫哥華$45 域多利$68 西雅圖$65 (天天出發)
機票連酒店渡假團
廸士尼樂園DISNEYLAND 3-8天$335起 (天天出發)
連糯RENO 3-8天$269起 (逢星期四五日出發)
拉斯維加斯LAS VEGAS 4-8天$329 (逢星期四日出發)
愛民頓商場EDMONTON MALL 3天$298 (天天出發)
代理各大航空公司國內外廉價機票
香港$929 台北$929 曼谷$1059
卡加利$178 愛民頓$198 多倫多$345
三藩市$249 羅省$306 夏威夷$499
通國粵英語，直接出票

世運分銷公司
OLYMPIC DISTRIBUTORS
4091 McCONNELL CRT. BURNABY, B.C.
TEL: (604)420-8022
一律歡迎 零沽批發 快捷訂當 外埠鮮菜 時菜購 豉油醬菓 唐山雜料 本號統辦
Kam Yen Jan
CHINESE SAUSAGE
金然棧 臘味廠
自用實惠 送禮名貴 不含味精 材料純正 皮薄脆 肉質鮮美 風味特佳 美味加風行

安達旅遊 3811 MAIN ST. (22ND & MAIN) 879·7119
（十月、十一月份）
香港直航機票 逢星期一至四 $1090
香港直航機票加六晚酒店機場接送及半日遊 $1379（雙人房）
內陸三文魚逆遊奇觀 兩日遊 $169（雙人房計）

快意旅遊公司 溫哥華華埠片打東街125號 (604)669·4165
※ 溫哥華、香港直航來回機票 $1199（連兩晚酒店雙人房）
※ 溫哥華/夏威夷/香港六日遊 $1328（雙人房）
暢遊檀香山、珍珠港、大風坳、玻利尼西亞文化村
（華人領隊，每月有團出發）
※ 香港特價來回機票 $950 三晚酒店 $1060（雙人房）
東京、香港五天縱橫遊 $1588.00
東京、台灣香港十天遊 $1998.00
星馬泰、香港十二天觀光遊 $2238.00
星加坡直航來回 $1338（連六晚酒店雙人房）
夏威夷六天精選遊 $799（雙人房）（華人領隊，每月有團出發）
溫哥華/三藩市/香港來回 $1050（連三藩市兩晚酒店，雙人房，可延期停留三藩市）
＊特價機票＊
台北 $950
新加坡 $1090
多倫多 $359起
三藩市 $259
羅省 $312
愛民頓 $212

WONG'S
INSURANCE SERVICES LTD
黃氏保險公司
汽車及房屋保險均可使用VISA信用咭結單而無任何附加費用!!
房屋保險、商業保險分期付款免利息！
VISA
Auto Business Life Home
人壽 汽車 房屋 醫療 商業
人壽保險
可以保障房屋之主權
可以累積款項作爲退休之用
可以累積款項作爲子女讀書之用
儲蓄的人壽保險，百分之一百歸還本金加紅利加利息
875-6928 or 875-8848 or 875-9900
Fax 875-1065
Autoplan 875-1526 CALL 24 HRS. Across From Jim Pattison
MONDAY - FRIDAY 9-7
SATURDAY & SUNDAY 10-6
3437 MAIN ST., VANCOUVER V5V 3M9
緬街3437號