淺談老人痴呆病

老吾老

人老了，身體上大小毛病的出現自然較年青人來得頻密；因此老人家體力較弱，身體機能衰退已是一般人必須接受的事實。可是這種轉弱和衰退的現象對於部份老人可能會來得很快和很嚴重。這些老人的記憶力可能會突然間退化得很厲害。例如他們時常投訴遺失了財物，但卻又經常在他們起居的地方找到；對於日子的數算也混淆不清，約了朋友外出也可以忘記得一乾二淨；更嚴重的可能中午問他們早餐吃過什麼也未必可以想起來；就是出外往鄰近本來熟悉的地方也認不到路回家。

此外，有些更說話緩慢而缺乏條理，反應遲鈍，注意力不集中，向他們講述一件簡單的事情，也要重複多遍才能使他們明白。

本來「記性差」在老人家來說是很平常的事，但上述的情況也有可能是「老人痴呆病」的病徵。當然，我們也不能單憑這些病徵便斷定某些老人患了老人痴呆病，最好是及早帶他們見醫生，由醫生作出診斷、治療或轉介往專科診治。例如老人科、腦科、精神科等等。不過醫學界至今仍未完全掌握到老人痴呆病的病發原因，加上老人家的身體機能確會日漸衰退，所以要根治病者，使他們的機能完全回覆到病發前的水平，是比較困難的。

其實引致老人痴呆的原因有很多，例如血管硬化導致中風、胛狀腺素過低、缺乏營養（尤其是維他命B12）；腦部的毛病如腦腔積水、腦部腫瘤和感染都可導致老人痴呆。這些情況如果得到適當的診治，復原的機會是頗大的。

然而，老人痴呆亦可能誘發於精神抑鬱或其他老人精神科問題，需要藥物及精神療法雙管齊下，治療過程亦相應需要較長的時間。

無論是其家人或是專業的護老工作者，均應以耐心去接受患有老人痴呆症的病者，更應於日常生活中從旁給予他們適當的協助，因為這些老人的情緒通常都很不穩定。注意食物的均衡營養、鼓勵他們多接觸社會和定期安排他們往醫生處檢查，對於防止或延遲他們病情惡化都會有很大幫助。可是，當病情發展到晚期時，老人可能完全或大部份喪失自我照顧能力，很多都需要緊密的長期護理，到時可能要考慮安排他們入住療養院或設有療養單位的護理安老院。

▲嗇色園社會服務

皮衣保養方法

皮製衣服在冬天很受大衆青睞，但也應知道如何善加保養，才可保皮衣外皮柔軟、美觀而富光澤，而且可經久耐穿，以下介紹幾點保養方法：

＊有些人會在皮衣上噴灑香水，但要知道香水含有酒精和化學物品，會留下香水斑痕印，可能會使皮衣乾燥、變硬。

＊皮衣穿過後，不要立即掛入衣櫥，應掛在通風處通通風，用柔軟乾燥的棉布擦去灰塵才收入衣櫃。

＊皮衣穿久了可能色澤變得暗淡，這時可用棉布醮些稀釋後的蛋白輕擦，可恢復原有之光澤。

＊皮衣收藏時不能摺疊，要用寬肩衣架架起，也不宜用塑膠袋密封，以免隔絕空氣；應注意衣櫃中的乾濕度要適中，潮濕天氣也不宜噴灑除霧劑或乾燥劑；皮衣就算平常很少穿着，每隔一段日子也應擦拭一下，並通通風，以免細菌在上面滋生，出現發霉現象。

各色食物巧搭配

最近許多營養學家提出，食品大致可分為白、黃、紅、綠四大類。食品的顏色與其營養成分含量有密切關係。如果我們平時飲食把四色搭配適宜，既可增加食欲，又可防止疾病。

專家們認為，白色食品含有豐富的蛋白質等十多種營養成分，但往往缺少人體所必需的氨基酸。黃色食品高蛋白、低脂肪，最宜為高血脂的中老年人食用。紅色食品是蛋白質、無機鹽及多種微量元素的來源，但缺乏各種維生素。綠色食品能提供多種維生素，它直接關係到人體的許多生理功能，如視覺功能、免疫功能等。

