

中醫治肺炎的方劑

扁桃腺發炎
可接受割除手術

書本上對於肺炎的描述，是十分典型的，如高熱、咳嗽、咯痰，而痰多呈鐵锈色等。這些症狀，常常被看作大葉性肺炎的典型症狀。但是有時候生病，並不完全是書本上所描述的那樣。而且，肺炎也有多種（例如：病毒性肺炎、過敏性肺炎等等），其表現也是變化多端的。特別是近年來，各種各樣的抗菌素廣泛使用，使大葉性肺炎的細菌也沒有以前的厲害，所以就算患上肺炎，症狀也輕。你的身體一向較健，對於疾病的抵抗力當然也較強，所以肺炎的表現也較輕。筆者最近發現三兩例輕度肺炎，同樣是沒有發高熱的（這兩例肺炎患者均經X光胸部平片加以證明）。

對於肺炎，中醫有許多有效的方劑，而本人則多用先父黃省三之「黃氏玄參竹葉湯方」，這方對於肺炎有很好的療效，方用：玄參七錢，竹葉四錢，連翹壳三錢半、牛蒡子三錢半、桔子皮三錢、瓜皮三錢半、桑白皮三錢半、南丹皮三錢半、薄荷葉（沖）四分，天花粉三錢半、菊花四錢、青蒿一錢（清水煎服）。

喉核，在醫學上稱為咽扁桃腺。咽扁桃腺受病菌的感染，便會發炎。由於人體和病菌的鬥爭，一方面是細菌對扁桃腺的侵害，另一方面人體產生抵抗疾病的反應，有時會自然痊癒，有時病情重一點。扁桃腺內產生膿液，膿液內含有侵入的細菌、人體的白血球和一些抑制細菌的細胞，亦有腐敗的細胞和纖維素等。經過打針服藥常常會消滅病菌，膿液從口腔排出和由人體吸收而痊癒。常復發的病例，由於扁桃腺的發炎或膿液未能全部消除。扁桃腺內仍有膿栓（內有細菌存在），當人體抵抗力減弱時，例如受涼、睡眠不足等，細菌又繁殖增多，便襲咽扁桃腺而產生症狀，例如發熱、咽痛、全身不適、咽扁桃腺紅腫，甚至存有多量膿液等。

咽扁桃腺（即喉核）是咽部舌腭弓及咽腭弓構成的喉嚨藏着的兩塊類似淋巴組織。當張開喉嚨時可看到舌盡頭底的兩側，左右兩邊均有一溝，溝內的兩肉塊便是。它的生理功能是製造淋巴細胞。而淋巴細胞一般認為與抵抗病菌有關係。總的說，目前對扁桃腺在人體的作用及價值均未十分清楚。不過有一點可以肯定，把扁桃腺割掉對身體並沒有什麼妨礙，因為即使它們有用，其他的淋巴組織（例如脾、骨髓等）也可以代替它們。而且，咽扁桃腺只是表淺的一對，咽深部還有好多（扁桃腺）淋巴組織成的咽淋巴環。如果醫生診斷您咽扁桃腺化膿，而且經常復發，您應該接受割除手術治療。在有手術室設備的醫院裏，按現今的科學水平，除了有嚴重的心臟、腎臟和肝臟病外，全身麻醉（全麻）是安全的，請您不必害怕。但有一點是要注意的，就是應打針或服藥直至咽扁桃腺發炎控制後，才可進行手術割除。

渣滓，便於咀嚼，易於消化。烹調必須切碎煮軟。

2、適用對象：病人的胃腸道功能不能適應正常飲食的消化、吸收者。一般適用於下述情況：（1）疾病恢復期，但消化能力較差，或有較嚴重的消化道慢性疾病，如消化性潰瘍、結腸炎、結腸過敏等；（2）年老或咀嚼不便；（3）有低熱或退熱後不久。

（三）半流質飲食

1、飲食特點：介於軟飯菜與流質飲食之間，食品的外觀呈半流動狀態，要求比軟飯菜更易於消化和便於咀嚼，渣滓含量極少。由於半流質飲食含水量多，所進食物量較少，因此在營養供給上往往較低於正常飯菜。為了使患者能保持攝入一定量的營養素和需要的熱量，大多採用多吃餐方式（一般每隔二至三小時吃一次，每天可吃五、六次），並應注意盡量挑選營養較高的食物。

2、適用對象：病人的胃腸道功能不能適應正常飯菜和軟飯菜的消化、吸收者。一般適用於下述情況：（1）有較嚴重的消化道疾病；（2）口腔有病或咀嚼不便；（3）發熱；（4）施行手術後不久。

