戒煙的專家貼士

吳永強

抽煙對人的害處已為眾人所知。但上癮了的人也不是那麼容易戒掉的，抽煙的潛意識已養成一種習慣。身體細胞對煙霧之依賴，猶如對飲食之渴求。由於整個人都習慣了這種煙霧污染，所以要付出極大的努力，才能戒除這個習慣，下面介紹幾種戒煙方法：

大多數專家認為，要戒煙，首先就應該立即停止吸煙，一口也不抽，這樣做比逐漸減少吸煙次數要好得多。戒煙時，其中最重要的一件事，是進食要有選擇，因為據發現，肉類所含的嘌呤物質，會刺激人想吸煙；另外，肉類的蛋白質分解後，引起血氨增加，亦可刺激對煙的欲求，所以戒煙期間，最好多吃魚類。

其次戒煙的同時，也要戒咖啡，許多人戒煙時，喝大量咖啡，以為可以抵消煙癮，其實不然。如果你平時每當坐下來喝咖啡時，總要吸支煙，那麼奉勸你戒煙時，也戒咖啡，效果會更佳。除了戒咖啡外，也不要喝含酒精的飲料。人人都知道酒會減弱人的意志力，而戒煙必須有堅強的毅力，因此別喝酒。

再有是多進行有益的運動，每餐之後，在戶外新鮮空氣中，步行一段時間。這樣一是可幫助你離開誘你吸煙的地方，因為大多數吸煙者都有一個習慣，就是飯後一支煙，坐在桌旁慢慢享受；二是令多年來飽受煙霧侵害的肺部，有機會吸收新鮮空氣。

一位醫生指出，吸煙習慣的形成，多是基於心理需要，吸煙者意識上習慣了吞雲吐霧，要戒除此惡習，其中一個方法是養成深呼吸的習慣。戒煙時，多會感到神經緊張，應多吃些維生素E，可舒緩神經，效果很好。

常春籐

親歷其境

●韋之楓

不知是那一個專家倡議的，一齊生產，產生。情形是自己湧控的人產房，最應伴隨生子，生命的事有體會。為生，一齊迎接新方女境，更加為感同女已應處其會大。

該育兒母親歷生產，才偉

身受的經驗，為證

現體現親的明，表明

產的痛楚，體的男士都以此為是自己的

時髦的忠貞愛情，於是產房

妻子的忠貞愛情，而逐個產

產房。有人忍受不了，個產

不住情緒而斬斷，女人

拿攝錄拍攝整個同身受這

過程，形容產生，女士，該寫個服字

，更甚於男士，

樣的。

害怕失業，膽固醇高

一個擔心會失去工作的人，體內的膽固醇水平會大大升高。這是科學家一項實驗研究得出的結果。

科學家們對一家瀕於倒閉的船廠中的七百一十五名男職工和另外二百一十六名工作穩定安全的男士比較對照，檢驗其膽固醇水平，發現前者的膽固醇平均值遠遠高於後者。

報告據此指出，「這些發現可以部分解釋何實例說明，未開化的愛斯基摩人和非洲土著人多食高脂及動物內臟，但他們生活無憂，就幾乎完全沒有高血壓及心臟病。

有人指出，焦慮及生活壓力會導致膽固醇過高，但也有醫學家認為，膽固醇只受高脂肪及動物內臟食物的影響。

不過，有

安老院舍服務介紹及成效

老吾老

陳伯現年七十歲，未入住安老院時，獨居一床位。除一日三餐外，陳伯甚少外出。由於年紀漸大，患有糖尿病，經社署轉介入住安老院。

安老院除提供一日三餐膳食，院舍職員發覺陳伯之身體毛病主要是平時甚少運動，又少與別人交談，形成沉默寡言的性格。

院舍護理人員特別制訂營養膳食，控制其糖尿病情。此外，物理治療師亦設計一套適合其活動之運動；社會工作員提供個人輔導了解其需要，以便提供適切的小組活動，豐富其日常生活。

經過多日的輔導，院舍職員發覺陳伯比以往願與人交談，心情開朗，身體比以前壯健。

以上個案，反映出一般安老院舍服務情況。

一般而言，本港安老院多設立於公共屋邨內。主辦機構有其不同的安老服務目標取向。不同形式的安老院舍有不同的職員編制：主任、副主任負責院舍行政工作；制訂服務路向。社會工作員、福利工作員提供家訪、個人輔導。小組及大型活動、公民教育講座等……而護理人員則關注住院老人的健康、日常起居照顧。廚師則負責一日三餐的膳食及烹調其他特別膳食以符合老人的需要。二級工人則負責清潔工作。為了保持與家人之聯繫，院舍方面會定期出版通訊，組織聯誼活動，使家人了解老人入住後之生活狀況。而院方也可透過通訊及活動收集家人對院舍之意見。

