保健問題九十九

張姑娘 醫藥常識

六朝音站在醫學衛生的崗位上來說，疾病的發生必有先兆，但未必每一位病人都曾經留意過這一方面，只有待疾病發作，病倒了，然後求醫。以下是一些醫學家積無數經驗得出來的問題，這些問題就象徵着是否有疾病的先兆。大家照着下述問題的指點，反省一下，對預早發現疾病是有相當帮助的。

1 最近看東西時，眼睛有模糊不清的感覺嗎？
2 雌力有減退嗎？
3 喉嚨裡邊會覺得有些障碍嗎？
4 常打噴嚏，或常鼻塞不通嗎？
5 喉嚨時常痛嗎？
6 常有微微發燒的感覺嗎？
7 有喘息不舒嗎？
8 有過敏症嗎？如有，是怎樣的過敏？
9 經常有咳嗽嗎？
10 每天早上痰多嗎？
11 吐過血痰嗎？
12 有時有嚴重的睡中出汗嗎？
13 有過慢性胸部疾病嗎？是怎樣的情況？
14 有過肺結核病嗎？
15 曾和肺結核患者一同生活過嗎？有多久？
16 醫生說過你患有血壓高嗎？
17 胸部有痛過嗎？
18 時常有無端心跳嗎？
19 有過呼吸困難的情形嗎？
20 有時坐着也感到呼吸困難嗎？
21 脚踝時有腫痛嗎？
22 在溫暖季節，手足也有時發冷嗎？
23 脚常常抽筋嗎？
24 醫生有說過你的心臟不好嗎？
25 與你有血統關係的親屬中，有誰患過高血壓嗎？
26 與你有血統關係的親屬中，有誰發過心臟病嗎？
27 近來食慾減退嗎？
28 近來吞嚥食物覺得不大順利嗎？
29 有消化不良的情形嗎？
30 曾經吐過血或吐出的東西中混有血液嗎？
31 常常腹痛嗎？
32 胃部常不舒服嗎？
33 醫生說過你有胃潰瘍嗎？
34 最近通便情形有改變嗎？
35 常有腹瀉嗎？
36 試過痾出黑色稀爛大便嗎？
37 有過混有血液的腹瀉嗎？
38 有過寄生虫病或痢疾嗎？
39 有頑固的便秘情形嗎？
40 有痔瘡出血嗎？
41 有過黃疸（肝炎）病況嗎？
42 有過肝臟及胆囊病嗎？
43 關節時常腫痛嗎？
44 肌肉及關節總是僵硬嗎？
45 患過風濕骨痛嗎？
46 背脊時常痛得不能繼續工作嗎？
47 身體有什麼地方不靈活？軀體無有什麼地方形狀改變嗎？
48 即使在寒冷季節，也容易發汗嗎？
49 經常覺得週身痕癢嗎？
50 皮膚有經常出現紅疹嗎？
51 有頭痛，或頸部一帶有僵硬感嗎？
52 常有暈眩嗎？
53 常有似乎神志不清現象嗎？
54 有什麼部位麻木或刺痛嗎？
55 軀體有某些地方發生過麻痺嗎？
56 曾經突然暈倒嗎？
57 身體有過抽筋現象嗎？
58（以下四題屬男性專有）生殖器有異常現象嗎？
59 下體曾經有過病患嗎？
60 有包皮過長嗎？
61 小便排出是否暢順？
62（以下四題屬女性專有）曾長期停過經嗎？
63 有兩次月經的中間期有過出血嗎？
64 月經量過多嗎？
65 乳房一帶有硬塊嗎？乳頭有分泌物嗎？
66（以下男女通用）小便時試過有如觸電一般，產生一刹那的暈眩感覺嗎？
67 夜間起來小便一次以上嗎？
68 白天小便次數多嗎？
69 小便有燒灼感嗎？
70 有時會遺尿嗎？
71 醫生會說你的胸臟或膀胱不好嗎？
72 試過小便帶血，或有紅或赭褐色的小便嗎？
73 有過腸熱症嗎？
74 兒童時代有過全身抽搐嗎？
75 曾經患過貧血而治療嗎？
76 有過梅毒嗎？
77 有糖尿病嗎？
78 親屬中有患糖尿病的嗎？
79 有甲狀腺腫嗎？
80 患過腫瘤病嗎？
81 身體有其他慢性病嗎？
82 最近體重有變化嗎？
83 腿上有靜脉曲張嗎？
84 受過嚴重內外傷嗎？
85 曾經長期服食某類藥物嗎？
86 睡中會發噩夢醒來嗎？
87 每天吸烟二十枝以上嗎？
88 每天飲八杯以上咖啡嗎？
89 每天飲很多酒嗎？
90 有時突覺疲乏不堪嗎？
91 自以爲體質虛弱嗎？
92 遇急事會慌作一團嗎？
93 經常鬱鬱寡歡嗎？
94 常爲小事而大發脾氣嗎？
95 有過神經衰弱嗎？
96 遇危急事會暈嗎？
97 常想些可怕的事嗎？
98 曾無故覺得驚恐嗎？
99 經常無法集中精神做事嗎？

