優生學有積極意義

張始儁醫藥

由於節育運動已在大多數國家普及起來，因此，形成每一個家庭裡的子女數目都不會太多；亦因此，人們對優生學就加倍的重視。

談到優生，必先要了解遺傳。例如，子女與父母相肖，又與父母相異；這裡面，就包括了遺傳與變異。正因此，人類才得以延續、進化、發展。

遺傳是神奇的，但已經逐漸被科學家揭示，然而仍然有許多未知數。尋找遺傳的秘密，要溯本求源，一直到細胞的「深處」。

衆所週知，細胞是生命的基本單位，新的生命是從一個細胞開始的，衆多的細胞（約一百萬億個）組成了人的機體，組成了各種各樣的組織結構和器官系統，行使着靈活協調的生理機能。

細胞裡（在細胞核）有染色體，與遺傳有關，在染色體上載有許多決定一個人各種特徵的物質，就是基因。基因是遺傳的基本單位。基因的化學成份是脫氧核糖核酸（DNA），它是遺傳訊息的携帶者和傳遞者。因此我們可以列成一個簡單的公式：

機體——細胞——染色體——基因——脫氧核糖核酸。

依順序而言，這是機體從宏觀到微觀的組成結構；逆序而言，則是機體遺傳的縮影。一個人的每個細胞都含有該人體的DNA的一套完整「拷貝」，而DNA正是有關如何「製造」一個人體的「指令」。

基因能做兩件重要的事：一、進行自我複製，維持種系的穩定性——子女與父母相肖。第二、進行「突變」——子女與父母相異。這就是子女與父母之間只能「相似」而不能相同的原因。

醫學遺傳學是優生學的理論基礎。所謂優生就是生優，即生一個聰明、健康的後代。因此，優生學就是研究遺傳健康的科學。優生學從兩個方面進行工作，一種是研究促進體力和智力上優秀的個體繁衍，即優秀的擴展，這是所謂演進性優生學；一種是預防有嚴重遺傳病和先天性缺陷的個體出生，即劣等的消除，這是所謂預防性優生學。

爲了優生，就要和形形色色的遺傳病作鬥爭。遺傳病已發現的約有三千多種。遺傳病的特點是：先天性：出生即有。有的出生後就有表現而被發現，有的則要經過一段時間才有表現。遺傳性：即可以遺傳給子女，有的還可隔代遺傳。因此，必須發現遺傳病、管理遺傳病、控制遺傳病，這樣才能保証「人丁」的質量，也就是優生學的主要目的。

近廿年來，開始進行廣泛的遺傳諮詢，產前宮內診斷和選擇性流產相結合的優生措施，形成所謂「新優生學」。

改造遺傳素質的工作是令人鼓舞的，這是由於遺傳工程技術的發展，科學家可以重新組合DNA，修飾和改造遺傳物質，控制個體發育，使後代更加完美，眞正做到揀縱和變革人類自身。而試管嬰兒的誕生，表明了人們對早期胚胎過程有了十分精細的了解，技術亦巧妙。人類本身是經過遺傳進化而來的，而現在又開展了「創造人類自己」的科學，這就是優生學的深遠意義。

鮑魚滋陰益肝

鮑魚是非常名貴的海產食品，素來享有「海味之冠」的盛譽。上等筵席有所謂鮑、參、翅、肚，其中的鮑，就是鮑魚。鮑魚，乍一聽到這個名字，准以爲它是一種魚。但實際上不是魚，而是一種奇特貝殼類動物。

遠在古代，我國人們就知道鮑魚「附石而生的習慣，它白天殼在岩縫中，晚上才出來覓食充飢，以海藻爲主要食物。每年夏秋之間，鮑魚長得最肥美，故捕捉鮑魚，多在這個時期進行。

鮑魚的踪跡幾乎遍及世界上各個沿海國家，約有九十多種。在我國沿海出產的鮑魚有皺紋盤鮑和九孔鮑。皺紋盤鮑是我國北方沿海優良的養殖種類，廣東和福建沿海出產的是九孔鮑。由於鮑魚似螺非螺，殼上有七個到九個小孔，所以中國舊書上稱它爲「七孔螺」。

