名醫與良醫

醫藥常識　張姑娘

在此時此地，有一句很流行的俚語，就是「香港發三師——醫師、律師、建築師」。「三師」之一，就有了醫師的份兒；這醫師自然是指有牌執業的西醫了。

香港是一個地理環境、經濟環境與政治環境都十分特殊的地區，它處在東西方文化、政治、經濟、交通運輸互相交流的要衝，地方小、人口多，但却滙集了世界上各種尖端科技製成品和心得結晶，其中就包括了最先進的醫學技術和理論水平。所以，隨着地小人多附帶而來的，就難以避免，亦順理成章地出現「發三師」的崎形社會現象了。

在香港，由於根深蒂固的社會現實環境與觀念，「做醫生」就等如擠上了「上流社會」的階梯，只要「識得做」，就可以「更上一層樓」，再進而成爲「名流」了。所以，在某一些人的心目中，能成爲一個註冊西醫，就等如踏入了「發」的第一步。然而，儘管社會現實是如此地無所遁形地顯露出來，但是，「做醫生」的也是人，人就是能夠思孜、能夠分辨好醜是非善惡的「萬物之靈」，雖然這些做醫生的人之中不乏視財如命的貪婪與「冷血」之徒，但也多的是具有良知仁術的博愛之士。所以，儘管有時候會碰到「黃綠」，但許多時候仍然是遇到「天使化身」的好醫生的。

以下，是一位醫學教授在某醫學院的畢業典禮上，對着一羣由他親手栽培的、剛穿上學士袍與戴着四方帽的「準醫生」們所作的訓話，這番話語重心長，筆者認爲不論是醫生（及其他醫務人員）或一般讀者，都值得一聽。這位教授對他的高足們這樣說道：

「『寧爲良醫，勿爲名醫』，這句話值得所有學醫的人三思！作一個有良心、有學問、有技術的良醫是不容易的，除了在漫長的學醫生涯中要不斷地付出時間、精神、智慧、體力，點點滴滴地學習救人濟世的理論和技術之外，到一旦完成了行醫的訓練過程，通過了考驗取得神聖的醫師資格後，更得面對眞正生、老、病、死的人間苦難，付出無止境的愛心與耐心，關懷傷痛，照顧病黎，更得對抗社會上物慾功利的百般誘惑……良醫固然也可能成爲名醫，但『名醫』絕不是立志爲良醫的目標；而且，『名醫』絕不是良醫的代名詞，『名醫』往往反而會成爲一個醫師自我努力成爲良醫的大阻碍。名醫是易得的，尤其在這種凡事講求功利、迅速、廣告效果、宣傳伎倆、商業交易的時代，一個醫師只要把自己行醫的目標當成賺錢，講求開業術，把原本優秀聰明的頭腦不放在研究學術而放在拉病人爭生意上面，把原本細心耐性的愛心精神時間不放在關懷病患疾苦而放在交際應酬宣傳廣告上面，那就會很快得到『名醫』的『頭銜』。這樣的名醫，就成了醫學的叛徒、醫師的末路，還能有時間多想、多念書、多進修嗎？久而久之，不是會落伍而成爲庸醫嗎？……」

讀者們，由以上某醫學院教授對他的學生們的訓話，印証到我們的現實生活上來，不是很生動而又十分合乎現實嗎？

自我測量肥胖法

常見病防治　●黃卓雄

自古以來人們幾乎一致認爲肥胖是一種福氣的表現，同時也認爲肥胖是富有人所專有的。這一點也不奇怪，因爲人的肥瘦與其生活水平是有很大關係的，一個人要肥胖，起碼就需要有充足的食物及基本上健康的身體才能達到。以前人們的生活水平低，因此要長得肥胖確是不容易的事情。

但是時移世易，近幾十年來隨着生產力的發展，人們基本上達到豐衣足食的水平，加上人們的運動量減少，於是肥胖已不再是富有人所專有，而肥胖也不再是一種福氣，慢慢地過度的肥胖已成爲人們健康的一種威脅，節食、減肥、Keep Fit，倒成爲人們的一種趨勢。

