中老年人的飲料

飲食與健康

中老年人喝水過少，不利於健康，因爲水是人體新陳代謝的介質，是一種營養素。因此，應培養每天都飲水習慣，在日常生活中喝什麼飲料爲好呢？

茶是世界上著名的飲料之一。飲茶能使人們健康長壽，道在我國古代詩賦和史籍中有不少記載。「神農嘗百草，一日遇七十毒，得茶而解之」，說明茶能解毒。漢代名醫華佗及「醫聖」張仲景也對茶的藥效非常推崇，認爲茶有降火、解毒、清熱、消暑、消食、利尿、强心的功效，也是一種有益健康的良好飲料。科學家對茶葉的成份分析的結果證實，所含氨基酸、咖啡碱、維生素、茶多酚、糖類、胡蘿卜素、蛋白質等，都對人體有營養價值，也有抗輻射功能。有些癌症病人在放射治療過程中所造成的輕度放射病，給予茶葉熱水的提取物每天三至四克，發現有很好的效果，因爲茶葉可使鍶之類的放射性物質迅速排出體外，不致侵入骨骼中。

飲茶降火　消食利尿

人到中老年，生癌的機會增多，而茶葉可以防癌已有不少科學根據。日本曾對茶區和非茶區的癌症病死率進行普查發現；盛產綠茶的靜岡縣癌的病死率較低，認爲與茶區常飲綠茶有關。有人在動物實驗中對艾氏腹水癌小鼠餵以含有百分之五至十烏龍茶、鐵觀音茶和綠茶的飼料，都有抑制腹水癌生長的作用，其中烏龍茶和鐵觀音茶抑制率爲百分之一百。所以現在日本出現了「烏龍茶熱」，從中國進口大量烏龍茶。

據報道，綠茶中的茶多酚具有抗衰老作用。防止細胞內不飽和脂肪酸的過氧化作用可防止細胞老化。茶製劑能消除油脂，防治肥胖症、糖尿病、心血管疾病等的效果也是確實的。

胃潰病者不宜喝茶

盡管如此，由於茶葉也和咖啡一樣，含有對人具有刺激作用具有毒性的咖啡因，飲茶不當，可以使人體內的B族維生素被破壞。通常一杯濃茶或一杯濃咖啡所含的咖啡因，近乎於臨床的一次强心利尿作用的治療量。長期不適當地服用，可引起神經中樞興奮，表現爲不安和失眠，或因心肌興奮而心律不齊，心動過速。還有茶中含有鞣質（中國茶含鞣質較少，印度茶含鞣質較多），易致便秘。所以如果進食含鐵和高蛋白飲食後立即飲茶，會使人體不能從中得到應有的養分。喝燙茶易致食道癌也是不容否認的事實。看來飲茶既有益於健康，也存在有害於健康的因素。我們在飲茶時應該設法避免有害的一面。

暴力引起肉臟出血　最常見肝與脾破裂

我們在看電視及看電影的時候，經常可以看到許多暴力的鏡頭，許多孩子有樣學樣，甚至在玩耍中也互相打鬥，其實這是很危險的。

被人打了一拳可以發生死亡，也是完全有可能的。這是由於身體的器官，雖然有許多保護的結構，但是，仍然難以抵擋某些暴力的。

一個人的心臟和肺臟，是維持生命的器官，它被許多條由肋骨組成「籠」保護，防止受到外力對其傷害。人的腦是人體活動的中樞，它被堅固的骨質的「盒」所保護。人的肝、脾、腸、膀胱，也是生命活動所不可缺少的，雖然在後面有腰部的肌肉作爲阻隔，前面却是缺乏良好的保護的。

由於暴力引起內臟受傷的，最常見的便是肝臟和脾臟的破裂。在腹腔內的內臟破裂中，肝、脾破裂約佔七成。

肝臟和脾臟都是很柔軟、脆弱的器官，分別在上腹部的左、右側，當受到暴力打擊以後，很易發生破裂。肝脾破裂後，由於它們是含有許多血液的器官，其中的血液大量流入腹腔內，如果不能及時發現，及時救治，血液大量的丟失，沒有血液流入血管及全身各處，流入腦的血流減少，就會出現失血性休克，如不能即刻處理，很快會因之死亡。

