指甲易發生的問題

劉正

最常見的指甲問題有：易碎、剝落及凹凸不平、指甲上長白色斑點、指甲旁長肉刺等。如果您了解這些毛病的形成原因，也知道如何處理，一定可以改善指甲的狀況。

被香烟中的尼古丁燻黑的指甲，應該用指甲刷刷乾淨，再用檸檬或過氧化氫摩擦，檸檬和過氧化氫都具有漂白的功效。另外一種指甲污斑可能是導因於指甲油，在塗彩色指甲油之前，最好先塗一層底層霜作爲保護膜。

肉刺主要發生在指甲根部的小裂縫中，通常會很疼痛。最好常修指甲，把指甲根部的薄膜盡量往後推，定期修剪器具修剪，如此就能防止肉刺。

指甲表面凹凸不平，通常顯示過去您曾患過某種的疾病，有時也可能是由於外來傷害，或是用尖器拉指甲根部薄膜所致。這類指甲仍會長長，可用磨光的方式使之平滑。

脆弱的指甲容易碎裂，往往不易留長。記得工作時戴適合的手套，並使用鉗板修指甲。每晚臨睡前，在指甲根部的薄膜上，塗點品質較佳的指甲保護霜，以促進指甲的正常生長。

指甲角質缺乏潤澤時，缺縫不易愈合，而且容易剝落；或者體內缺乏主要的維生素或礦物質時，指甲也會剝落。

每天將凝膠粉調於果汁中或水中服用，並養成戴手套的習慣，使用品質良好的護手霜，便可防止指甲剝落。

我的保健要訣

湊湊熱鬧

獨自一人呆在家裏永遠也不能結朋友的。」她還指出：一換換環境，接受新的刺激和新的引導，可以維持人們對生活的興趣。」

記得有一個星期日，我家鄰居買來一條四斤半的大活毒蛇，準備浸酒補身用，可怎樣把蛇從木籠子裏移到一隻浸酒的酒罈裏，是一個大問題，當時觀看的人多，可敢做這件事的人少，因爲稍出差錯可是性命交關的，最後還是一位當過兵的鄰居勇敢地完成了這件事，我自始至終一直在看，足足有半個多小時，也可以說是湊湊熱鬧吧！覺得其中有一種難言的樂趣，甚至於比看一場電影，還要有味道。這就是說，即使上了年紀，適當地去湊湊熱鬧，也有良好的爽心補身作用。它可以驅散無聊和沉悶，也能消除一時性的煩惱，帶來瞬間的巨大快樂。這種快樂勝於吃補藥，並且是補藥的作用所無法替代的。

當然，湊熱鬧必須注意適度，整日泡在熱鬧的環境中會使身體更糟。我是將其作爲調節身心活動的一種手段，在一定的時候和場合去湊湊熱鬧，享受一下鬧中的樂趣，爲健康服務。

應文輝

英國作家斯托帕德說：「人有一個習慣，只要在某一個地方發生一件意外的事情，必然會引來一大堆圍觀者，大家都來湊熱鬧。小時候，我也喜歡湊熱鬧，哪裏人多往哪裏鑽。可隨着年齡的增長，這種習慣慢慢地消失了，其實適當地湊熱鬧有益無害，乃是一種健身之道。」

唾液止血的奧秘

在日常生活中擦破點皮弄傷了手，人們總愛蘸點唾液塗一塗或將指頭塞進嘴裏吮一吮。說來也許令人難以置信，前蘇聯的科學家對久治不癒的一些頑固性皮膚疾病，採用唾液療法，竟意外地獲得成功。

傳統的唾液止血奧秘，最終爲美國著名科學家加斯坦·科恩博士所揭開。他發現了唾液中一種叫EGF的活細胞，而這種由五十三個氨基酸組成的多肽類物質，最大的特點就是能促進細胞的增殖分化，以新生年輕的細胞代替衰老和死亡的細胞，EGF無疑已撩開人類智者數百年來孜孜追求探索的生長與衰老之謎的神秘面紗。科恩博士爲此榮獲一九八六年度諾貝爾生理醫學獎。