何爲肥胖呢？當人體內脂肪顯著地超過正常人的一般平均量時，就稱之爲肥胖。衡量脂肪的多少可綜合運用下述的方法：

（一）觀察身體外形的飽滿程度，以及脂肪的分佈。

（二）估計皮下脂肪的厚度，常用指捏法估量臍下、上臂及大腿的脂肪。

（三）最直接的方法是測量體重，因正常人的身高與體重有一定的比例。通常身高與體重的關係是：體重（公斤）加一百等於身高（厘米），如果體重加一百少於身長，表示體重不足，如體重加一百大於身長，表示體重過度。一般以體重超過正常標準百分之十者爲過重，超過正常標準百分之廿者爲肥胖。

任何年齡均可發生肥胖，但以中年人較爲多見，且女性較男性爲多。肥胖者的體重增多是由於脂肪組織增多所致，而肌肉組織不增或反而萎縮，故肥胖者的體重過度應與肌肉特別發達或者水腫病人區別開來。水腫患者在坐立之後，按壓足踝部可出現久久不能回復之凹陷，這是水腫與肥胖者最易區別的地方。如果發現水腫，就要求醫。

此外，過度的肌肉發達與脂肪組織過多所引致之肥胖也有不同，肌肉過度發達者望上去可有一種健康結實的感覺，而摸上去肌肉也是結實的。

坐骨神經痛

坐骨神經痛，無可否認，是一個比較棘手的病症。不過講棘手，並非等於是無法可治。既然有法可循，有法可依，問題當可解決。只不過在解決的過程中，所遇到的技術性問題將要醫者作詳盡診察，小心的辨症，以及合理的方藥。

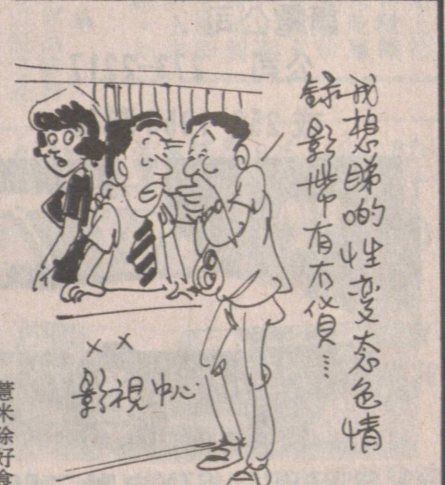
坐骨神經痛，是近代醫學的名稱，要將其如英文般釋成中文，以中醫的角度加以探討和印証，亦僅能憑患者表現出來的症狀作一個分析。大體上講，應當屬於「腰腿痛」的範疇。

腰腿痛的病因多以着涼，或受濕邪，特別是久病體虛，或是體虛；或是產後；或是勞汗當風而着涼；或是因外傷，骨勞等均可引起「腰腿痛」或「寒濕腿痛」，「寒腿」等。其因雖多，言其症者，多以虛寒症爲多，在日常的診案中。較爲多見的則應以「血虛夾寒」，「血瘀夾寒」，或「血虛加上有血瘀的夾寒」的類型。如果單憑疼痛爲主這個症狀定奪，也可將此症列入「痺症」的範疇。

在臨床治療時，由於每個患者的病因、症狀，背景都存在相當大的差異，是以診治所需的時日亦相差頗大。通常診治大多超過四至五星期。當然亦有多過以十計的星期而癒的病例，唯畢竟所佔者僅屬少數而已。

個案中有一位年四十多歲的吳女士，自訴患坐骨神經痛有四年多。言其起病，只不過是將三個鐵盤盛載的麵包，由下舉高，一下子用力過猛，錯了力，因而覺得腰部牽引作痛。初時順理成章地走去睇跌打，十多日過去，唔得。轉睇西醫，一句話就講佢是坐骨神經痛，打針食藥，初時尚可止得痛，唯時日一長，連針藥也失靈。後來聽人講，坐骨神經痛是無法治好的。