世界上人工養殖鮑魚，是近六七十年代才開始的，養鮑有很多種做法：通常是將幼鮑放到帶眼的塑料桶裡，吊在浮欄上，定時投餵海帶之類的食料。幼鮑養上三、四年即可收穫。

古語有云：「與惡人交，如入鮑魚之肆，久而不聞其臭」。據傳說：秦始皇出巡病死在半路上，正逢上大熱天，屍首來不及運到京城就發臭了。他手下的大臣恐怕死訊傳出去會引起天下大亂，有個謀士想出一個辦法，找些腐爛了的鮑魚堆在秦始皇的屍體旁邊，用來蒙混天下視聽。

鮑魚品種極多，每隻體積大小，相差極遠。通常人以爲越大越好，其實肉質以軟糯爲上。新鮮的鮑魚通常都是急凍的。乾鮑魚或罐頭鮑魚可以在海味雜貨店買到。由于鮑魚的肉較堅韌不易消化，故吃其肉不要吃得過多。

鮑魚味甘咸而性平，肉肥柔脆，風味獨特，被列爲「海產八珍」之一，有滋陰清熱，平肝益精明目的功用。古醫書「醫林篡要」指出：「（鮑魚）補心緩肝，滋陰明目。又治骨蒸勞熱，解妄熱，療蠏疸，通五淋，治黃疸。」人們所熟悉的中藥石決明便是鮑殼。它有平肝明目的功能，可治肝風眩暈，青盲內障等。

肝陽旺盛的人，常常頭部暈眩，易患頭痛，目部乾燥，耳內作响有如蟬鳴，口內津液不足，常感喉涸，唇燥唇部作殷紅色。凡是腎陽不足，患高血壓的人常有此現象，這多屬於中醫所謂肝陽上亢。有這種情形的患者，常煲些鮑魚湯飲，是有一定的治療價值的。鮑魚有良好滋陽功效，對於陰虛而致虛火上升的人，是頗爲合適的食療品。患肺結核的人，飲鮑魚湯亦有療效，不過鮑魚價貴，是高級補品。

田七活血化瘀

·孫穎·

田七是雲南的名貴特產，主產於雲南文山苗族壯族自治州一帶，過去聞名海內外的地道藥材「開化三七」就產於此地。馳名中外的雲南白藥，主要成份就是三七。

田七，亦名三七，屬五加科多年生的宿根草本植物。「本草綱目」中稱它爲「山漆」和「金不換」。又因爲田七的主根是倒圓錐形或圓柱狀，髣根多，根的形狀像人參，所以又叫「人參三七」。還因爲三七對血症有特殊的功能，有人叫它「血見愁」。田七除了野生的外，也有人工栽培的。田七的野生產量不高，人工栽培的田七至少要培植三年才能收獲。大約栽培一萬株田七，三年後可以收獲四、五十斤。

田七主要以根入藥。根據挖取時間的不同，田七又分「春七」與「冬七」。「春七」是在夏秋時挖取的，其根比較充實飽滿，藥效比較好。「冬七」是冬季挖取的，根比較瘦削，藥力也比較差。

田七是一味具有神奇功效的中藥，在中國醫學史中，讚寫着燦爛的篇章。在民間廣爲流傳田七使病患者起死回生的故事，田七最早用於跌打創傷的治療和滋補之用，即俗稱「生打熟補」，起活血化瘀，滋陰補血作用。清朝「本草綱目拾遺」中記載：「人參補氣第一，三七補血第一，味同而功亦等，故人稱人參三七，爲中藥之最珍貴者。」

田七既可內服，又可外用，李時珍用「止血、散血、止痛」六個字概括了它的功效。故田七能治一切血病。

健康生活

常見病防治

●黃卓雄

內經早有痔記載

痔是成年人十分常見的一種直腸和肛門疾病，痔被分爲內痔及外痔兩種。痔在一般般情況下是沒有症狀的，但是如果由於種種原因，即可引致不適，最常見的不適是痔脫出、疼痛、痕癢、出血，進而導致有大便未盡的感覺，甚至使患者站立及行走均感極度不適。

由於痔的常見及普遍，因此不少人便將肛門部的不適及大便出血都歸咎於痔，當然很多時是正確的，但亦可因此而就誤了其他的病。因肛門及直腸之疾病除了痔之外，還有其他之疾病可導致大便出血的（指大便出現鮮紅色的血），較爲常見引致大便出血的疾病，如直腸癌、阿米巴痢疾、潰腸性結腸炎等，而最爲危險者莫如直腸癌了，但直腸癌早期可作手術切除的。