科恩的劃時代發現，意外地觸發了化粧品製造商的靈感。唾液稍破血而下流，全活血能止血說明EGF具有加速皮膚和粘膜創傷的癒合、消炎鎮痛、防止潰瘍的特效。進一步的研究還發現EGF的穩定性極好，在常溫下不易失散流動，並能與人體內各種酶形成良好的協調效應。於是近年來標有活細胞EGF的各種抗皺霜、沐浴劑、洗面奶、護髮素等，已成爲新一代國際化粧品。從初生公牛犢涎腺等提取的EGF被認爲最有效的抗衰老添加劑。

我國第一代活細胞系列化粧品，也由深圳威莉化學品有限公司研製成功。

慧澤

牛乳餅富營養潤腸

夫妻年齡相差多少最佳

在本港某些超級市場及國貨公司，可以見到瓶裝的大良牛乳餅出售。牛乳餅，本草書上稱爲「乳腐」。李時珍《本草綱目》說：「乳腐，諸乳皆可造之，惟以牛乳者爲勝。」牛乳餅，以廣東順德大良出產的爲最著名。如果你到順德大良去旅行，也可以買到這種名產。

古代本草書之所以稱牛乳餅爲乳腐，是因爲用牛奶造成乳餅，和用豆漿造豆腐的方法相似。其方法大致如下：先將牛奶放入鍋中煮數沸，先以白米醋少許放入瓦盆中，即將煮沸的鮮牛奶冲入，靜置待冷，牛奶即凝結成像豆腐一樣，取出，以紗布包裹，以石壓去水分，再以鹽水浸之，即成乳腐。

牛乳餅味甘微寒，一說性平。孟詵《食療本草》說：「牛乳餅潤五臟，利大小便，益十二經脈，微動氣。」（四聲本草）

早上用牛乳餅送白粥，是富營養而又可口的早餐，對於腸燥大便乾結便秘的人最合適，老人小孩都適宜吃。牛奶中的營養成分，除了維他命C有些損失之外，所有其他營養成分，在牛乳餅中都保存下來，所以吃牛乳餅亦等於吃牛奶。

有人仿照造乳腐的方法，在鮮牛奶中加入白米醋數滴，裝入碗中，然後隔水燉熱，結果，燉出來的牛奶，凝成像豆腐花一樣的凝固體，吃起來別有一番風味。因爲加入的白醋只有數滴，故吃起來並無酸味。

有的本草書說，牛奶與酸物相反，令人腹中癥結。這是不確的，因爲牛奶與酸相遇，不過變成乳腐而已。

朱紅譯

高血脂蛋白症與控制飲食

黎罕

冠心病是動脈粥樣硬化性心臟病的簡稱。這是十九世紀中就發現了的疾病，今天它已成爲世界性的最嚴重的疾病之一。但是發生動脈粥樣硬化的確切原因尚未十分清楚。有證據表明，動脈粥樣硬化的斑塊，可通過電鏡看到小滴狀脂質，化學方法可檢出脂質的成分與甘油三酯或膽固醇酯很接近，病理學家認爲這些脂質是由血液中的脂質滲入動脈壁而形成的，其特徵是高血脂（膽固醇和甘油三酯等）。因此對於這些以血脂含量過高爲特點的冠心病，又有一個名詞稱爲高血脂蛋白症。當空腹血液膽固醇超過上限（220毫克%），稱爲高膽固醇血症；血甘油三酯超過上限（130毫克%），稱爲高甘油三酯血症。

血液中各種脂質大小及密度不同，用血清蛋白質電泳法可分爲四部分：乳糜（甘油三酯）、β—脂蛋白（低密度脂蛋白，LDL），前β—脂蛋白（極低密度脂蛋白，VLDL）、和α—脂蛋白（高密度脂蛋白，HDL），世界衛生組織曾於一九七一年推薦高脂蛋白血症分爲五型六類，最常見爲高「前β—脂蛋白血症」和高「β—脂蛋白血症，前者伴有血甘油三酯濃度明顯增加，後者伴有血膽固醇濃度明顯增加。

