人類致癌因素多與飲食有關

健康的身體是抗癌的首要條件

醫生手記

慢性活動性肝炎在什麼情況下會惡化？常見的有以下六個因素，值得我們加以重視。

一、缺乏特效的抗病毒治療：乙型肝炎之所以變成慢性活動性肝炎，是由於缺乏特效的抗病毒治療，以及病人身體的免疫功能低下，使肝炎病毒能在肝細胞裏不斷活動，損害肝臟。這些因素也能促使慢性肝炎惡化。

二、感染：慢性活動性肝炎的病人由於身體免疫功能差，容易感染各種疾病如上呼吸道感染、膽囊炎、腸炎等，這些感染又會反過來使慢性肝炎惡化，造成惡性循環。

三、酗酒：長期酗酒或一次性超量酗酒，會引起酒精中毒，損害食道和胃黏膜，妨礙蛋白質的吸收，導致營養不良，不利於肝細胞的修復。

四、暴飲暴食：暴飲暴食不僅指一次性吃多量酒、肉、飯、菜，這裏也包括進食過多的富含纖維之水果。這除了會引起胃腸功能紊亂以外，還可能使曲張的食道靜脈破裂而出血，導致肝臟缺血缺氧。

五、使用對肝臟有害的藥物：許多藥物在肝臟裏代謝，使用不當會引起肝細胞壞死或膽汁淤積，從而促使慢性活動性肝炎惡化。常見的藥物如四環素、紅霉素、磺胺、氯丙嗪、利福平、避孕丸、可的松、抗腫瘤藥等，都會使原已有病的肝臟雪上加霜。

六、不接受醫生的監護：有些病人誤以為SGPT正常就是肝病已治愈，不再去覆診。其實，慢性活動性肝炎不能單看SGPT，還要注意其他檢查如白球蛋白的含量、凝血機制的障礙、免疫功能的測定等，才能全面監視肝功能的微細變化，及時作出適當的處理。

使慢性慢性肝炎惡化的因素

英仲

根據美國國家科學委員會所完成的「食物與癌症」報告指出，雖然人還不了解癌症的真正原因，但致癌的相關因素已比以前清楚得多，其中百分之四十至七十可能與飲食有關。例如肝癌、胃癌、腸癌、食道癌、口腔癌、甚至膀胱癌、乳癌等，均與食物的好壞有關係。

美國一位醫學院院長分析，在我們生存的環境四周，包括空氣、水、食物中，都藏有許多致癌毒素。其中經消化道吸收的包括人工色素、農藥、防腐劑、焦化物……等。人體一日受到這些毒素的影響，分裂異常的癌細胞。

但癌細胞通常並不這麼輕易得逞。人體內也具有化解毒素的能力，尤其是健康的身體，更富有抵抗力，能使「敵人」節節敗退。所以，健康是抗癌的首要條件。

「民以食為天」，道盡中國人對吃的重視。但一位營養學家却指出，重視吃不代表吃得對或恰到好處。這種現象包括：心存「有吃即補」觀念的人拚命地吃，或認為「有得吃就行了」的人不知如何選擇飲食，結果往往造成營養不良。

他所大力提倡的食譜，就是針對中國人的飲食習慣而設計的健康食譜，內容是每天食用水果（一個）、蔬菜（至少兩碟）、油脂（三湯匙植物油）、五穀類（四碗）、肉魚豆蛋奶（至少卅七點五公克的肉和魚、一隻蛋、一塊豆腐、一杯牛奶）外加六杯開水。

這份食譜重點在「均衡」，「均衡有兩個意義：一是什麼都吃，能攝取到各種營養素；一是即使其中一項有毒，因為份量不多，也就不足以構成危害」該位營養學家有這樣的解釋。

最快速有軌巴士

一種世上最快捷舒適的有軌巴士系統，名為奧巴恩（O—Bahn）系統，是西德一種交通工具，分別在亞德萊德及埃森兩個城市建設，主要是用來解決嚴重的交通問題。

因為這種快速巴士系統，時速可達一百千米，能夠縮短往返交通時間，這種巴士系統把汽車和路軌加以革命性改良，利用一種特別設計的車胎行走在兩邊提升起的水泥路軌上，不但速度高，而且十分安全可靠，它的引擎是特為高速度駕駛而設計的，還配合電腦控制的煞車系統，這種巴士同樣可以在市區的街道上行走，但司機却需要特別小心，免致那些特別設計的車胎損壞。□