笑而康　心理變態


我想睇啲性变态色情
錄影帶有冇貨…
影視中心
××

入秋例發的奇癢丘疹

中醫隨筆　•嚴孝良•

癢比痛更難以忍受，此乃大多數人的睇法。奇癢的皮膚病，須然危險性不大，但却往往煩擾不休，纏綿難癒，令患者度日有如度年，大家同事面對面，成日見你周身郁，兩隻手不停咁四圍抓，如此大煞風景，而且有誰敢走近雷池半步。

有位年華雙十的少女所患的係奇癢難忍的丘疹，每年例要發作一次，次次都是入秋之初，每發就是三兩個月，經已有十多個年頭了。

今年未食月餅，奇癢先至，先在身、手、脚等出現少許的綠豆般大小的丘疹，呈玫瑰紫色，圓型或橢圓型不等，丘疹突出高於皮膚表面，隨着時日漸次增多，食完月餅後，經已全身都係，特別在手、脚更明顯且多。更有一樣特別，此小姐言其每年當疹發遍周身時，多會有胃痛不適，大便有血等現象，反反覆覆至冬殘將盡始癒。估計今年亦不例外。

筆者觀其舌苔薄白，按其脉象浮大無力，而其穿着的係長袖衣褲，須抽高衣袖始見其疹滿佈，每個疹的顏色和好的皮膚分得相當清楚，用手指壓其疹，疹的顏色依然不變，且覺其突出感。有些被抓過的地方則呈現細碎糠樣的皮屑。再觀其面色蒼白，手脚較正常人稍爲凍多少。幸好並未有在面和頸等地方出現，否則連返工的男氣都無。綜合了各方面的症狀後言之，此患各症狀在此等病例中仍非嚴重，然其紫色的丘疹奇癢、胃痛、脉浮大無力、逢秋必發等考慮，應該是屬於風濕毒熱犯血之症，如今正對症下藥，希望今年不到殘冬，奇疾消失。

薏苡仁

清補利濕

薏苡仁又叫薏米仁、苡仁，爲禾木科多年生草本植物薏苡的成熟種仁。薏米仁在我國江南各省及華北各地均有種植，有兩種，一種爲川谷，殼堅硬而厚，俗稱菩提子；一種爲薏米，殼較薄而糯，呈橢圓形，外表白色或黃白色，此二者性能大致相近，而以後者爲佳。

薏米除好食、價平之外，還有一定的醫療功效。薏生性味甘微涼，具强壯利尿作用，有健胃、消炎、鎭痛之功，對於濕脚氣、腎炎、脚腫、筋骨拘急，疣贅有效。

中醫對薏米的記述很多，「本草綱目」說它「健脾益胃，補肺清熱

「祖傳鎭咳蜜」

主藥石吊蘭浮石斛

中秋剛過，又迎重陽，一年一度又見秋風送爽，雖然生活在地處亞熱帶的香港，但從晨早和入夜的清涼寒意，已使人們漸聞秋冬將臨的脚步聲了。季節的轉換，一些常見的疾病如：感冒發熱、咳嗽傷風、急慢性支氣管炎等，常常容易發生，既損害身體，又影响日常生活和工作，故不能等閑視之，須及時治療和作好預防。

中國貴州出品的「祖傳鎭咳蜜」，據說頗具療效，因此對其畧作考究。

原來，「祖傳鎭咳蜜」是搜集了中國民間歷史的祖傳秘方，採用生長於深山山坡岩石上的「石吊蘭」和深林岩石上或攀附生於樹上的「浮石斛」爲主要原料，并配上甘草及天然優質蜂蜜，依據中醫中藥傳統的理論爲基礎，加以改良用科學方法煎煉濃縮精製而成。「石吊蘭」屬蘭科植物，產於廣東、福建等地；而「浮石斛」則爲苦苣苔科植物，生於山坡岩石的陰濕處，分佈江南沿海地區，此兩種中草藥，在我國江南沿海近十個省、地區的「中草藥誌」、「植物大全」等古今中藥書籍中，均有記載，并一致推崇爲鎭咳治喘、清潤肺腑、消熱養陰、化痰除翳等症療效顯著的中藥之一。

