慢性酒精中毒患者 容易產生自殺傾向

上了酒癮的人，其自殺行為比一般者高六倍，而且男性為多。

魯大夫

一醉真的能解千愁？！

一杯在手，無以上之，這是飲酒者喜用的一句話。但是，酒可傷肝屬穿腸之物，這又是大家都熟知的。無論如何，飲酒之功過，直至今天，仍是爭論不休，最新研究更認為，少量之飲酒，就算是心臟病患者，仍屬可以云。

飲酒與自殺之間的關係，這又是人們研究的一個課題。當然，這裏談到的飲酒，就不會單單是逢場作興，偶一粘唇那麼簡單，而是日日飲，而且是已告上癮者而言。慢性酒精中毒，那是可損害神經，對精神方面亦屬不利，故在構成自殺或產生自殺傾向方面，確是有一定作用的。因此，長期飲酒與自殺，其中確有關連吧！

一些實際的數字，有時也是可以說明一些問題的。根據調查報告指出，一些慢性酒精中毒，已上了酒癮的人，其自殺行為，是比一般者高六倍。另一份報告更提到，以男性而言，在全部自殺者之中，居然有三分之一是屬於有酒癮之人。而女性方面，自殺者之中，起碼有百分之十二是屬於慢性酒精中毒的患者。從這裏我們先可看到一些苗頭，那就是由統計數字得知，有酒癮之人，無論男女，自殺行為是較一般人為多的。

一醉解千愁，這裏提到「千愁」，內容可真就豐富多彩了，你是鬱鬱不得志，你是工作壓力太大，你是愧對親人，又或者你不滿現實，或者……總之是有千種萬種原因，你是非要逃避不可，於是大杯大杯到肚，人在朦朧之中，你得到解脫了。有學者指出，上述的飲酒者之心態，其實是屬於精神病學上的一種自我破壞行為，你對他說，不要再飲了，酒對你的肝臟、心臟都極不利，再飲是危險的。他聽你的嗎？他就是以大無畏之精神，一於照飲如儀。這種行為，其實是等同於慢性自殺。因此，飲酒者有自殺傾向，這也是有道理的。

我們再來看一些材料，在八十五名慢性酒精中毒的患者之中，曾經有自殺行為，但卻是從鬼門關上撿回性命的，就有十三名，佔的比例倒是百分之十五。很奇怪，在另外的二十名精神病患者之中，有自殺意念和自殺不遂者，佔三名，比例上也是百分之十五。這兩個百分之十五，何其類似，也非巧合吧！這裏面說明，飲酒不單可以傷肝，也可亂性的，飲酒與自殺，這與精神狀態有關的。長期飲酒，中了酒精毒，其在精神方面之影響，可怕者是其產生一種自然破壞的意念來，正所謂哀莫大於心死，它會使你變一蹶不振的。不過，這裏提到的，都是指慢性酒精中毒者而言，至於偶然飲酒，那怕是大醉一場，這對於自殺傾向，則是毫無關係的。

中醫的「精」與西醫的「精液」

寧子言

王先生三十出頭，新婚三個多月，近來覺得腰痛、頭昏、身體乏力，記憶力似較前下降。公司同事說他「腎虧」、「精虧」。近日碰面，憂心問起是否「腎虧」就是「精」少？要解開這疑結，首先應了解中、西醫「精」的異同。

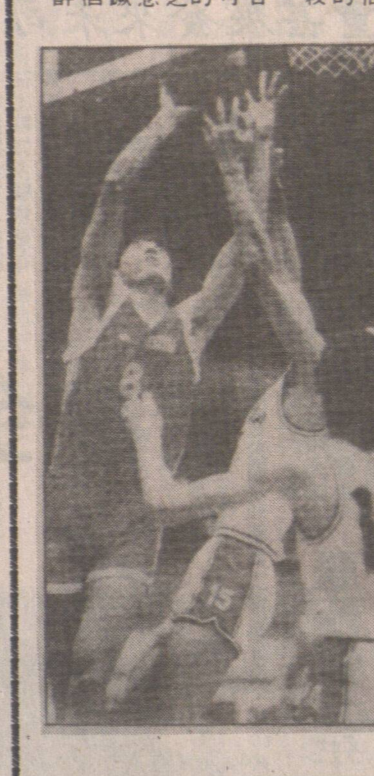
中醫的「精」，分「先天之精」與「後天之精」。「先天之精」是構成人體的基本元素，是稟受於先天、從父母沿襲而來的，是先天之根本，即《內經》所說「人始生先成精」。亦即「生殖之精」。「後天之精」是維持生命活動的動力，是各臟腑暢通的物質基礎，是脾胃從日常飲食中提取精髓而成，叫「水谷化生之精」，亦即保障人體機能調暢的能量之源。

先天之精與後天之精是相互存在、彼此促進的關係，「先天生後天，後天養先天」即是說：生前先天之精為後天之精準備了基礎、生後後天之精不斷對先天之精進行充養。腎為藏精之所（先天之精），是為「腎精」，腎精能化「腎氣」（元陽、其陽）」，但腎精須不斷得到後天之精的供養，才有生長發育、繁衍後代之作用。