實驗證明，蔬菜顏色和營養的關係不僅密切，而且呈某種規律性。如白色蔬菜竹笋、菜花、土豆等，成分以糖和水為主，營養素較少。黃色蔬菜南瓜、胡蘆瓜等，營養價值高於白色蔬菜。紅色蔬菜西紅柿、紅辣椒、胡蘿蔔等，營養價值又比白、黃兩色蔬菜為高。綠色蔬菜芹菜、韭菜、菠菜等，含有豐富的維生素B1、B2、C以及胡蘿蔔素、多種微量元素，營養價值最高。

食品的顏色影響營養價值，因此，每日膳食要注意配搭，不要偏食。

直涼

小雨集　●雷聲大

工作完畢，本來決定再遊檳城。天氣有點壞，下雨天的海島，一個人，不要嚇我。原因之二，為甚麼不去一些自己從來沒去過、旅遊宣傳沒指示的地方？

跟朋友回他老家PAHANG州的TIRING，那裡的中國人叫它直涼。

大片的樹林河流的平原。我們沒有去PAHANG交海的東岸著名的TIOMAN。直涼的節目很少，到林中看土人生活，到榴槤園吃新鮮剛掉下來的世間美味"馬拉榴槤"，在小城中漫步，小茶館喝黑黑濃濃的馬來咖啡。

當地的土人，華人叫他們"生番"並非來自印尼的馬來人，但我看到的已是穿上文明衣服看電視甚至上中文學校曉華文的土人了（當地語言以馬來語、華文及英文混合）但身手仍很"原始"，一大群小孩一聲令下跳到水中，有些才兩歲多，浮上來時有些還捉了魚。另一些一下間便爬到椰樹上摘下椰子來了。

好處是遊客找不到他們林中的家。

黃昏時，回教晚鐘聲中，跟朋友穿過古老中英混合式的SHOP HOUSES，喝着黑濃咖啡，聽他說當地華人故事。

常春籐

合作

東家長西家短　●韋之楓

兒女長大，成家立室，多是自立門戶的了。大家庭分枝為一個個的小家庭，而每逢過年過節，小家庭乘興回歸，大家庭一下子熱鬧豐盛起來，傳統的共聚天倫樂，畢竟是最多開心的，無論時代進展到何種地步。配合時代走勢的天倫樂，不應再是由長輩負責團年、拜年、開年的飯菜了。如今時興的，乃是每個小家庭自備一款菜式，各自攜到大家庭，然後齊齊團聚享用團年飯、開年飯。如此做法，人人有責任，不用把麻煩集中在一兩家人身上，方便妥當又有新鮮感，皆大歡喜。

新產品

健　美營養學　●米施洛

＊鮮奶的貯存期是多久？一天？三天？一星期？頂多二星期吧？……是九個月！一隻在歐洲新出的UHT鮮奶（平日樽裝或盒裝那種），由於經過特別製作過程，竟可保存九個月而營養素及鮮味不減。

美國人的定單，一單接一單而去了。

＊美國營養學會指出，今年初，將有一隻新的正餐代用品面世。產品主要是高纖維、低熱量，冲水後飲用的飲品。唯一與其它牌子不同者，據研究和出產這食品的人士說，是用者不宜飲用多於十星期，原因。一來是擔心營養素缺乏，二來是替自己「攞番個采」，皆因吃這類食品超過三個月的人，九成以上放棄。

＊遺傳工程人員指出，未來十五年內，人類將可享用一些完全不經防蟲劑洗滌的新鮮蔬菜。他們將一些從細菌中提煉的蛋白質打在粟米和蕃茄中，但這些蛋白質有殺虫功用，對人體無礙。一經打入這些蛋白質後，植物本身就會自己生產，並且「遺傳」到下一代植物中去。