高脂蛋白血症的病因可能有多種，有的是先天性遺傳缺陷，如極少見的外源性高甘油三酯血症（I型），起因於先天性脂蛋白酶缺乏，以致消化脂肪的能力極弱；較少見的家族性高β—脂蛋白血症（III型），及常見的家族性高膽固醇血症（IIa型）皆起因於遺傳性代謝缺陷；不常見的混合型高甘油三酯血症（V型）也可能起因於代謝缺陷；而常見的過食性高β—脂蛋白血症（IIa型）與最常見的內源性高甘油三酯血症（IV型），皆因長期飲食過量，或碳水化合物代謝紊亂引起的。

因爲至今尚未見特效的藥物治療高血脂症，所以對付高脂血症的基本措施仍是控制飲食，而不同類型的高脂血症的處理也不一樣，原則上是：高膽固醇血症的患者，要少吃含飽和脂肪酸高的油類（即動物脂肪），植物脂肪的用量最好佔一半左右。膽固醇攝入量每天不要超過三百毫克，水果及綠葉蔬菜可大量食用。高甘油三酯血症的患者，應限制碳水化合物（米，麵酯），甜水果也不要吃太多，配搭薯類雜糧）。

戒除烟酒。如果膽固醇和甘油三酯都增高者，應該兩方面都加以控制。近來營養界的一個觀點是，不飽和脂肪酸的亞油酸固然有降低血β—脂蛋白的作用，同時也降低好的膽固醇（α—脂蛋白），且亞油酸有熱不穩定性，體內亞油酸過多時，產生過氧化脂質，考促癌作用，及降低機體免疫力，因此植物油也不是吃的越多越好，而以動、植物油脂各半配搭爲佳。

中暑與心臟病

當氣溫超過皮膚溫度（一般爲卅二至卅五攝氏度）時人體只能通過汗液蒸發進行散熱，但如空氣中溫度高、通氣不良時，汗液蒸發散熱減少及汗腺分泌減少等等都可使出汗蒸發的散熱功能障礙，更易使熱在體內蓄積而引起中暑。

人體熱量的調節與身體健康情況有密切的關係。身體虛弱者或病人對熱的適應能力差，特別是心臟病患者，當氣溫和濕度升高時更較常人易於中暑，中暑又使表淺血管擴張而增加心率及循環速度加速靜脈回流、加重心臟的負荷，對心功較差者容易誘發心力衰竭，因此在炎熱的夏天，患有心臟病的病人，更需特別注意預防中暑，病人應穿寬鬆透氣、淺色的服裝、居室或工作場所應加強通風及降溫等積極措施。

張紹勛

血破·血活·血止 歸當"才全"的

我國應用和栽種當歸的歷史悠久，早在二千四百多年前，可見隨西，即今甘肅岷縣一帶出產的當歸，當時已經是很珍貴的貢品了。由於這一帶出產的馬尾當歸「多肉，少枝、氣香」而馳名世界。

當歸屬傘形科草本植物，藥用其根，最早見於《神農本草經》。當歸味甘辛，性溫，氣味濃郁芬香，善補血調經，潤燥滑腸通便，自古以來爲婦科之要藥。

歷代醫家對當歸的認識與應用別具一格，劉元素謂：「頭止血，尾破血，身和血，全用即一破一止。」

李杲曰：「頭止血而上行，身養血而中守，尾破血而下流，全活血而不走。」這是對當歸去芻識，他說：「凡物之根，身半已上，氣脈上行，法乎天；身半已下，氣脈下行，法乎地；人身法象天地。」因而，他提出：「治上當用頭，治中當用身，治下當用尾，通治則全用。」這些理論給後人研究與應用當歸提供了依據。

「頭止血上行，身和血中守，尾破血下行」，體現了當歸活血化瘀的藥理作用。現代醫學研究表明，當歸具有改善血液循環、防治血栓形成、調節代謝、促進組織修復、抗炎和調節免疫等功效。

