## 閒話秋冬進補

一般人以爲秋後進補最適宜，但不知秋天氣候較乾燥，吃補品不一定很適合的，其實吃補品還是在冬天較好。冬令進補是中醫學治療虛弱病症的一種重要的調治方法，也是人們的傳統習慣。大家都知道，冬天氣溫低，人體代謝相應下降，精氣物質封藏，服用補品補藥，有利吸收儲存，對身體健康最爲有利。

爲什麼要在天涼之後才進補哩！因爲在盛夏的季節，天氣炎熱，出汗很多，不但失去了水份，有些鹽類和水溶性的維他命也隨汗排出，影响到胃酸的分泌，而那些維他命在食物代謝的過程中，也參加了代謝。如果缺乏了維他命也就影响到物質的代謝和吸收，所以一般人夏天的胃口就較差一些。秋冬人們食慾好轉，就會多吃一些肉食，因此，秋涼進補較爲適合。

每當冬季來臨，許多身體虛弱的人就考慮如何吃些補藥，這既有平日調整的性質，又含有積極的治標意義。許多人經過幾個冬季的調補，確有良好的效果。

廣東人的補品，除了人參鹿茸之外，就是吃燉品，如燉鷄、燉乳鴿、龍虎鳳、黃豪、葉子理，甚至狗肉、貓肉等等。不過，補品補藥不能不分青紅皂白地胡亂服用，否則，不但服後對身體無益反而有害，如將上述的補品用於身體機能不足者，即陽虛患者，那就合適不過，因此，選擇補藥、補品，都必須因人、因症而異。

冬季進補，首先最好先作引補，即「底補」。所謂「底」，就是打基礎，基礎打好了，一切就比較好氣。大家在進行引補時，可選用芡實燉牛肉、或芡實、紅棗、花生仁加紅糖燉服，以調整脾胃功能。此外，也可燉些羊肉，如生薑羊肉大棗湯等，效果也很好。

通過「補底」之後，不但不會發生「虛不受補」的情況；而且再服補品也可增加滋補效力。作爲冬令進補的補藥、補品很多，但要注意：氣虛者選用補氣藥，血虛者選用補血藥，這樣就能達到預期之效果，相反，如陽虛反而服用滋陰藥，就會重傷其陽；陰虛病症，服用助陽藥，將會造成耗傷其陰，從而使病情更爲加重。

在進補時，應當注意不隨便吃生冷和過膩的食物，以免妨碍脾胃消化功能，影响補品、補藥的吸收。如遇感冒、發熱、腹瀉時，應暫停服食各類補品，以防補藥戀邪。（孫碩）

## 神經衰弱食療良方

祝岩

臨床表現多種多樣的神經衰弱疾病，如：頭暈、頭痛、多夢、失眠、心悸、健忘、憂慮、注意力不集中、易疲勞、坐卧不寧；有時眼花、耳鳴、腰酸背痛、食欲不振、胃腸飽滿、手足發涼或發熱、面色赤紅或蒼白、伸手或伸舌時有震顫，男子還有遺精、陽萎。這些是主要由精神因素引起的神經機能的暫時失調神經衰弱症狀。

有了上述症狀時，經過體驗，查無氣質性病變，方能確診爲神經衰弱。神經衰弱療治的效果有時不佳，但不少人服用酸棗仁粥後，倒能收到滿意的效果。

酸棗仁粥自中國古醫學《太平聖惠方》一書，書中記載曰：「治中風，筋骨風冷頑痹或不睡」。

煮製之法：將炒酸棗仁三十克加水一千五百毫升，煎至一千毫升，去渣，再將粳米一百克洗淨後放入藥液中煮粥，服時加少量食鹽作爲調味。

中醫認爲，酸棗仁，性味甘，平，入心、脾、肝、膽經。功能養肝、寧心、安神、斂汗、舒筋。中醫古書《草經》曰：酸棗仁能治「四肢酸痛、濕痹」，《別錄》曰：酸棗仁能「補中、益肝氣、堅筋骨、助陰氣、令人肥健」，《本草匯言》曰：酸棗仁有「斂氣安神、易筋養髓、和胃運脾」之功。