求神問卜

康寧寶庫　●康妮

座落九龍石屎森林的廟宇，整年都香火鼎盛，特別是這幾天春節期間，很多市民都會去祈求整年平安。聽那些曾前往求占卦的病人說，神仙是很靈驗的，但筆者認為盲目地把自己的生命操縱權放在占卜上，多少總是有些冒險。

另有一則趣聞，也是來自病人。有一病人求診於私家醫生後，經診斷後就建議他作手術治療，並給他數間私家醫院作選擇，向他闡過了一般的醫院收費，待他回家商量後再決定也暫無妨。這倒是醫生對病人的一般做法，解釋手術的一切事情，病人是可向醫生詢問詳情的，但是他卻是到這廟宇內占卦解疑難，卦內竟然說他適宜在獅子頭的醫院內治病，因為獅頭的氣勢能克服某些邪氣，更可保平安；而獅尾會擺動，是會產生危險的，故不宜選擇。他的家人連忙按照神仙的指示，剛巧有一間醫院是落在獅子山獅頭位置，也是醫生可供選擇的醫院之一，相信這醫院"客似雲來"，也靠神仙不少的功勞。

這些病人趣事，多少也反映出人類在危難時的一些心理，對與否也只歸咎上天的安排。反正是能讓世人心靈有安慰。

名字寫法

速　寫九零　●竹君

女兒開生日會，要寫邀請咭寄給小朋友，在列出「嘉賓」名單時，發覺有許多朋友的名字都不知其寫法。

這種情況，是由於平日大家一起玩耍時，只懂得呼喚對方的名字，卻甚少有機會看到各人的名字是怎樣寫的。

本來，家長們在閒談的時候，也曾提及自己兒女名字的寫法，連取名的意義都詳細說過，可是，衆人只管在聽和談論一番，事後大都沒有記在心頭。

要發邀請咭，又不便向「嘉賓」逐一查問其名字寫法，唯有輾轉打探，在半信半疑之下，把嘉賓的名字寫在咭上，然後用各種方法傳遞。

到了生日會舉行的那天，「嘉賓」們都在家長攜帶之下，到來赴會了，當各人送上生日禮物的時候，賀咭上寫着所送給的人姓名，竟然大部份都把我女兒的名字寫錯了。這都怪女兒忘記在邀請咭上簽名。幸好在傳遞時加上口頭通知，大家才知道生日會主人是誰。

當女兒拆看生日禮物時，見到賀咭裡所寫的致送人，始知自己發邀請咭時寫的嘉賓姓名，原來大部份都寫了同音的錯字。

音樂街

荷秀

倫敦有個海德公園，奧地利首都維也納有條音樂街。每天下午五時人們下班後，都會手持奇形怪狀的各種樂器趕到這條街上，演奏各自所愛的樂曲，吸引了不少路人駐足欣賞，熱鬧非凡。故有「每日街頭音樂會」之稱。

有為青年返國

高城麗

七姐手記

接到一位朋友的明信片，知道她經已完成學業，即將返國，真替她高興。這位朋友可說是苦學成功的好例子。在「文革」時期，她像其他大部分的中國青年一樣，失去了受教育的機會。後來，可以考大學的日子終於到臨，而這時候她是個工廠工人，教育水平很低。但她努力不懈，日以繼夜的苦讀，終於得償素願。畢業後，她仍想繼續進修，便申請自費到日本留學。

今日，她已成為了博士身份。我幾句話道完她的經歷，箇中她卻不知遇上多少艱辛、挫折，但她都能咬着牙披荊斬棘，為自己開闢出平坦的路途。

最令人佩服的是，在親友的反對聲下，她毅然返國發展。我見過不少自費留學生，到了外國後便千方百計鑽門子，總之就是不想回國。但這位朋友雖有留在日本的機會，她卻寧願歸國。希望能將自己所學貢獻給國家。我衷心祝她成功，也祝她幸福，希望國家能多出這些人才，也不要辜負他們！