總括而言，安老是否成功，除院舍職員的努力外，家人的參與也是不可少的。

▲雷色園社會服務

懷念的格式

小集雨

●雷聖大

《小城無故事》中以林夕的部份最愛看，而林夕裡面的《懷念的格式》又最深印上心頭。

他這樣寫：“他知道，愛這一個人，這樣子愛法，到這個程度，而竟然不曾講過半句關於愛的說話，是十分奇怪的行為和關係。然而這又有甚麼關係？”

是的，沒說過一句“愛”有甚麼關係？重要的是你心底愛這一個人，是不是？

“……他寧願就這樣真的死去算了。彼此一生最後一幕，也就是大家最貼近的一刻，唯有死亡，可以令一切凝固如蜜……”

是的，你知道執子之手與子偕老的幸福太遙遠，因為愛這個人，退而求其次，一起渡過此生，不要讓其他人踏腳進來分享，碰也不准碰，一起死亡是最佳的解決方法。

我們都努力回憶，讓那個人最後的一句話不要在腦海中消失，縱使那句是“我要走了。”

在電話的另一頭。在街角等候，你只希望你有機會，只為了說一句“我想，看一看你。”

故事很短，你知道是真實的，而且是不間斷的，直在你的心中刺痛你，直至另一個“那個人”的出現、掉進懷念的格式。

各科簡辨

診所內的鏡架，陳列出醫生所獲得專業資格的文憑。一大串的英文字，相信大部份病人都會足診所，能令病人踏足最大的動力會是由相熟的人在過往求診後的經驗，及別人介紹下才有信心的；而很多人也會弄不清自己所患的病是否真的適合求診於該醫生的。

各醫生都定必有印刷上中、英文的名片，展示自己的名銜，但有多少病人在求診前會細心了解醫生銜頭的分別？

醫生在醫學院經考試合格後就取得M.B.B.S.即是內外科醫學士最基本的資格；經還科進修後分為M.R.C.P.內科醫學院士；F.R.C.S.是外科醫學院院士；M.R.C.O.G.則是婦產科醫學院院士；而F.F.A.R.C.S.就是指外科醫學院的麻醉科院士。還有可更進一步進修文憑資格如D.O.即是眼科；D.L.O.是耳鼻喉科，D.C.H.就是兒科了。在每簡稱英文字母後，往往都有括號指明醫生取得該資格的考獲地港點，（H.K.）當然是指香港，（GIASG）是蘇格蘭格拉斯哥，還有其他的地區真是數之不盡了。

豆腐我喜煮魚腩

小飲食

●鼎

我喜歡吃豆腐，凡屬豆腐煮成的小菜，我都喜歡，每餐有此，飯也多吃半碗。因此，家中常放菜此菜，怕我多吃了飯。從來的見解，都是越對口味的餸菜，飯必多吃，這是自幼如此，當年，家母想我快高長大，千方百計投我所好，原因只在一個：想我多吃飯。

年代不同，健康觀念不同，飯雖不能不吃，但不能多吃。這是十分矛盾之事。更何況我是又怕俗又怕瘦之人，肉要吃，豆腐又要吃，因此不時吃最多吃的一味，就是「豆腐煮魚腩」。唯有這一味，家人最放心，豆腐可多吃，魚腩可多吃，吃得飽，就不必靠飯。

吃，本來是樂事，但有時會變成苦事，但看如今有多少人為求「嗜弗」，要節食、減食。有人為了減磅而減食，更有人為了理想而絕食，因此，我對豆腐煮魚腩，那敢不食。

生態銀行

恒輝

西德最近設立一所特殊的銀行——生態銀行。實際上，它是一座陳列館，館內陳列有土、水、空氣以及動植物的各種樣品。其目的是使科學家們可以研究周圍環境對自然生態的影響，以及早採取預防的措施。