此外，直腸癌、阿米巴痢疾、潰腸性結腸炎亦可繼發於痔患者身上，並可同時伴有或繼發痔，因此就算患有痔的患者，突然間出現大便出血的話，則不要完全歸咎於痔。特別是上年紀的人，如果大便血是時好時壞，大便外形變細，或者痔經治療後而大便出血並無明顯好轉者，都應進一步的檢查，以便能確定其大便出血的確實原因，這是十分必要的。

其實我們祖先很早就發現了痔，在中國醫學最早的書籍「內徑」中已有所記載，並提出了痔爲血管（即筋脉）弛張概念。

此後的中醫文獻中更對痔的出血和脫出作了更具體的記述，如「所下之血一線如箭，或點滴不已」、「腸痔則更挺出，久乃縮。」也提及了飲食、久坐、便秘、情緒、精神因素、腹瀉、痢疾、妊娠等爲引致痔的發病因素。

其實痔的形成不但和患者的生活習慣極其密切的關係，而且痔的加重和發作等亦與他們的生活有關。最爲明顯者就是大便秘結能加重痔的脫出，此外，如果飲烈酒或者十分喜歡吃燥熱的食物，都會使痔容易出血及脫出的。

動運的身上

健身之道

·白蕎·

運動的意義之於運動的效果是相當的重要，一來是運動必須聚精會神的去做，另一方面則是專心一志的做運動，可以防止其他意外的發生，如扭傷筋骨或摔跤之類，通常都是由於分心所致。

而專志的運動，更可把運動量直接輸進身體的止確部份，而得到預期的收效。

附圖是一些健胸肌及結實手臂的柔軟體操，本來這是最平凡不過的一些運動，但是如果以認眞的態度對之，那會使到身體的活力得以最理想的表現。

運動力量柔中任雙手的活動上，而站立的姿態也要止確，否則也就無從發揮運動的方式了。

而任做這運動之前，也先要做一陣的熱身運動，那對於全身的筋肌活動，都有很大的帮助。

方式是先從單手做起，如圖左：直立地上，雙腿岔爲分開，雙手本來垂直，運動時一手起，收腹，挺胸，把手在肩平線位置上屈曲，接着做右手，以同樣速度及姿態進行。

這方式進行二十次，更做圖右的動作，雙手自然的由垂直，至平肩位置，即把上述左右兩動作合而爲一，然後由開而合，雙臂向胸前彎。如圖右：雙拳相碰，腹部仍然收縮。這款動作，有助胃內側肌肉收縮與及胸肌活動，假以時間，身體上部的肌肉必會結實不少。

COMMITTED TO EXCELLENCE
CARTER HONDA 736-2821
HONDA-NISSAN-G.M.-VOLVO-ALFAROMEO-ROLLSROYCE
2390 BURRARD STREET, VANCOUVER, B.C. V6J 3J1
C.T. KIING 龔招同 華人營業經理
特惠價錢 優待華人
89年新車

VIDEO FAIR 平霸視聽中心 七天營業 電話：687·2293
UNICO'S 39E. PENDER ST. VANCOUVER, B.C. CANADA V6A 1S9
片打東街39號（文化中心對面）
89年 SANYO 高級錄影機 VHR9100 無線遙控 特價399·95
SANYO 精美電話 CT310 特價65·00
SANYO 20吋彩色電視機 91C415 特價499·95
SANYO MW706 收音錄音雙卡式機 特價139·95
修理部：精修 TV, VCR, HIFI 及 CAR STEREO
服務部：錄影帶轉線路，香港 加拿大NTSC-PAL

填入息稅 個人、商業 430·9871

上門填稅 填報入息稅普通每份十五元，夫婦兩份二十元，請電方生。電 251-2912

報入息稅 經驗會計卑斯大學畢業願上門報稅盡責守秘普通夫婦廿元單人十五元電話 873-1338

註冊 明德託兒所（特設託兒補助金）可申請政府免費或津貼及接受本所補助，負責接送幼稚園兒童。所址：715 Victoria Dr. Van. 報名電話：二五五·四二五一

Harry James Agencies Ltd. Insurance and Real Estate 606 Main St., 684-1377
代理 汽車保險·房屋樓宇商業等各項燕梳
公平妥當 專人指導 歡迎垂詢