以上這「九九」之問，假若有其一、二，便應抽暇去請教醫生，聽取醫生的意見，所謂預防勝於治療。

感冒有枕可防

感冒枕也像其他藥枕一樣，是利用藥物在枕中的氣味發揮，令人在睡眠時，可以通過呼吸道和皮膚的毛孔等渠道，作用於感受器官及臟腑、經絡、血脈等組織，達到扶正驅邪祛病强身的功效，令感冒傷風細菌無法人侵，或者即使入侵也沒法繁殖，為害人羣。

最近，寒流頻頻南下，氣溫一下子降近十度，如果一不小心，是很易着涼患上感冒的，為了避免給自己帶來不必要的痛苦，那又何不買一只感冒枕，以防感冒呢。

金錚

慧苡仁補脾潤膚

岑夕拾

「神農本草經」名列上品之慧苡仁（俗稱「薏米」），功專「補脾滲濕」；又因富含營養素，含蛋白質約爲百分之十六點二，脂肪百分之四點六，碳水化合物百分之七十九，並含多種維生素及礦物質，營養與穫食相仿，故又稱爲「穫食藥物」，廣泛用作煲湯、煲粥之用。

藥、膳方面本文擬畧而不提，護膚美容方面則作爲重點。若能常食、常用薏米，則能令肌膚潤澤、尅除粗糙，令肌膚有本質的改觀，遠勝於衆多外用之品。

近閱內地一則報道：一位廿四歲待嫁姑娘，爲其粗糙的皮膚——特別是皮膚之彈性，肩、腰、腿等處皮膚粗似鵝皮而深感煩惱，遂找醫生求治；醫生介紹她煎飲薏苡仁汁飲。由於求覩心切，姑娘除煎飲薏苡仁汁飲之外，又製成薏苡仁泥食用，每天總食量在卅克以上；如斯持之以恒的堅持了半年，到結婚時姑娘的皮膚已變爲幼滑有彈性，與一般美艷肌膚無異。薏苡仁是常用美艷肌膚藥物之一種，主要有效成分爲薏苡仁油，它含薏苡素、薏苡脂及三萜類化合物等，具有興奮神經、解熱止痛、殺菌消炎等功能，故常用以配製髮乳、防曬化粧水及防粉刺（暗瘡）藥膏，以上諸用途不外因其有潤澤消炎作用，故對一般粗糙皮膚的改善功能顯著。上例堅持大劑量服用半年，效果如此明顯決非偶然也。

薏苡仁日中多食用，有百利而無一害。日中除可作煲湯、煲粥佐料及煎汁代茶外，還可常飲薏米酒，用薏米泥替代豆沙做糕餅。自製薏米酒方法簡單，而隨服用者的酒量而別，可用薏米粉約三至四兩（隔水蒸熟），浸在一斤的白酒或甜酒或葡萄酒內搖勻密封，數天後即可飲用；至於薏苡仁泥，是將薏米粉放鍋內，加少量水，也可加糖，用文火（即慢火，忌猛火）煮熟變成泥狀，冷却瓶儲放冰櫃內，供單獨食用或作糕餅餡料用；更可與大棗肉泥、蓮蓉、肇實泥等混合食用，除風味更可口外，其健體延壽之功力不弱，是日中不可多得的美食。

臭草有毒應知

岑夕拾

夏秋暑熱、乾燥，易口乾咽痛皮膚痕癢，有些人甚至衍生瘡癤、無名腫毒或上呼吸道炎症（如：咽喉炎、腮腺炎、口角糜爛等），此時節廣府人喜煲食（飲）生地臭草綠豆糖粥（水）作清涼飲料。此糖粥（水）清熱涼血解毒潤燥，應時而效顯，兼之營養豐富，傷於別的清涼飲料。