當歸的頭、身、尾及全用，提示其各部所含的生物鹼、微量元素、礦物鹽類、氨基酸和維生素類等成分含量的差異所產生的生物學效應有着密切關係。

劉啓明

因病要重的"喘哮市城"——螂蟑

生凱殷

提起蟑螂（俗稱由甲），人們一定會感到厭惡。牠們在骯髒地方竄來竄去，然後又爬到碗櫃食具之上，實在令人討厭。最近科學家發現，蟑螂還是引起多種過敏疾病的致敏原。請看以下幾個實驗結果：

（一）科學家用常見的蟑螂（黑胸大蠊）製成無菌抗原溶液，給四十九名健康者及二百一十名過敏性哮喘患者作皮膚試驗。結果哮喘病人中有一百三十二人的皮膚呈速發型過敏反應，而健康者中僅有個別人出現。

（二）科學家們發現，蟑螂過敏者的病情輕重與其家中蟑螂的多寡呈正相關。如有個過敏性哮喘病人，他用十六種過敏原作皮試，僅對蟑螂呈陽性反應，當時他家中蟑螂甚衆，後來搬遷新居，蟑螂消失了，他的過敏性哮喘也不藥而癒。

（三）用蟑螂抗原作「脫敏治療」，曾對不少人行之有效。

依據上述事實，科學家已把蟑螂當作「城市哮喘」的重要病因之一。經研究證實，蟑螂可通過下述途徑使人過敏：

（一）接觸：皮膚直接與蟑螂接觸，可引起過敏性皮炎、荨麻疹等。

（二）食入：食入已被蟑螂的分泌物或糞便污染過的食物，可引起胃腸道過敏反應。

（三）吸入：經鼻吸入含有蟑螂致敏原（蟑螂的分泌物或屍體碎片）的室內灰塵，可引起過敏性鼻炎或過敏性哮喘。

（四）咬傷：皮膚被蟑螂咬破後可發生過敏反應。

（五）心理：某些人看見室內的活蟑螂，就會產生心理「過敏」反應，隨即出現荨麻疹或噁心、嘔吐、心活等症狀。

由此看來，蟑螂不僅外表醜陋，行爲刁詐，而且致病害人，故應該得而誅之。

藥醫與康健

外意的中庭家

家庭中的意外事故是綜合性的。據美國科學家分析，不少事故與消費品有關。

家庭火災，顯而易見與火柴、火爐、電爐、電綫、纖物或香烟有關。此火災，每年可使六千二百名美國人死亡，並使一百三十萬人燒傷。

家庭中的跌倒，每年大約使一萬二千人死亡，和七百萬人受傷。追其原因有：高跟鞋、鬆綫、地面不平、梯子不牢、磨損的樓梯、地板太滑、地毯撕裂和酒精浴室的數字略少些。這些死亡的數字中，大約三分一家庭意外的死亡係發生在廚房、起居室和餐廳裡。每二十個家庭意外的死亡中大約有一個死於樓梯，死於意外的有二百個嬰兒被一種兒童小床所悶死。

大約三分一家庭意外的死亡倒、火燒和窒息的佔三分一。每二十個意外死亡數有一個死於中毒。

美國每年有二百個嬰兒被一種兒童小床所悶死。

此外，美國公共衛生署估計，兒童每年的玩具性損傷達七十萬，撬秋千損傷五十萬，滑滑梯損傷二十萬。Charlos說，在市場上可供選擇的玩具已多達十五至二十萬種，而其中的不少玩具有可能造成孩子的意外性損傷。

科學家發現，家庭意外損傷中的三分二兒童是由於消費品的質量低劣所致。

叢艷摘譯

NORTHWEST FOOD PRODUCTS LTD.
355 POWELL ST. VANCOUVER, B.C.
廠麵旗花 PHONE 684-9820
歡迎批發零售
五花雲花蒸蒸鮮鮮新辛
磅旗吞旗氣雲春鮮運
十乾乾炸炸鮮吞捲蛋餅
扎麵麵麵麵麵皮皮麵仔