許多時我們聽說到街頭暴力事件後，未被及時發現，等到發現時，傷者已因失血過多，救治無效。這種情況，許多是由於肝破裂或脾破裂。

有時，受到暴力以後，發生脾破裂，而脾的外層包膜未破裂，出血裂口暫時被包膜阻住，或是裂口處發生血凝塊，暫時發生止血。但是，過了幾天以後，傷者以爲沒有問題，而又作一些劇烈活動，或是由於胃腸蠕動的影响，或是血凝塊發生溶解，又重新發生大量出血。再出血的情況很突然，很嚴重，病者突然發生腹痛、頭暈，甚至暈倒，當送至醫院，發現是這種遲發性的脾破裂。

肝破裂比較上少過脾破裂，常常是在左上腹或右下胸部的創傷或意外，例如車禍，工業意外，暴力之後，但是肝破裂更加危險，死亡率是很高的。

所以，不少學電視電影上的暴力行爲，用打鬥開玩笑，或因小小不和而訴諸武力，這是很危險的，很易發生生命的意外的。（張健）

療程一定長

教丁

藥物引發的過敏症

魯大夫

過敏性疾病是很多的，有環境因素引起的，有體質因素引起的，而給治病應用的藥物，有時也可以引起過敏的，其過敏之程度，亦有輕有重，值得我們要重視的。

因藥物而引起之過敏症，皮膚過敏是主要之表現形成，而最爲嚴重者，則是急剝脫性皮炎。此病雖較少見，但並非完全沒有，而一旦發病，則情況極之嚴重，患者全身脫下大量小片鱗屑，每晨可佈滿床單。在手部如戴上一對破爛之手套，在足部則如穿上破爛了襪子，情形是恐怖的，而且也可能因此而致命的。

什麼藥物可以引起這種皮膚病？磺胺類藥物是常見的一種，其他如一些止痛退熱劑，亦偶然會發生，不可不注意也。

固定型紅斑，也是常見之藥物引起的過敏病，特點是固定性，即每次發病，都是在同一部位，紅斑可能是單個，亦會有多個，如果是反覆發作，則面積也會擴展的。磺胺類藥物、非那西丁、巴比妥類藥物，都可以引起這種過敏疾病的。因此，當你每服用某種藥物而皮膚就出現具樣紅斑時，就應將情況告知醫生，起碼也應停止服用了是。

對光線過敏，照射太陽之部位，會出現紅斑、丘疹，或者是蕁麻疹、濕疹等。這有時也是與藥物有關的。四環素藥物、一些口服利尿劑、一些口服降糖藥物，都是可以有這個不良反應的。你或者不怎樣察覺，但應將情況告知醫生，以便處理。

藥物引起之肝臟損害，其過敏性不是十分明顯的，但其發病之原因，基本上也是與藥物引起過敏有關的。藥物方面，以前知道得比較多的，是無味紅霉素，近代則發現青霉素、先鋒、甲基多吧等，亦有這個作用。

這種對肝臟之損害作用，那是由藥物對肝臟細胞引起之過敏反應，使肝臟內之藥物代謝受到干擾有關的。

藥熱，也是藥物過敏的一種表現形式。顧名思義，那是指由於服用了某些藥物而導致了身體體溫升高之故。由於藥物過敏，在體內發生了抗原抗體反應，最後是導致了血液釋放出一些藥熱物質來，在原因藥物方面，巴比妥類藥物，抗癲癇藥物中的大倫丁、磺胺、利尿劑、可卡因等，間中亦會有上述之不良反應的。

現在使用藥物，往往是多種同時應用的。因此，一旦在服藥時出現發熱情況時，最好是不要馬上去肯定這就是藥熱，因爲身體發燒，許多時候也顯示體內的炎症再發，或者是表示病情出現了變化。只有在停止使用某類藥物後，體質即告下降的，這樣才能確定爲藥熱的。