保持青春常駐

健身之道　•白薔•

最容易透露女性年齡秘密的身體部位，除了面龐五官之外，難以掩飾的，就是脖子的紋，手臂及臀圍的贅肉。

美容科學發達的今天，加上人們對於面龐保養知識增加，一般的女性之容貌與年齡也不是絕對相同的，很多四十餘歲的女性，也是有似三十出頭，那是美容品及受到悉心保養的效果。

但是頸項上的紋，手背的肌理皮膚紋是時常爲人忽畧的，所以目前美容專業人員，在指導女性保養時，也要她們特別對頸部及手部付出護理時間。

除此之外，就是多點運動，因爲任何的運動都可以使身體的血液運行暢旺，這也是使身體的新陳代謝作用改進，使之時常呈現活力狀態，那就可以減低年齡顯露的因素了。

此外，一些局部的運動，可以使身體的贅肉聚生部位保持苗條。

防止顯示年齡的運動有多種，例如附圖加强手臂活動的便是其中之一，做法十分的簡單，之前最好是做一點熱身的運動，然後做這欵運動，效果比較理想。

方法是直立地上，雙脚畧爲分開，雙手平按面頰側，然後做彎腰運動，左右輪流做，天天做二十五次以上。

神經官能症

有些病人常訴說自己有多種多樣的症狀，而且病程很長，很苦惱，反覆去各級醫院診治，而醫生又都說是「神經官能症」。

那麽什麽是神經官能症呢？它是一種由于精神因素，如工作、學習和生活上的某些問題，長時期不能解決，造成精神負担，或由驚嚇、悲傷以及其他精神刺激而引起的大腦機能活動失調。這種病在時間上可以持續數月或數年。

雖然病人症狀很多，但是客觀檢查却無明顯的變化，醫生把這類疾病總稱爲神經官能症，其中最常見的有：神經衰弱、精神衰弱和癔病（也叫歇斯底里）。神經衰弱是怎麽一回事？

大家知道，高級神經活動有兩個基本過程，就是興奮和抑制，如白天工作和學習，大腦處于興奮狀態；而晚間睡覺時，大腦就處于抑制狀態。正常人的興奮和抑制是保持平衡的，假如長期生活不規律，過度的體力消耗，精神受刺激，憂慮過多，或者患有其他全身性疾病，如肝炎、結核和十二指腸潰瘍等，都可以使神經活動，尤其是高級部位——大腦皮層的活動過度緊張，過度疲勞，造成興奮和抑制的失調而發生功能紊亂，于是就得了神經衰弱。

神經衰弱有哪些症狀呢？主要表現爲興奮性增加，但又極易衰竭，症狀波動，反覆變化，病程長短不一，好懷疑自己病重，歸納一下，有以下兩個方面：

（一）興奮性增加：①情緒好激動，好生氣，流淚；②失眠，易驚醒，多夢；③器官興奮性增高，如皮膚過敏、怕聲、怕光、心前區不適、心跳、氣短、頭脹、頭暈、頭痛、耳鳴；④植物神經反應增强，如出汗、面赤或蒼白、手脚發涼、皮膚潮紅；⑤體徵上可以有眼、舌、手的震顫等。

（二）抑制佔優勢：易衰竭，如注意力不集中、記憶力減退、容易疲倦、工作效率低、對周圍事物不感興趣、性功能減退等等。

答讀者——

關於製醋蛋的米醋選購問題

醋蛋食療在本欄發表後，受到廣大讀者的重視，許多讀者按照介紹的方法，泡製醋蛋服用，收到一定的療效。正如于激讀者來信所說，「每一讀者誰不欲藉此製法簡便效果特殊之食療法來增進本身健康」，「引起一股熱潮，誠屬自然之理」。許多朋友詢問（包括來信），怎樣才能買到九度優質米醋？現答覆如下：