給後代的珍貴思想文化遺產。

則是六十萬年，皆是世界上最高齡的江河之一。

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

ROYAL BANK OF CANADA
加拿大皇家銀行
24小時電話：657-1850

WILLIAM MA
MORTGAGE
REPRESENTATIVE
馬錦華

前任華埠緬街400號華人商業發展部經理WILLIAM (BILL)MA現繼續為僑胞服務，請來電聯絡。
△房屋按揭
△商業樓宇貸款
△私人貸款
△歡迎閣下查詢各類銀行服務。
傳真：(604)665-6315
手提：(604)657-1850

銀龍公司
YIN LONG CO. LTD.
535 GORE AVE. VANCOUVER B.C.
TEL:689-7324

燒臘肉食，中西什貨，園口新鮮蔬菜，生菓，即日由台灣頂好公司運到冷凍飽點。湯丸，毛銀絲卷，須，芝蔴，壽桃，無荳木須，皮，即蒸即食，須鮮凍咸宜。可老少批發無任歡迎，門市星期三休息。逢地址：五三五哥亞街。電話：六八九·七三二四

泰興有限公司
Tai Hing Company Ltd.
(1981)
265 EAST PENDER STREET • VANCOUVER, B.C. V6A 1T8, CANADA
PHONE 684-1028
新到大蟹
超等味精
冰霜明蝦

金利源
GIM LEE YUEN LTD.
47 E.Pender Street
Van., B.C. V6A 1S9
八折酬賓
大減價
特價貨品除外
685-9743

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。

駕駛筆試
專業教授時間任擇，收費公道陪同考試，並代翻譯包保合格，不用徬徨國粵客台
電 3277128

剪草搬屋
修樹鋸樹，清理垃圾，搬運，洗地毡，兼全屋油漆，價平
264 3·8309　2539·8376

廖盛炤 窗飾公司
春節酬賓
大減價
百葉簾60%OFF
窗簾直簾50%OFF
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

營業部：
多位華人代表，曉各方言，容易溝通。

粵語

VINCE JANG (鄭)
公司：873-0211
住宅：294-8808

粵、台山語

FRANK DONG (鄧)
公司：873-0211
傳呼：735-7881

國、粵、閩語

LEO KING (龔)
公司：873-0211
住宅：271-3692

國、粵語

JONATHAN WANG (王)
公司：873-0211
住宅：261-7322

修理部有華人黃君主理維修
本月特價：四汽缸TUNE UP $59.88
清洗冷却系統 $49.88
唧油換機油 $29.88
如全套維修
只收 $129.88

MICHAEL WONG (黃)
公司：873-0211
手提：328-3116

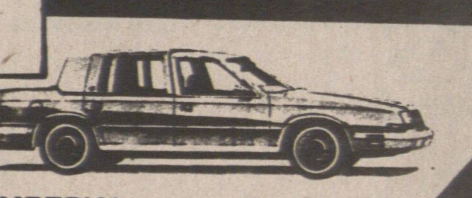
並免費代客檢查安全設備

91 COLT 200E
原價$11,204 日本三菱製造
5前速前波
大特價$8,988
STK. #15-6634

90 SUNDANCE/SHADOW
(LEASE RETURN)
四門，自動波，冷氣，AM/FM收音機，低咪數
大特價$8,988

#1 KINGSWAY
LAWSON OATES CHRYSLER
京士威壹號緬街夾七街
873-0211

STK. #38-6722
91 CARAVAN
五座位，自動波
原價$18,216
大特價
$15,488


90 IMPERIAL　STK. #285296
皮椅，所有高級豪華設備應有盡有
原價$40,750
大特價
$29,688

91 ACCLAIM　STK. #226420
四門，自動波，原價$16,376
大特價$12,888

價平
車正

總經理PAUL FONG (方)

AU