飲食與健康

蜂蜜降血糖

蜂蜜水所含糖分主要是果糖，而且蜜蜂花粉中含有九十大種元素，並富含天然維生素B1、B2、B6、C以及氨基酸、核酸、輔酶、激素、微量元素等，有增强人體抵抗力，益壽健身的作用。蜂蜜還具有潤腸通便的作用，而保持大便通暢對老年人來說亦是益壽健身的一個重要保證。所以，果汁和蜂蜜水都是比較好的中老年人飲料。

新鮮果汁理想飲料

對中老年人來說，含果糖較高的水果汁和蜂蜜水相對比較適宜。因爲果糖能迅速轉化爲氨基酸，而轉變爲脂肪的可能性却比葡萄糖等來得小，而且果糖的利用並不消耗人體的胰島素，所以即使是輕型糖尿病也允許進食少量果糖。如果飲用含維生素很高的刺梨汁、沙棘汁、紅果汁等，對預防肥固醇增高就更有利。新鮮的果汁還可以提供大量維生素C，是最理想的飲料，但需要辨別市面上出售的「果汁」，是眞正的鮮果汁，還是用香精、糖精，食用色素等做成，後者並無營養成份，偶而飲用還可以，多吃了反而有害。

赤黃便小之見常　況情變病示顯可

小便的顏色往往可以提供一些診斷的信息。如小便黃赤言之，此指的是尿被顏色呈深色，黃赤或黃褐，甚至尿色好似濃茶的顏色。在臨床時所見，小便黃赤絕大多數顯示的係熱症。但並不應包括尿中帶血所致的尿色在內。

肝熱病者，小便先黃；此乃中醫辨症的其中一個法則，因肝脉絡於陰器。如肝胆濕熱小便黃赤或短黃，甚至狀似濃茶，兼可見有口苦，胃口減，惡心嘔吐，脇肋疼痛，常見身目發黃，或衆發熱，或見寒熱往來，舌象苦黃膩脉弦數等。

此外，如因寒濕鬱滯小便黃赤者，可見小便黃赤如茶，但其尿量不短小，面色晦暗，身目俱黃，神疲肢倦，納呆腹脹，大便不實，舌淡苔白膩，脉濡緩。

然上述兩種情況之下的小便黃赤，皆因肝胆受邪導致小便出現的異常現象，並衆見身目發黃，但前一個係陽症，後一個屬於陰症。

肝胆濕熱小便黃赤因濕熱內蘊肝胆，或由脾胃濕熱以留之下移入肝胆，疏泄不暢，下注膀胱，故尿赤而短。

車前子、澤瀉、木通、甘草、當歸等組合成方。

寒濕鬱滯的小便黃赤者治宜以祛寒化濕，補中健脾爲宜，可供選用的方藥如以茵陳附湯加味治之。藥以乾薑、甘草、白朮、茵陳、附子等合而成。

此外，小便黃赤同樣亦可見之於心經熾熱之症、胃腸實熱之症、膀胱濕熱之症，以及陰虛內熱之症等，而天時暑熱，飲水不足而致的小便黃赤的情況更可常而見之，故於臨床時應加以區分。（嚴孝良）

寒濕鬱滯之小便黃赤皆因寒濕內蘊，脾陽受損，氣機鬱滯濕邪受阻，故見尿色晦黃。鑒別兩者之間的要點在於：肝胆濕熱係陽症，可見口乾、口苦、脇肋疼痛、寒熱往來，起病急，病情短。而寒濕鬱滯者屬於陰症，伴有面色晦暗、神疲肢倦、納呆腹脹等症，起病緩而病程長。

肝胆濕熱小便黃赤者治宜以清瀉肝胆、泄熱利濕之法，可供選用的方藥如以龍胆瀉肝湯作加減入藥煎服，藥以龍胆草、枝子、黃芩、柴胡、生地、

環球旅行社
WANKOW TRAVEL (Since 1954年設立)
258 East Pender St., Vancouver, B.C. Canada
加拿大溫哥華片打東街258號 電話：(604) 684-2341