專制教育

高麗城

七姐記手

很多人都說學校生活是最美好的回憶，但我對十三年的中、小學生活卻沒半點留戀。特別是小學部，回想起來簡直像個專制的地獄。才幾歲大的小孩，便要迫她們背艱深的英文聖經。背不出的要罰站、罰留堂、收校呔、收皮帶等等。有些學生不知犯了什麼過錯，還要被沒收校服，由老師找來另一套衣服給穿上，甚至還要逐個課室帶往「示眾」。我的成績和品行都是中上的，故沒受過上述刑罰，但一樣受到某些老師的無理針對。才七歲左右的我一次忽然給老師一棒敲到頭上，怒罵我不留心聽書，令我莫名其妙，我當時正在留心聽她的話呀！這位老師又常無故侮辱我，向其他老師說我的壞話等，她這些行徑原因何在，令人無法明白。

當時我只是個混沌初開的小孩，雖然受屈，不但不會有尋死之念，也不會申訴半句，自然也不會向教署投訴之類。況且一進學校老師就是主子，學生哪有吭聲的份兒。現今的下一代，早熟得多，以前那一套主僕般的師生關係決不可再重現。

健美學養營

●米施洛

新飲食病

新的一種飲食失調症，叫SWEET SYNDROME。但名不符實，因患者暴吃的食物中，只含二成的糖份，因此不該命名「嗜糖症」。

「嗜糖症」多發生於一般職業婦女——那些聰明、活躍、有野心、懂得控制自己生活的時代女性。

「嗜糖症」其實是暴吃症的一種。不同的，是暴食症患者時常暴吃、次數頻密。但「嗜糖症」的人，則通常一星期才病發一二次。

病發時，可能與情緒無關，但食慾膨脹，一發不可收拾。病者平均只吃二成的高糖份食物，其它的，多是熱量低的食物。所以，「嗜糖症」並未構成肥胖危機。

原本這些都很正常，任何正常人士，在某些情況下都會做些「不平常」的反常行為。但「嗜糖症」之所以成病，是因患者食後都非常後悔，並且形容暴食行為是「有意識」但絕對「失控」的做法。

其實「嗜糖症」該歸入心理病，而不是飲食失調病。

加拿大中文電視
人傑地靈節目主持人
香港亞洲電視節目主持人
字字玄機測字
十九區風水風水
神機妙眼掌相
905接觸玄學
葉榮光風水學會
JOSEPH IP ASTROLOGY CONSULTANT
新址：片打東街124號2樓202室
ROOM 202-124 E. PENDER ST.
VANCOUVER B.C. V6A 1T4
預約電話：688·8946 657·7619
遷
葉榮光院長 JOSEPH IP
"風水命名" "掌相命理" "擇日開光" "氣色卜易"

RICHMOND HONDA CARS
列治文本田車行
THE RICHMOND AUTO MALL 13600 SMALLWOOD PLACE
RICHMOND, B.C. V6V 1W8
RICHMOND AUTO MALL
營業部 270-1367
修理部 270-2231
本公司榮獲全加拿大本田銷售及服務冠軍代理
PHILIP YIP 葉志榮 傳呼：686-2848
IAN CHEUNG 張瑍生 傳呼：631-9677
1991 本田新車 大量推出 價錢公道 服務週到 華人代表 歡迎查詢
CAMUS LAU 劉冠星 傳呼：645-4516
FRANK WONG 王鎮文 傳呼：680-4188

BUY-SELL
卑詩省免費廣告報紙
免費刊登售物小廣告
請電280·1000
欲購平靚貨品請閱本報
逢星期四出版
BUY & SELL: 5791 No. 3 Road Richmond B.C. V6X 2C9
行政部電話：(604)273·1571
歡迎刊登付費商業圖片廣告

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 Window Covering Specialists
S.J. Lew Custom Draperies Ltd.
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
喞油換機油 $29.88
如全套維修只收 $129.88
MICHAEL WONG (黃) 公司：873-0211 手提：328-3116
91 COLT 100 原價$10,160 日本三菱製造 5前速，三菱制 大特價$7,888 =106807
90 SHADOW 四門，自動波，2.5L，AM/FM收音機，低咪數 原價$13,653 大特價$9,988
並免費代客檢查安全設備
#1 KINGSWAY
LAWSON OATES CHRYSLER 京士威壹號緬街夾七街 873-0211
91 VOYAGER 七座位，自動波，卡式唱機，深色玻璃 原價$19,216 大特價$15,988 =376447
91 DODGE SPIRIT STK. =296761 自動波，四門，卡式唱機 原價$16,537 大特價$13,388
90 LeBARON 四門，自動波，皮椅，所有豪華設備應有盡有 原價$23,975 大特價$18,888 =196392
價平
車正
總經理 PAUL FONG (方)