現代醫學研究表明，酸棗仁含較多脂肪酸和蛋白質，並含有甾醇、三萜化合物、維生素C，還含有白樺脂醇、白樺脂酸、酸棗皂甙等，煎劑服飲，對降低血壓，還能起輔助治療作用。酸棗仁粥作爲神經衰弱療方，一般需服十天爲一個療程，服食方便，且無任何毒性反應。

## 人老可以醫？

軟組織療法

秦鴻

雙脚發軟，老年人最有感觸，不痛不癢，又無其他不適，只是雙脚無力，開始時爬高吃力，逐步走平路也覺辛苦，長嘆一聲：人老了。

人老精力衰退後，是會引起雙脚無力，但許多疾病也會引起肢體無力，常見的有糖尿病、心臟病、肺功能低下等等。因此，肢體無力也是許多疾病的訊號，不能推諉於人老而忽略了檢查。有一個鮮爲人知的病也會引起肢體無力，就是脊髓型頸椎病。

謝先生在水務局工作，常需周圍去查察用户用水情況，近年來突然發現雙脚無力，膝關節軟弱，身體蹲下來後沒有力站起來，而且越來越嚴重，初初爬坡吃力，現在走平路也力不從心，腰部也開始不舒服了。

謝先生去醫院檢查，醫生檢查後再照了膝關節及腰部的X光片，然後對謝先生說：

「是生骨刺，無法醫治。」

「爲何無法醫？」

「人老有沒有辦法醫呀？」

「……」

謝先生無言以對，但是心想，我才五十四歲，不應老得這麼快，爲何有的七八十歲的人也不會像我這樣無力，難道真的人老了，無藥醫？

以後又找了私家醫生檢查，服了藥後，收效也不大，最後找到我。

我查了謝先生的神經反射，發現有反射亢進，一側肌張力增高（俗稱肢體發僵），提示有神經傳導損傷，再照頸部X光檢查，果然見到頸椎的骨刺向椎管內生長，已佔據了脊髓部分，明確地支持了脊髓型頸椎病的診斷。

診斷正確，治療就簡單了。謝先生當日就能達到下蹲起立自如的滿意療效。（上）

## 絲瓜藤淵鼻療

中醫隨筆

鼻淵以流濁涕爲主要症狀，常伴有頭痛、鼻塞、不聞香臭、多爲突然之間發病，但亦可見有漸慢起病的個案。如果因外感而起的，可多伴有發熱惡寒，肢體痠楚等症。

涕出膿稠，或由清轉濁，及後儘管表症經已消失，而濁涕不止，或流黃水，或如鼻膿，或如魚腦，或雜血水，點點滴滴，長流不盡，遇時間一長，則可令正氣外感則症狀加重。病的傷耗，可見頭目眩暈、疲氣短、虛煩不寧種種。

鼻淵的診斷並不困難，但須與鼻息肉、傷風等症患區分開來，以免誤治。

如屬實症的熱壅肺竅，其症狀可見鼻塞、臭香難辨、頭額眼痛、鼻流膿涕、或先爲清涕、旋即轉濁、初起可伴有發熱、惡風寒、身楚、苔薄白或微黃、脉浮數等。

如實症之胆火上干者，其症狀可見有鼻涕膿稠，其色黃而臭，鼻內紅腫、鼻塞、頭昏腦脹、前額痛、口苦咽乾、夜寐夢多、急躁、大便乾結、舌紅、苔黃脉弦數等。

此等之民間療法有以絲瓜藤近根之處，燒存性，研末，每服三錢，食後黃酒下，每日二至三次。

## 鼻敏感服抗敏藥　狐臭可手術治療

醫藥信箱　陳敏

答李性讀者：有關問題答覆如下：①鼻敏感需要與急性鼻炎和慢性鼻炎區別。過敏性鼻炎每次發作與氣候改變、塵埃、花粉、食物和飲酒有關，這些物質的刺激，分泌的組織胺使鼻腔血管的舒縮功能紊亂，突然發作，鼻內作癢、噴嚏、鼻塞、流清水樣鼻涕、伴有頭脹痛。有時與情緒變化有關。其鼻腔黏膜淡紅、灰白或藍白色，鼻甲內的溫度低於正常，這一點與鼻炎相反。在鼻水內可化驗出大量的嗜酸性細胞。其治療，主要是抗過敏療法，目前可用無嗜睡感的抗過敏藥，服後可能引起口腔乾燥，少數人頭脹的感覺，如果鼻塞，可用滴鼻淨點鼻，有一定作用。