中國遊 19天 $2799
…不到長城非好漢…
香港②廣州①桂林②杭州②上海②蘇州①南京②北京④廣州①
出發日期：八八年 4月2日、5月7日、6月11日、7月16日、9月10日、10月8日、11月5日

三峽遊 9天 $3099
…兩岸猿聲蹄不住，輕舟已過萬重山…
北京③西安②樂山①成都②大足①重慶②三峽④武漢①廣州①
出發日期：八八年5月17日、7月19日、9月20日

精簡中國遊 10天 $1888
回港中國遊 12天 $2088
…長安不見使人愁…
北京③西安②杭州②上海①／廣州②
出發日期：八八年 3月29日、5月3日、6月7日、7月5日、9月6日、10月4日、11月8日

●保證有專人領隊由溫哥華陪同出發沿途照料至旅遊完畢爲止
●機票有效期爲一年，可提前出發，可延期回程
●代辦手續並代申請旅遊完畢後之延期停留　●每日包三餐膳食
●出發前有晚餐聚會講解
・本公司保証全程一流酒店如下：
廣州 — 中國
西安 — 唐城
桂林 — 假日
北京 — 麗瀚
上海 — 上賓
杭州 — 新橋
眞金不怕烘爐火
主理FRED YAU
代理各大航空公司內外廉價機票

美景旅行社
MY-KING TRAVEL LTD.
204 - 10 East Pender Street
Vancouver, B.C. V6A 1T1
Telephone: 681-0611
超值精選團：香港、廣州、桂林、北京、南京、無錫、蘇州、上海、杭州、廣州、香港・ 全程19天，費用$1495機票另計，逢星期日出發
長江三峽團：香港、廣州、昆明（石林）、成都、重慶、（長城號）宜昌、武漢、廣州、香港・ 全程15天，費用$1460機票另計，每月出發
絲綢之路團：香港、廣州、西安、蘭州、嘉峪關、敦煌、烏魯木齊（吐魯番）喀什、烏魯木齊、廣州、香港・ 全程19天，費用$1795機票另計
出發日期：6月27日，9月26，10月24日・
特價機票來回溫哥華
香港 $860 起　上海，北京特價來回機票
多倫多 $269 起，卡技利 $157 起，點問頓 $157 起・
★代訂香港，中國各地酒店與世界各地旅行團・
★中國領事館委託代辦簽証・
★代理中國民航與各大航空公司機票・
★廣東省，中旅社委托代理組織旅行團回國旅遊探親・貿易和考察等業務有關事宜・
★中旅委任爲加拿大代理"在外售券，境內取貨"業務・
詳情請來電查詢 電話：681・0611

英華旅行社
GALAXY TRAVEL AGENCY LTD.
卡技利 由$174起　點問頓 由$194起
雷振打 由$218起　多倫多 由$249起
溫地畔 由$274起　沙省 由$204起
滿地可 由$279起　渥太華 由$279起
三藩市 由$223起　羅省 由$279起
中國、東南亞遊
＊香來回機票 十 六晚酒店由$1098起
由$1259起（直航機）
＊香港六晚、曼谷、芭堤雅五晚，一年來回機票 由$1698
＊曼谷、芭堤雅、香港、西安、北京13日遊$2588起
＊上海、北京、西安、桂林、香港13日遊$2680起
＊香港、中山、江門、新會、台山、廣州14日遊
＊星馬泰18日遊，每星期出發，住宿一流酒店 由$2429起
＊漢城、台灣九日遊・ ＊日本台灣十日遊
美國旅遊
＊迪士尼三晚酒店 十 機票 由$313起
＊三藩市二晚酒店 十機票 由$269起
＊雅城二晚酒店 十 機票 由$229起
＊檀香山六晚酒店 十機票 由$579起
101—329 Main St. Van. B.C. V6A 2G9
電話：669-6412, 681-3816