（四）流質飲食

1、飲食特點：食品多半呈流體狀態，或者在口內可融化成液體的食物，易於消化，沒有渣滓。一般採用少吃多餐的方式（每隔二至三小時一次，每天可進餐六至八次）。由於流質飲食供給的熱量和各種營養都不足，只宜短期採用。

2、適用對象：病人的胃腸道功能不能適應半流質飲食。一般適用於下述情況：（1）急性消化道炎症；（2）口腔有病或咀嚼不便；（3）發熱；（4）施行手術後不久。

（4）高熱；（5）剛施行手術後。

（五）管銅流質

1、飲食特點：食品為流質食物的混合物，並須經細齒過濾，其成分應有足量的主要營養素。每日餵食次數和數量，需根據病情、病人平時的食量、餵食後的消化吸收以及病人的大小便和出汗等情況而定。原則上應由少逐漸增多，每次餵食量一般不宜超過200毫升。

一般醫院內成年人每日每份管銅流質的混合液體包括：牛奶500毫

升，豆漿1500毫升，鷄蛋2隻，糖60克。

2、適用對象：凡因病失去知覺、精神失常或者因口腔、食道、胃部施行手術而不能自動進食的病人，均可分別採用鼻管、胃管或腸管餵食。最常採用管銅流質的病種有：（1）中風、腦外傷、腦腫瘤等昏迷不醒的病人；（2）拒食或木僵狀態的精神病人；（3）口腔、食道和胃部手術後的開始幾天，或者因食道、胃部腫瘤而影響食物通過，被迫在病灶下段採用管銅流質維持營養，為進一步治療創造條件。

健康與衛生

發燒對人體
有害也有利

發燒對人體

有害也有利

有人以為發燒是一種疾病，其實它是一種常見的症狀，許多疾病在發生的時候都有這一種症狀。

在健康狀態的時候，人的體溫一般在攝氏三十七度左右，它不管外界環境的變化總是比較恒定的。人的體溫恒定，但並不是一成不變，事實上不僅個體之間的體溫有差異，如有的正常體溫是三七度八，有的人正常體溫是三五度八。而且一個人的體溫，也可以因為飲食、活動引起的代謝變動而在一天內有所波動。通常是凌晨最低，起床活動後逐步升高，到下午四、五點鐘達到最高峯，以後又逐步下降。一晝夜體溫的波動一般在一度以內。此外，劇烈運動、體力勞動以後，可使體溫暫時性的輕度升高；婦女在月經來潮以前及妊娠早期，可以出現持續性的體溫輕度升高。這些都是正常的生理現象，它反映了身體內部代謝率的變化，應該與病理性發燒區別開來。

在健康情況下，體溫能夠保持恆定，是因為人體的產熱和散熱作用在丘腦下部的體溫中樞不斷調整下來，經常保持着動態平衡。當患某些疾病時，這種平衡如被打破了，產熱增加，散熱並不隨之增加，或者相對地減弱，因此就引起體溫上升，出現發燒狀況。

引起發燒的原因很多，大致可以分為感染性發燒和非感染性發燒兩大類。其中感染性發燒最常見。它主要是由於病菌、病毒、寄生虫等病原體的感染所引起的。例如肺炎、猩紅熱、傷寒等病菌，肝炎、乙型腦炎、流感等病原體，阿米巴痢疾、瘧疾等原蟲。這些病原體侵入人體，由它們或它們產生的毒素經血液循環進入丘腦下部，干擾體溫中樞的正常調節功能，使人體散熱、產熱的動態平衡受到不同程度的干擾和破壞，從而引起發燒。

發燒對人體的影響也應從兩個方面來看。在一定程度內的發燒是機體抵抗疾病的生理性防禦措施。在體溫不太高時（比正常溫高二點五度左右），對大多數人的功能影響不顯著，而且會促使機體中白細胞增多，使細胞的吞噬作用、抗體的生成、肝臟的解毒作用。

用等都增強。同時，發燒代謝的增強如果不是十分過度，也能加速組織的物質交換和提高機體的抵抗能力。這些變化有利於對病原體的消滅，有利於人體抵抗感染，為恢復健康創造條件。在很多急性和傳染病中，一定限度的體溫升高常常表示機體有良好的反應能力，而發燒不顯著，甚至體溫不升，往往是老年體弱，體內可動員的營養不足，對病原體的反應不強烈，因此發燒和恢復都比較困難。

另一方面，過高或長期發燒，使體內調節功能失常，也會給人體帶來一些不利影響，這主要是發燒可使中樞神經的興奮性增高，當體溫上升到四十或四十一度時，使病人出現煩躁、胡言亂語、甚至抽搐。身體虛弱者或某些感染性發燒時，中樞神經系統則出現抑制症狀，表現為嗜睡甚至昏迷。