專家提出研究食物新結果

膽固醇過多過少均能令動脈硬化

吃焦肉之後應多吃蔬菜以防止生癌

一般人都相信吃了含膽固醇成份高的食物，血液中的膽固醇亦會增加，因此可能導致動脈硬化。

據一份研究報告指出肝臟能製造人體百分之九十的膽固醇，從食物中吸收膽固醇會縮減肝臟這方面的功能。肝臟能夠調理膽固醇的標準，所以除非吃過量的膽固醇，否則人體內膽固醇的份量不會有太大的增加。

若果人體內的膽固醇成份過少，亦能導致動脈硬化，所以膽固醇在人體結構上是一項十分重要的元素，過多和過少同樣不妥，因此必須吸取適量的膽固醇。膽固醇是脂肪的一種，多能在高脂肪食品，如在肉的較肥部位中找到，但是精瘦肉類的膽固醇含量很低。

由於蛋白質和脂肪比炭水化合物需要較長的時間消化，因此大部份人在進食後要隔一段長時間，才再感飢餓。雖然消化肉類所需時間較長，但百分之九十八的肉（包括脂肪）都能被消化並吸取，證明肉類是一種十分有效的能量來源。

專家提出了一些試驗結果，就是如進食肉類後感到胃部不適，可試以無花果或波蘿作甜品，這些果品含有特別的酵素，能分解蛋白質幫助消化。又若擔心進食了過焦的肉類會導致癌症，可嘗試吃足夠份量的蔬菜。因為蔬菜內含的元素，可防止焦肉內的蛋白質突變為致癌物體。在烹調動物脂肪時應用足夠份量的植物油，植物油內的亞麻酸和固醇體能促進血液內膽固醇的下降，對動脈起清潔作用。

兩頭蛇

陳蘇

頁新技科

兩頭蛇，世間上真有這種蛇，而且現在還活生生地生存在三藩市科學院內，給飼養着，已經度過了十二年時光，供生物學家研究，的確少見。

當初在美國加州葡萄園捕獲此蛇時，曾經哄動一時，成為世界奇聞。本來蛇屬於爬蟲類，沒有脚，能爬行，由於具有特殊的運動器官和運動方式的緣故。

蛇全身都包裹着鱗片，是皮膚最外面一層角質層變成的，不能隨着身體而相應地長大。蛇長大到一個時期，需要蛻皮一次。蛻皮後新長的鱗片比原來的要大些。蛇鱗不僅有防止水分蒸發和機械損傷的作用，也是蛇沒有脚能夠爬行的主要構造。

本來蛇只能有一個頭，而此蛇有兩頭的確特別。兩個頭的動作，就和連體嬰兒差不多。其中右頭具有指揮本領，先用右口來吞食小鼠小蟲，其後左方的口也可跟着吞東西，真是有趣。同時，左右頭部構造相同，在爬行時右頭作出指揮而行動，而毒牙也左右具備。蛇是變溫動物，冬天在洞穴中沉睡，很少活動，稱為冬眠，待天暖後才出洞穴活動，而且壽命最多三幾年。今次的兩頭蛇經人工飼養了十二年，仍生存着，的確是奇迹。

B.C. Royal Cafe
119 E. PENDER ST.
VANCOUVER B.C.
Phone: 681-3953

銀龍公司
YIN LONG CO. LTD.
535 GORE AVE. VANCOUVER B.C.
TEL: 689-7324
燒臘肉食 燃手鹵味
園口新鮮瓜菜生菓
冰凍魚蝦 中西什貨
代理台灣頂好公司
新運到：
冷凍包點 梅菜扣肉
鹵水牛什 上海雲吞
蝦餃燒賣 木須餅 毛荳
即蒸即食 老少咸宜
門市批發 無任歡迎
地址：五三五哥亞街
電話：六八九 七三二四

加拿大泰興有限公司
Tai Hing Company
265 E. Pender St., Vancouver, B.C. Canada
PHONE 684-1028
新到大幫
超等味精
冰霜明蝦

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。

太平洋旅行社
片打東街七十一號
T.P.Y. Travel Service
71 Pender Street East
Vancouver E.B.C.
V6A 1S9
PHONE: 683-5656
Agents for Orient & Pacific Lines
歡迎光臨詢問
代理各大航空公司，船公司，火車客票，代訂各地旅館，快捷妥當。

SHALDON HOTEL LTD.
喜市頓大旅店
52 E. HASTINGS STREET,
VANCOUVER, B.C. V6A 1N1
689-1293
迎接博覽
全新裝修
清潔高雅
收費合理
日宿長住
一律歡迎