本港超級市場出售的福建漳州白米醋（中華人民共和國中國糧油食品進出口公司監製）是比較理想的米醋，可供使用。這裏需要重複說明一下，醋蛋泡製過程中，即新鮮鷄蛋洗凈後，在米醋瓶內經過三十六至四十八小時浸泡後，蛋殼被軟化（即蛋殼鈣質溶解於米醋內，鷄蛋變成軟殼蛋），僅剩一層薄皮包着蛋清、蛋黃並脹大了的鷄蛋。這時用筷子將皮挑破，把蛋清、蛋黃與醋攪勻，即成醋蛋。並不是說新鮮蛋殼也完全溶解了，只是蛋殼變軟了成爲一層薄皮，還需要用筷子挑破攪勻才成醋蛋。

中國糧油有限公司　世界米行
CHINA CEREALS & OILS CORP. LTD.　RICE WORLD ®
239 E. Hastings St., Van., B.C.
溫哥華喜士定東街239號　電話：687-4204
100 GORE AVE. (Corner of Powell & Gore)
歌雅街100號（有寬大停車場）

冬季酬賓大贈送！大減價！

美國標準牌米王
品質第一，好煮好食，
粒粒靚，保證滿意．
原價$21·50
大減價只售$14·99

買二送一
★買兩包50磅庄美國標準牌米王，免費贈送100％Pure粟米油3公升一罐．
★買一包送贈券一張，可於下次買米時送油．

美國加州好景牌米王
上等靚絲苗
原價$19·99
大減價只售$15·99

買一送一
買一包50磅庄美國
加州好景牌米王
免費贈送100％純淨粟米油
3公升一罐

各款美國絲苗米
泰國香米
澳洲絲苗
一律大減價

美國麒麟牌米王
特等靚絲苗
原價$19·50
大減價只售$14·95

買二送一
買二包美國麒麟牌米王
免費贈送一包麒麟牌米王

本公司爲加西最大之食米入口公司，一向以薄利多銷爲宗旨
金牌冠軍絲苗，遠近馳名，銷量第一．

總代理：美國皇冠牌，特別軟滑好飯味，公司註册米王之王．
美國第一牌，香滑可口，眞正絲苗米王．
泰國金章牌，香噴噴，軟夾滑，正宗香米王中王．
澳洲金冠牌，甘香軟滑，原裝米皇之皇．

總公司地址：亞力山大街730號（批發部）730 ALEXANDER ST. VAN.B.C.
哥街門市部：哥雅街100號（門市部）100 GORE AVE.（有寬大停車場，方便顧客泊車 CORNER OF GORE AND POWELL）VAN.B.C.
喜士定街門市部：喜士定東街239號（門市部）239 E. HASTINGS ST. VAN.B.C.

新到維力即食麵、肉燥麵、炸醬麵、媽媽麵、香辣牛肉麵、維力即食米粉、肉燥米粉，一律八折．
白砂糖1kg（2.2磅）裝只售79¢　鷄嘜櫻粟粉500g裝只售89¢
美國糯米及泰國糯米50磅裝及10磅裝、五磅裝一律八折

新到美國上等絲苗平過九折特價$9·50　泰國上等香米50磅庄平過九折特價$11·99

創製
老抽王
SOY, SUPERIOR
創製
生抽王
SUPERIOR SOY SAUCE
SAUCE DE SOJA SUPERIEURE
623ml/22fl. oz.
101
203
304
405
406
中國廣東

重要通告

珠江橋牌
PEARL RIVER BRIDGE

生抽王、老抽王、
金標生抽王、草菇老抽、
鮮蝦抽

歷史悠久、品質一流

凡樽身出現以下備註的其中一個編號及地區名稱，才是正貨。

廣東省食品進出口公司
中國廣州市沿江西路59號
郵政信箱：69號　傳眞：862716
電掛：廣州5440　電傳：44381 KFDCO CN