在健康情況下，體溫能夠保持恆定，是因為人體的產熱和散熱作用在丘腦下部的體溫中樞不斷調整下來，經常保持着動態平衡。當患某些疾病時，這種平衡如被打破了，產熱增加，散熱並不隨之增加，或者相對地減弱，因此就引起體溫上升，出現發燒狀況。

引起發燒的原因很多，大致可以分為感染性發燒和非感染性發燒兩大類。其中感染性發燒最常見。它主要是由於病菌、病毒、寄生虫等病原體的感染所引起的。例如肺炎、猩紅熱、傷寒等病菌，肝炎、乙型腦炎、流感等病原體，阿米巴痢疾、瘧疾等原蟲。這些病原體侵入人體，由它們或它們產生的毒素經血液循環進入丘腦下部，干擾體溫中樞的正常調節功能，使人體散熱、產熱的動態平衡受到不同程度的干擾和破壞，從而引起發燒。

發燒對人體的影響也應從兩個方面來看。在一定程度內的發燒是機體抵抗疾病的生理性防禦措施。在體溫不太高時（比正常溫高二點五度左右），對大多數人的功能影響不顯著，而且會促使機體中白細胞增多，使細胞的吞噬作用、抗體的生成、肝臟的解毒作用。

發燒對人體的影響也應從兩個方面來看。在一定程度內的發燒是機體抵抗疾病的生理性防禦措施。在體溫不太高時（比正常溫高二點五度左右），對大多數人的功能影響不顯著，而且會促使機體中白細胞增多，使細胞的吞噬作用、抗體的生成、肝臟的解毒作用。

還有，體態美不僅表現在身體處在靜止狀態的時

手時，兩腳還未站好站定，就匆匆忙忙擺蕩兩臂，以致站立不牢，腳跟翹起，變成上身僵直，不利於氣血運動。

二、甩手時兩臂要擺蕩得自然，向後擺時稍用點力，使兩臂向前擺時好像憑借彈力似的。兩臂向前擺時不要太高，太高不利於整個動作。因為甩手不可只甩兩臂，要在腰帶帶動下進行。甩手時腰部要作前後擺動，這樣才有助於增強內臟器官。有些人不明此理，兩臂擺得太高，而且用力很猛，腰部卻動也不動，以為這樣才算起勁，不知道這個勁用不了，還是放緩些好。

三、甩手運動重點在全身鬆弛，意念集中，進行時要心平氣和，甚至面帶笑容（當然不該是作出來的）。這樣就可能引起入靜，即從外靜引起內靜，起到氣功的動作。當動靜結合得好時，動作好像出於自然，毫不費力。若有神助，這樣全身感到輕爽，收到很好的效果。有些人卻一邊甩手，一邊同別人談話，意念毫不集中，這等於白費氣力。特別一邊甩手，一邊想着不愉快的事，那就更糟糕。凡此都是要加以改正的。

最後還要一提，甩手運動與太極拳、八段錦一樣，不過是一種健身手段，決不是能醫百病的。只是如果甩手得其法，又能持恒，則確有增強體力、增進食欲、促進睡眠、治好某些慢性病的功效。

用手要得其法

女人越來越注重美容，並不因為時代與生活的日新月異而稍減。事實上，有潔白潤澤、健康的皮膚，是每個人都希望的。在香港，空氣污濁加上缺少運動，不少人也會有未老先衰的現象，一些女性便用美肌來補救。

衰老，每一個人都害怕！但如何防止衰老呢？

你必須先明白一個道理：如果想面部的皮膚健康，並非只靠化妝品可以的，好些人胡亂買化妝品，花錢很少，效果也未必好。你須知道，我們的全身都有機會運動，特別是游泳是最好的全身運動；我們的全身都有頭髮、衣服保護（如頭髮、衣、褲、鞋、帽、帽等），但我們的面部皮膚就一年四季的露在空氣裏，讓風吹、日曬、雨淋，自然是容易粗糙。

應該在怎樣的基礎和經濟原則下使自己看來健康、容光煥發而無須花錢去做化妝品的奴隸呢？

你想容光煥發嗎

①爭取充足的睡眠時間，心情開朗，生活要有目標，對事物有信心，保持腸胃的衛生和多吃蔬果。

②多作戶外活動，就是坐辦公室的人，亦應多做健身操，以增進血液循環和促進新陳代謝的作用。

③每晚睡前清潔面部皮膚，睡前塗上些少護膚用品，使面部皮膚獲得滋潤；白天起床後也要塗上些少護膚用品，以防止冷熱或乾燥的空氣、塵埃之侵襲。

④每星期用植物性的橄欖油做面部的按摩。按摩的作用是增進面部血液循環和使面部的皮膚運動。橄欖油是不少化妝品當中所混合配製的一種原料，但只用橄欖油化妝就便相當多了一瓶四元，可用半年。想試一試嗎？