四時有不謝之花
五節有長春之草
住在大溫哥華
食在秘書賓路
天上人間
雲埠秘書賓路蔡根遜立正

宇宙駕駛學校
UNIVERSE DRIVING SCHOOL
NO.7-119 W. BROADWAY VANCOUVER B.C.
經驗豐富 教法詳盡
路試筆試 初學補鍾
安全易學 免費接送
收費特平 歡迎查詢
電話：8742524 4379617
全程只收108元

卑詩駕駛學院
B&C DRIVING ACADEMY
地址4-224號百老滙東街 電話：873-0102
中、英、法、越、華語教授
經驗豐富 忠誠服務 免費接送 講解詳細
專人指導 各級筆試 捷法易明 歡迎查詢
實習全科課程144元八小時
教師馮尚榮8790319 WAYNE FUNG
校長曾慶芳3256913 JACQUELINE TANG

通達駕駛學校
T.T. DRIVING SCHOOL
NO.6-246 EAST BROADWAY
(BROADWAY & KINGSWAY)
VANCOUVER, B.C.
電話：433-7214 251-5015
PAGE: 680-3996
自創新法 傳授快捷
易學速成 合格率高
全程八鐘$144元
歡迎補鍾
十足把握筆試班（免費接送）

學車？應該要揀
NEW METHOD DRIVING SCHOOL
新法駕駛學校可以給你更佳服務。新歐州車。易上手。效果更好。冷暖氣。舒服。筆試？無問題。初學車者。首課免費。歡迎一試。如你已懂駕駛。可以告訴朋友。
全程$134
首席導師關秉信
電話：644-0446 876-7032

城市駕駛學校
City Driving School
4522 緬街近廿九街
電話 874-4544
蘇偉勝
師質優良 經驗豐富 耐心教授
筆試路試 精通國粵 客英馬語
收費公平 忠誠服務

王志龍駕駛學校
PERFECTION DRIVING SCHOOL
7229 Main Street, 近57街
PHONE: 唐達良253-3825
王志龍325-7965
經驗豐富 收費公道
並附設考筆試班
歡迎來電查詢

莊士頓駕駛學校
Johnston's
6602 MAIN ST. VANCOUVER B.C.
電話：324 7025
晚間：327 8471
※特別課程適合中學生
※特設12小時室內室外駕駛班
全部收費$175元
※特別筆試班・保證快速・通過筆試。

雲城汽車修理
VANCITY AUTO REPAIRS LTD.
1344 FRANKLIN ST. 電話：251-5211
專門修理美國各種汽車
及HONDA, MAZDA, VOLVO, VW
政府執照・經驗技師
鄭宗發君主理
各項修理
絕對妥當
價錢公道
營業時間：週一至週五
上午九時至下午六時（請電話預約）
週六上午九時至下午四時

京士威駕駛學校
KINGSWAY DRIVING SCHOOL
3355 KINGSWAY VANCOUVER B.C.
歷史悠久 經驗豐富
254 8454（廿四小時）
另設特別班為不懂英語的僑胞
教師黎美英 MAY LAI
教師楊少棠 SHAO TANG YANG
全程130元 並指導筆試

嘉華駕駛學校
ALPHA DRIVING SCHOOL
#1-2256 KINGSWAY, VANCOUVER, B.C.
歷史悠久 經驗豐富
全程130元，並有筆試班・
馮坤威校長438-3438

HONG KONG DRIVING SCHOOL LTD.
香港駕駛學校
地址：域多利街5869號
電話：321—3722
考取筆試 專人指導 免費接送 收費公平 經驗豐富 師質優良
全程130元
校長：方勵强夫人 電話：321—3722 298—4623

聯合駕駛學校
UNITED DRIVING SCHOOL (1977)
地址：823號喜士定東街 & HAWK（近唐人街）
歷史悠久 經驗豐富 講解詳細 捷法速成
耐心教授 免費接送 日日考取 筆試路試
假日照常服務
唐人埠及 P.N.E. 8小時139元
並設中英文筆試班
效果保證最好
電話：253 6888 253 1333

高級駕駛學校
4677 MAIN STREET ADVANCE DRIVING SCHOOL
專人輔導英語筆試
學自動級棍波車
吳志强
872-8717
全程130元

安全駕駛學校
(MIKE) 周炳麟
安全實用。捷法速成
筆試路試。收費公平
請電：876-8434

萬國駕駛學校
NATIONS DRIVING SCHOOL
地址：206東六街及緬街223室
電話：327-9174 872-0058
教導經驗豐富 學技容易快捷
全埠收費最平 效果保證最好
好消息：買賣房屋，
代辦借貸難題，請接洽本校・