但臭草有毒却鮮爲人知，因麻痺而用量過大則會衍生事故之危險，不可不防也。

臭草正名芸香，屬芸香科多年生低矮草本類，草藥檔窗台、庭院用盆栽種，以數應用之便；它花期長，莖葉株形均具特色，揉之香（臭）氣撲鼻，也是常栽之花卉。「香港有毒植物」云：「（芸香）全株含揮發油，大部分爲甲基正壬基酮，同時則不可不防。尤以小孩爲甚。有時皮膚發炎由此而致，病源不易爲人認識。

臭草少量內服則有消暑、解毒、除煩、滌除腸胃積穢之作用；大量內服則會引致中毒之危險。這是藥物份量不同效果截然不同的典型例子。成人用量，一般以每次五錢以下爲宜，小兒減半，每天進食之量不宜過多，則完全保險。「大量服食」，機會甚微；但接觸葉片則是日中常事——如家中有此盆栽則機會更多，小心由此會引致「皮膚發炎」的危險，引致「皮膚發炎」的原因，有些人甚至因芸香或多種生物碱而發生過敏症狀，有人接觸葉片即致皮膚發炎。」

臭草少量內服則有消暑、解毒、除煩、滌除腸胃積穢之作用；大量內服則會引致中毒之危險。這是藥物份量不同效果截然不同的典型例子。成人用量，一般以每次五錢以下爲宜，小兒減半，每天進食之量不宜過多，則完全保險。「大量服食」，機會甚微；但接觸葉片則是日中常事——如家中有此盆栽則機會更多，小心由此會引致「皮膚發炎」的危險，引致「皮膚發炎」的原因，有些人甚至因芸香或多種生物碱而發生過敏症狀，有人接觸葉片即致皮膚發

全BC售賣傳眞機最多，價錢平，種類最多，服務好，律師，醫生，工程師，會計師及各行生意都向我們購買保養服務全BC最好

電話傳眞機大平賣FAX

SHARP最新聲寶220型 $1299

SHARP 220備有300及420型大部份功能，包括時間傳送，卅二個記憶，每次可十張紙。2年維修保養。

最新PANAFAX KX F100 $1099

國際牌（樂聲）（原價$2100） KXF100和KXF-120及3500大部相同

全部自動轉換，一機三用★傳眞機★電話錄音機★電話，有記憶，每次五張紙，有時間傳送不需另裝電話線

眞正全部自動收FAX或電話及電話錄音

RICOH 850型麗確（功能多） $1200

RICOH 800型僅有SHARP FO-300大部份功能

本公司修理及保養SHARP傳眞機（在其他公司買亦可）價平！本公司亦修理其他牌子傳眞機，傳眞機租賃月租由$90起，LEASE分期由$55起。

手提無線電話大平賣

MOTOROLA 8000 H

最平，五年保用 NEC, DIAMOND TEL

（由PACIFIC CELLULAR保用全BC最大無線電話公司之一）加拿大MODEL 照成本賣 保證最平

影印機(COPIERS)大平賣!!

各類SHARP（聲寶）影印機 Z-50, Z-55大特價，保證最平！PANASONIC影印機，縮小放大只賣$1299，並售各類影印機碳粉及代維修保養各類影印機又平又好服務。

CONTINENTAL FAX（通國、粵語）

溫哥華百老滙西街47號 電話：874-7147

WE ARE NOT AUTHORIZED SHARP DEALER

價錢平！種類多！服務好！最新機型！

加拿大永康人壽保險公司

The Citadel Assurance

105-1281 W. Georgia Van. B. C. V6E 3J7

Re: 324-2039 Bus; 684-6381

QUON ENG

華人高級代理 伍偉權

對燕梳研究近有三十年之經驗，個別之所需各有不同，凡對兒女，大學教育保險金，家庭保險，屋抵押，疾病和意外保險入息保房險減低入息稅，退休儲蓄金，生意股東等各種保險，如蒙垂詢，極表歡迎，請賜電話。

華安旅遊服務社

VAN CHINA TRAVEL SERVICES INC.

223 KEEFER ST., VANCOUVER, B.C. CANADA V6A 1X6 TEL (604) 681-8531

廣東僑鄉探親團 $1975 14天

暢遊：香港、廣州、開平、台山、江門、新會、珠海、中山、佛山、肇慶、廣州

出發日期：10月14日，1月15日

酬賓觀光團 $2795 19天

暢遊：香港、廣州、桂林、北京、南京、無錫、蘇州、杭州、上海、廣州

出發日期10月14日，11月12日

每週有團出發

路線不同，歡迎查詢！

開心旅遊 HAPPY TIMES TRAVEL —(604)685·9366

溫哥華華埠片打東街88號二樓 205-88E Pender St., Vancouver. B. C.