開心旅遊 Happy Times Travel Ltd.
溫哥華華埠片打東街88號二樓 205-88 E. PENDER ST. VAN. B.C.
電話：(604) 685-9366
＊每日上午十時至下午二時放映長江三峽風光影片・歡迎蒞臨本公司欣賞
長江三峽
＊乘坐豪華郵輪隆中號（一九八七年下水，全船冷氣設備）
包括大小三峽所有遊覽點，每月均有團出發，歡迎查詢・
皇牌精選豪華團　豪華郵輪4—5天每天上岸遊覽，勝過一般三峽遊
三峽回港豪華遊
全程十三天$2,188
香港直航武漢成都
暢遊重慶，大小三峽，石寶寨，葛州壩船閘，沙市，荆州等長江沿岸風景名勝・
●● 好玩・好食・好住・開心旅遊 ●●
中國酬賓優惠團：北京、桂林、西安 11天回港遊 $1,988；華東北京團 15天 香港、北京、南京、蘇州、上海、杭州、桂林、廣州・ $2,538
聖誕回港購物遊：直航機票 二晚酒店 豐富早餐 十 機場接送 $1,388 超值 爲免向隅，請早訂座
星馬泰、日台回港團：星馬泰回港遊11天 星加坡、吉隆坡、雲頂高原、怡保、檳城、曼谷、芭提雅、香港・ $1,918（每月有團出發）；日本、台灣回港遊9天 東京、皇宮、二重橋、淺草、觀音寺、銀座、台北、故宮、明潭、澄清湖、高雄、香港・特照：東京住三晚，高雄直飛香港，免舟車勞動・ $1,688（每月有團出發）
・電腦訂位・直接出票・快捷方便・華人領隊・行程創新・食宿豪華

教授插花班
商用插花
課禮插花
日本式插花
技術插花
末班週花球全
電話：黎太 327-7128

屋頂維修
舖設 DOUROID 瓦面
35年經驗
晚六時後電 291-1866 KARL

剪草搬屋
剪草園藝
園藝服務

花園服務
剪草修樹整草堂鋪石仔鋪樹皮樹籬樹葉油漆木工
晚六時後電馮氏 872-0530

安捷旅行社
EMPRESS TRAVEL
Suite 1-10 E. Pender St., Vancouver, B.C.
Tel: (604) 688 7886（中華文化中心新廈二樓）
安全快捷，服務第一
代辦一切旅遊業務，酒店，簽證，豪華或廉價機票，代理中國及世界各地旅遊觀光團。
來回香港及溫哥華機票，價錢特平。
假期回港，請早定座，歡迎駕臨
電話：六八八—七八八六

快意旅遊公司 溫哥華華埠片打東街125號 (604) 669・4165
聖誕回港特價機票 $938（一年期）
出發日期：12月11，13，14，16，18，19，20・
溫哥華 — 香港或台灣來回 特價$838・
暢遊中國
＊廣州、上海、杭州、北京、桂林、廣州（12天$1275）
＊（三峽精選遊）廣州、桂林、昆明、成都、重慶（長城號）宜昌、武漢、北京、杭州、上海、廣州（21天 $2121）
＊廣州、桂林、北京、南京、無錫、蘇州、上海、杭州、廣州（16天 $1444）
以上旅行團每月有團出發
特價精選遊
溫哥華 香港來回$1118 可停（三藩市，夏威夷，東京及台灣）
★夏武夷逍遙遊
機票、五晚酒店 $540起
三藩市（3晚，機票$289起）
★多倫多$249 ★卡加利$148
★愛民頓$164 ★沙省$194
★滿地可、渥太華$279

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 誓詞認證 遺囑證明 單身證明
NOTARY PUBLIC
特價
羅省 279
滿地可 199
三藩市 223
多倫多 299
點民頓 164
卡技利 148
聖地牙哥 327
代理燕梳汽車 房屋 商業 旅遊
Beautiful British Columbia
RENEW HERE
NOW 88