LOYAL DRIVING SCHOOL NO.104-1093 W.BROADWAY, VAN.B.C.
安全駕駛學校 安全！速成！經驗教師·快捷速成
筆試速成班·四、五級路試全程一百三十元。
梁小姐 曉間電話 327·8602 438·7470

本田雅廊 加拿大超越羣倫的汽車 HAPPY HONDA
ED CHANG
本拿比手屈一指的車行
○ 款式之多居首位
○ 服務顧客居首位
○ 價格相宜居首位
89年新款靚車現已在本車行出售
請致電 294·2111
HAPPY HONDA 與 ED CHANG 聯絡
尚有若干88年款汽車供顧客選購

列治文鈴木汽車公司 RICHMOND SUZUKI
3691 no.3 RD. RICHMOND. TEL:273-0331
SUZUKI SWIFT $7,995
全新89年新車經已抵達溫市 歡迎試車及選購 88年新車瘋狂大平賣！
SUZUKI SIDEKICK $11,995
華人代表 EDWARD CHAN FRED CHAN

城市駕駛學校 City Driving School NO.5-2414 MAIN ST. VANCOUVER, B.C.
電話 874-4544
蘇偉勝
師質優良 經驗豐富 耐心教授 筆試路試 精通國粵 客英馬語 收費公平 忠誠服務

PERFECTION 王志龍駕駛學校 7229 MAIN STREET 近57街
本校用89年小型房車教授舒適易學
·經驗豐富·耐心教導 ·初學補鐘·合格率高 ·歷史悠久·易學速成 ·專人指導·考取筆試
胡洪星 324·6892

HONG KONG DRIVING SCHOOL LTD. 香港駕駛學校
地址：域多利街5869號 電話：321—3722
考取筆試 專人指導 免費接送 收費公平 經驗豐富 師資優良 全程130元
教師：吳栢霖 住家電話：435·2381 傳呼機：686·8597

您想得到一張卑詩省駕駛執照嗎？您爲學車而煩惱嗎？
筆試 如果您曾經考過筆試，但失敗，我們可以安排法庭特許通譯員協助您解決英文試題之困難！
路試 我們的中、英、法、越、華語教練會指導您從最安全的習慣中，得到您想要的駕駛技術，並代約安排考試日期。
從速聯絡 卑詩駕駛學院 4-224 EAST BROADWAY, VANCOUVER B.C. V5T 1W3
電話：644·7890
馮尚榮 433-1504 WAYNE FUNG 劉兆鵬 657-2823 BANG LAU

優良駕駛學校 PERFECTION DRIVING SCHOOL TEL: 433-2888
由 RAYMOND TONG 唐達良主理
名符其實·師質優良·經驗豐富·收費公道
本校採用88年小型房車教授舒適易學
合格率高·歡迎查詢

嘉華駕駛學校
本校歷史悠久、發展迅速，現已增聘豐富經驗教師：何津祺 三二二-六八八八 黃健明 六八九-五五七六 馮紹明 三二二-五五五五
協助主理溫市及列治文分校業務，本校考生成績超卓，合格率特高，排期最快，教授方法簡易，並設有筆試班，全校採用88年全新房車作教。
嘉華駕駛學校校長 馮坤威 四三二-七〇〇一 二九四-一一六一

聯合駕駛學校 UNITED DRIVING SCHOOL (1977)
地址：823號喜士定東街 & HAWK（近唐人街）
假日照常服務 歷史悠久 經驗豐富 講解詳細 捷法速成 耐心教授 免費接送 日日考取 筆試路試 效果保證最好
全程130元並設中英文筆試班 *唐人埠及PNE特價8小時149元 電話：253·6888 253·1333
聘請男女教車師傅多名

高級駕駛學校 4677 MAIN STREET ADVANCE DRIVING SCHOOL
專人輔導英語筆試 全程130元
吳志强 872-8717

宇宙駕駛學校 UNIVERSE DRIVING SCHOOL NO.1-114 W. BROADWAY VANCOUVER B.C.
經驗豐富 教法詳盡 路試筆試 初學補鐘 安全易學 免費接送 收費特平 歡迎查詢
電話：8742524 4379617
全程只收120元

萬國駕駛學校 NATIONS DRIVING SCHOOL
地址：206東六街及緬街223室
電話：327-9174 872-0058
校長：楊友權
教導經驗豐富 學技容易快捷 全埠收費最平 效果保證最好 十足把握筆試 免費車接送