十月十四日出發 全程季節氣溫正宜往東南亞旅遊

香港星馬泰 11天豪華遊

行程遍遊吉隆坡，雲頂高原，馬六甲，黑水城，新山，新加坡曼谷，芭提雅，香港等名勝。

乘坐國泰航空，華人領隊，隨團照顧

住宿豪華，三餐膳食，保證滿意

＊回程可自由停留香港一年期＊

成人費用加幣$1979（小童有特價）

加勒比海 郵輪遊

九天豪華行程，乘搭世界超級郵輪 CARNIVAL CRUISE LINES FUN SHIP CELEBRATION

暢遊加勒比海各羣島，延長往奧蘭度和路廸士尼世界，縮影世界及五月份開幕之MGM影城，節目多姿多彩，老少咸宜。

專業華人領隊，隨團照顧，保證滿意

聖誕節要享受一個眞正假期 不容錯過 報名從速

出發日期：十二月十五日 費用成人$1539起（小童有特價）

BUY:SELL

卑詩省免費廣告報紙

免費刊登售物小廣告

請電280·1000

欲購平靚貨品請閱本報

逢星期四出版

BUY & SELL: 5791 No. 3 Road Richmond B.C. V6X 2C9

行政部電話：(604)273·1571

歡迎刊登付費商業圖片廣告

本報廣告 效力宏大

廖盛炤 窗飾公司

室內設計：

定造各款 窗簾 窗紗

百葉簾 垂直簾 牀冚

牆紙及裝飾品 美觀實用

價錢相宜 免費估價

二十餘年經驗，自開工場

有發行部 ◆ 歡迎訂購

電話：253·4566

S.J. LEW Window Covering Specialists S.J. Lew Custom Draperies Ltd.

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

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

東南亞旅遊團（華人領隊）

回港星馬泰遊 12天$2068（每月有團出發）

回港日本台灣 10天$1848（每月有團出發）

回港韓國台灣 9天$1568（每月有團出發）

回港韓國泰國 9天$1648（每月有團出發）

美加兩地旅遊團（華人領隊）

航空團 巴士團

美加東岸遊 11天$1198起

美加東岸遊 9天$1108起

迪士尼樂園 7天$668起

迪士尼樂園三藩市 10天$539起

美國西部黃石公園 10天$599起

班芙愛民頓 6天$389起

美國西北岸 3天$189起

B.C.內陸遊 3天$189起

溫哥華$41 域多利$65 西雅圖$45

（每日有團出發）

代理各大航空公司國內外廉價機票

安達旅遊 3811 MAIN ST. (22ND & MAIN) 879·7119

RENO	來回機票加三晚酒店 (DEC 14, JAN 01)	$ 199.00
	來回機票加四晚酒店 (DEC 10, 17, JAN 01, 07)	$ 199.00
	來回機票加五晚酒店 (JAN 07)	$ 199.00
拉斯維加斯	來回機票加三晚酒店 (JAN 01)	$ 279.00
三藩市	來回機票	$ 199.00
卡加利	來回機票	$ 189.00
香港	來回機票（十一月份，有效六個月）	$ 818.00

IATA Since 1949

黃堃俠公証人旅行社保險處

QUON H. WONG AGENCIES

128 EAST PENDER STREET VANCOUVER B.C. V6A 1T3 電話：(604) 684-2381

公證人黃立錚專辦

產業契據 授權文件 文件認證 誓詞遺囑 單證明

NOTARY PUBLIC

特價	
羅省	279
倫敦	499
多倫多	299
三藩市	223
滿地可	359
點民頓	182
卡技利	164

歐洲23日遨遊10國11大城市 日期10月26日$2285

代理燕梳 汽車房屋 商業旅遊

Beautiful British Columbia RENEW HERE 1989

快意旅遊公司 溫哥華華埠片打東街125號 (604)669·4165

※農曆新年精選遊※

＊溫哥華～香港來回機票特價$799

＊東京香港五天縱橫遊$1,388

出發日期一月五，十九日，二月二，十六日，三月二，十六日

※東南亞精選遊※

＊香港，曼谷，芭堤雅八天團 $1669.00

逢星期三及六出發

＊星馬泰十天觀光團 $2068.00

出發日期一月廿日，二月十六日，三月十六日

＊日本東京，台灣環島九天遊 $1798.00

出發日期一月廿三日，二月廿七日

◐東南亞特價機票◐

曼谷	$960·00
星加坡	$1080·00
馬尼拉	$950·00

◐國內特價機票◐

三藩市	$199·00
羅省	$295·00
多倫多	$299·00
卡加利	$169·00
愛民頓	$189·00