關於狐臭的問題，如果大汗腺的臭味嚴重，影响工作和自卑感嚴重，可以手術切除大汗腺，兩側同時切除，手術不算太大，最好在秋冬做。治標的辦法可用2%的福爾馬林水，每天塗於腋部早晚各一次，如果有過敏反應，就不能使用。市售的各種成藥如除汗劑、汗寶，品種多種，可以到化粧品門市或國貨公司尋找。

答文讀者：偏頭痛是香港常見病，平均每五個人之中，有一位是不同程度的偏頭痛。你來信說的藥是心臟藥，但也可用來治偏頭痛，因爲偏頭痛本身也是血管病，可以放心吃，按醫囑就行了。一般醫生是會聯台其他的藥一起使用的，沒有用錯藥。


the "Fun Ships"

一生起碼一次
坐郵船歎世界

旅遊人仕及專家都同意乘坐郵船
才是眞正旅遊享受……

渡假　蜜月　享受

……總有一款啱你。參加開心，零舍開心!!

90年特別創新行程，務求閣下有一個難忘的海上假期。"夢幻號"(FANTASY)今年三月份處女航，帶你到加勒比海，及專車暢遊邁亞美、奧蘭度之和路廸士尼世界，縮影世界，科幻世界，甘廼廸太空科學中心等九天海陸空遨遊，由溫哥華出發費用只收$1518起。
還有多種各地不同行程郵輪旅遊，
任君選擇，由$1088起。

加勒比海　墨西哥　阿拉斯加

80天前繳交全部費用，共省回$160起(二人計)

開心旅遊 HAPPY TIMES TRAVEL LTD.
205-88 E. PENDER STREET, VAN., B.C. V6A 1T1
TEL:(604) 685-9366

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

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，房屋抵押，疾病和意外保險入息保險減低入息稅，退休儲蓄金，生意股東等各種保險，如蒙垂詢，請賜電話，極表歡迎。

本報廣告
效力宏大

華安書店
VAN-CHINA TRADE CENTRE LTD.
223 KEEFER ST., VANCOUVER, B.C. V6A 1X6
TEL:(604)681-8531
歲晚酬賓
九到七折
特價品除外
歡迎選購

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

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

華安旅遊服務社
1990年中国旅遊观光团
隆重推出，盛大酬賓！

桂林風光遊　$1775　全程：八天
暢遊：香港、廣州、桂林、廣州
出發日期：二月十日

哈爾濱冰雕遊　$2450　全程：十二天
暢遊：香港、廣州、北京、哈爾濱、桃山、哈爾濱、廣州。
出發日期：一月三十日

名勝精選團　$2550　全程：十七天
暢遊：香港、廣州、杭州、上海、蘇州、無錫、南京、北京、桂林、廣州。
出發日期：二月廿四日

西安古城團　$2499　全程：十五天
暢遊：香港、廣州、桂林、西安、北京、上海、杭州、廣州。
出發日期：三月十日

酬賓觀光團　$2600　全程：十九天
暢遊：香港、廣州、桂林、北京、南京、蘇州、杭州、上海、福州、泉州、厦門。
出發日期：三月廿四日

Van-China Travel Services Inc.,
TEL:(604)681-8531　地址：奇化街223號　223 Keefer Street, Vancouver, B.C. V6A 1X6

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

香港來回機票（一月至三月份）……$789+
三藩市來回機票……$199+
倫敦來回機票（二，三月份）……$559+
RENO來回機票(JAN 28,29)……$149+
RENO來回機票加三或四晚酒店(JAN 28,29)……$169+

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

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
產權契據
授權文件
文件
誓詞證明
單身遺囑
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
汽房商旅
車屋業遊

Beautiful British Columbia
RENEW HERE
1989