按摩的方法好簡單，塗些橄欖油在面上後，用兩手的指頭向上輕輕地打圈按摩，約五分鐘即可。

高燒時由於機體代謝增加，能量消耗甚多，特別是蛋白質的消耗，直接威脅到機體健康、勞動能力和對疾病的抵抗力。由於代謝增加也使心跳加快。一般成人體溫每升高一度時，心率每分鐘約增加十次左右，兒童則增加十五次左右，增加了心臟負擔。對原有心臟病的病人要警惕發生心力衰竭。

發燒對肝、腎等臟器都可造成一定的損害，耐熱較差的腦組織更易受到損害。

因此，我們既要看到發燒對機體有利的一面，也要看到對機體有害的一面，隨時正確地估計發燒的性質及其對機體的影響，採取必要的措施，以幫助機體戰勝疾病，順利地、及早地恢復健康。

候，同時表現在身體處在活動狀態的時候。玩過或玩着球類活動，掌握了這類活動的基本動作的人，他在日常生活中，伸手去舉一些什麼，去俯身去拾一些什麼，總帶着球類運動基本動作的某些痕跡；走起路來或者起步來，就更加是這樣。至於玩過高槍、平衡木、自由體操，掌握了這類運動的基本動作的女士們，她們在日常生活中，一舉一動、一投足一轉身，便總表現出某種韻律，很容易看得出來。

我們認為這是體態美。但這些人心目中的體態美卻是另一種。如果說到女性，這些人喜愛的是什麼副弱窈窕，什麼回眸一笑百媚生。有些女性就是怕體育鍛鍊會使肌肉發達，會使皮膚變粗，認為這有損體態美，因而不肯參加體育鍛鍊。什麼是美，各人的標準不同。也很難談得確。不過，還是要給這些很可能陷於「要瘦唔要命」的人指出，你不去做些運動，進游水啦、舞蹈啦、羽毛球啦……等都不玩一下，一意追求那種體態美，即使達到了，也不會持久，當你的健康情況不那麼好，當你結了婚生了孩子，那時你就顧不上什麼體態美，體態美也決不會在你的身上了。

男的好，女的好，就我們的標準來說，不進行體育鍛鍊就沒有體態美，體態美是適當的體育鍛鍊的結果。

再談體態美

FACTORY CARPETS
1762 E. HASTINGS ST.
VANCOUVER, B.C. 254-4277

到家，直接由代客鋪地，不同顏色，由九碼平膠底地毡，每平方米九元起，十種款式，由廠地供給。

雙喜食品廠
Double Happiness Foods Ltd.
427 Powell St., Vancouver
Phone. 253-4424

正香港式高級食品

周愛禮博士
周慶偉
視光博士
驗眼專家
精配隱形眼鏡

Jack K. Chow O.D.
Raymond S. Chow O.D.
Optometrist
Tel. 685-8231
518 Main St., Vancouver, B.C.

中國治血癌新藥
介紹三尖杉酯碱及高三尖杉酯碱注射液

三尖杉酯碱、高三尖杉酯碱是從我國的三尖杉屬植物中提取的。三尖杉屬植物主要產於我國，古代民間驗方就有用於消積、潤肺、驅蟲也有用於治療腫瘤。幾年前，我國有關藥科研究部門開始研究三尖杉屬植物，發現三尖杉等具有一定的抗癌活性，經幾年來大量植物化學研究，分離出廿多種生物碱，並在世界上首先完成了脫氧三尖杉酯碱和高三尖杉酯碱的半合成，連同藥理、臨床方面的成果獲得了全國科學大會的獎勵，鼓舞了廣大醫藥工作者在防治腫瘤方面去攀登新的高峰。

三尖杉酯碱、高三尖杉酯碱對多種實驗性腫瘤有效，如對小鼠白血病L615及耐6-MP株、L7212，小鼠B22，艾氏腹水癌，小鼠肉瘤S180及大鼠肉瘤W256，肌肉瘤都有顯著的抑制作用。

Gunn's Travel Ltd.

575 E. Cordova St., Vancouver, B.C.

Phone: 253-4558 V6A 118

V6A 2T4

PHONE 685-2235 685-2617

年，先後曾為總統船，詩晏火車，加航

公司探親，或赴環球各地遊歷，今為擴

張業務，特將舖中全部改裝現代化，現

已竣工，定期十一月二十四日開張。

旅行社二十四日開張。

簡業存啓事。

票，（三）國內國外航空票，（四）及

辦理世界各地旅遊，如蒙委託，竭誠服

務。