廣州樓 廣州樓海鮮酒家
Kwangchow Restaurant
Dim Sum For Lunch
251 E. Pender St. Vancouver, Chinatown
正宗粵菜，食在廣州
華筵小酌，品質優厚
茗茶美點，水準一流
信譽保証，歷史悠久
電話：
六八七八五〇一
六八七七五〇二
（七天營業）

楓葉旅遊 IATA ATAC
SEASONS TRAVEL 由LAWRENCE LEE 主理
437 COLUMBIA ST. (at East Pender) VANCOUVER, B.C
（中僑互助會樓下）
國、粵、英語電話：687-8188

奧蘭度六天遊	$998	（四人房）天天出發
加勒比海郵船海陸七天遊	$1248	（四人房）逢星期四出發
巴哈馬群島郵船海陸八天遊	$1398	（四人房）逢星期一及四出發

楓葉精選

加東三天歡樂遊	$588	（雙人房）包溫哥華來回機票
加東五天精選遊	$758	（四人房）
美加東部九天愉快遊	$1098	（四人房）
中國熱線十三天遊		$2988 起
長江三峽十六天遊		$3278 起
中國黃山、峨嵋山、長江三峽十五天精選遊		$3468 起
漢城、濟州島、香港五天遊		$1618 起
泰國七天遊	$1668 起	每月出發
泰、星、馬十二天遊	$2298 起	每月出發
泰、星、馬、印尼十五天遊	$2868 起	每月出發
日本、香港五天遊	$1668 起	每月出發
日本、台北、香港七天遊	$2048 起	每月出發
海南島、香港七天直航團	$1758 起	每月出發

香港：來回機票六晚酒店 $1108 起；直航機票六晚酒店 $1288 起 六晚酒店可分期享用 包機場接送
來回香港機票 $920 起
機票：直航香港連澳洲或新西蘭機票（11月出發）$1310起
特平香港、台北、卡其利、愛民頓、多倫多、羅省、三藩市機票
買機票送十萬元飛行保險

廖盛炤 窗飾公司
酬賓 大減價
電話：253·4566
S.J. LEW S.J. Lew Custom Draperies Ltd.
Window Covering Specialists
1456 E.PENDER ST., VANCOUVER, B.C. V5L 1V8 TEL:253-4566
COQUITLAM PLAZA #8-2773 BARNET HWY.,
COQUITLAM B.C. V3B 1C2 TEL:941-7910

萬成肉食中心
MAN SING MEAT CENTRE
片打東街 二二四號 電話：681-4491
價錢實際 歡迎惠顧
探親攜帶手信 送禮自奉佳品
特製風乾 特瘦白油腸 鴨肝腸 450g（大包裝）每包$3.70 375g（二包裝）每包$3.10
本埠各零售商同價發售
顧客惠上七天營業 服務週到 貨靚價實
專營
特製臘味 肥鷄大鴨 燒味鹵味 新鮮肉類
牛肝筋 咖喱尤魚 咖喱鷄 炆牛什 特製燻蹄 南乳豬手 柱候牛腩 蠔油鴨掌 家鄉扣肉 豉椒鳳爪 特製柱候鴨
特設熟菱部門
歡迎批發零沽

放下濁世事 隨牧覓清幽
松林古寺靜 磬聲天外天
置身自然里 心性自清明
白居歸來日 人生自了然

杭州靈隱寺

共廿二日
出發日期：九二年十一月三日 九三年五月四日
成人收費加幣：二仟九佰九十九元

遍訪中國名勝寺院，如北京拉麻廟（雍和宮），洛陽少林寺，上海玉佛寺，杭州靈隱寺，厦門南普陀寺，蒲田少林寺及九華山古刹等。並聆各寺院高僧開講佛學共同研究及有關事蹟。

敝公司歡迎各社團特約組團，並給與優惠。如蒙惠顧請與敝公司聯絡

FAR EAST ASIA TOURS LTD.
317-402 W. PENDER STREET VANCOUVER, B.C. V6B 1T6
TEL(604) 688-7882 FAX(604)688-3662