西醫的精是指「精液」，是由睪丸產生的精蟲及主要由精囊腺、前列腺（攝護腺）的生殖道排泄物所組成。無精蟲、精蟲數目減少、活動力減弱成形態異常均是不育的原因。精液偏鹼性，通常一次射精總量為二至六毫升，平均三至四毫升。每毫升精液約有二千萬至四億個精蟲，少於二千萬個，不易使卵子受精。有活力的精蟲應在百分之六十以上，異常精蟲不超過百分之二十。精囊腺及前列腺是精液產生的主要器官。精囊腺的排泄物稀釋精液、保護及使精蟲維持活動；前列腺排泄物能使精蟲的活動能力大大增加。

從上面所談可見中醫所講的「精」之範圍比較廣泛：其一是指腎所藏五臟六腑水谷之精；其二是腎之本精，亦即先天之精。是有賴於生殖機能發育成熟時，經後天之精催化而成，才能成為生育繁衍的基本物質，亦就是西醫的「精液」。當然一些慢性消耗性疾病、慢性中毒（吸煙、酗酒）或精神過度緊張可抑制精蟲的產生，而房事過頻亦將使精蟲數目減少。

因人體以腎為藏精之所，是先天之根本。故若腎精充沛，則身強力壯。內則五臟敷榮、外則肌膚潤澤、耳目聰明；若元陽虧損，則身體虛弱、記憶減退、易於感受病邪，甚至早衰、腰痛膝軟、遺精帶下。成為難治的虛損証候。



有些籃球員「身高異人」，是與腦下垂體的分泌過多有關。

我得過瘧疾病

報載瘧疾是目前難於對付的疾病之一，每年死人無數。而且新的病例還在不斷地增加，正大大地威脅到人類的健康間接影響我們的生活。

我曾經患過瘧疾病，那是小孩時代了。我最深的印象是每於發作之時，就全身發寒顫（北方人稱之為打擺子），那是發自內心深處的，就算是蓋上多張棉被，那也毫不頂事，我害怕極了。

我患的是間日症或者是三日症，我已記不清楚了。總之是間歇地發作的。當時鄉間有一奇怪的辦法，就是每於發作之前，總得由哥哥帶着我在鄉間周圍走動，說是這樣可使我的瘧疾病能「轉」將出去云。當然，我還是得要按時也打擺子，看來是「轉」不出去的。

我是怎樣治好瘧疾的？記憶中那是在抗戰勝利之後，那時隣鄉有一退役還鄉的軍人，他手上有一些藥丸（相信會是見連），聽說能治此病。於是媽媽就派哥哥去請求讓一些，我也記不清楚服用了多少，只知道曾連續的服用了幾天光景，後來呢，瘧疾也就好了。

我的故鄉是在廣州市郊，叢林是不多的，蚊蟲則是很多的，是怎樣傳染到這種病，我也不大清楚了。總之是同鄉之中，我不是唯一的患者，這樣看來那時瘧疾確是比較普遍的。

食療食補

風燥咳嗽

秋冬季節，天氣寒涼，雨量稀少，天氣乾燥，人們感受風燥，便患風燥咳嗽，可見咽乾不適，陣發咳嗽，痰涎稀少，日夜均見，這種咳嗽有時頗為頑固，時久不愈。俗說：「傷風咳嗽、醫生眉皺」，不要小看咳嗽，往往名醫束手，有些民間驗方，卻有意想不到效果，現介紹一條較確實的方子。

方用側柏葉五錢、龍脷葉五錢、千層紙四錢、南杏四錢、蜜棗兩個，用水三碗煎至一碗，日分二次服，每日一劑。此方用豬瘦肉保湯亦好，可用豬瘦肉四兩，先將側柏葉、龍脷葉、千層紙三藥用紗布包裹後入煎，煎好後鹽調飲湯吃肉，亦分兩次，要禁食柑和橙，少吃生冷。

按側柏葉本為止血藥，但其止咳效果亦不差，動物實驗亦証明有鎮咳作用，而且此藥又能抗菌，單味用治小兒百日咳，亦能有效。近時醫家，很少用以治咳，殊為可惜。龍脷葉是生草藥，葉形像龍舌，又名龍舌葉，藥性平和，醫書稱能「潤肺止咳」，乃民間喜用止咳藥。千層紙又名木蝴蝶、玉蝴蝶，性味甘淡平和，能止咳、開音，方內加上南杏、蜜棗以潤肺燥，故全方收效頗佳。而且藥味不濃，兒童不致拒服，亦屬優點。

岑鶴齡

「本欄只供參考，凡任何有關健康及醫學問題，請詢諸閣下家庭醫生。」

大夫小記

蜂毒也可治病

蜂中的工蜂，當其受到敵意騷擾時，它是會螫刺來敵的。其所用的武器，是其毒腺分泌出來的一種毒汁。這種毒液，會使你部分的皮膚出現紅腫，溫度升高，痛入心脾的。如果你同時受到一羣蜂的襲擊，受毒程度就更大，會出現呼吸困難，心跳氣短、抽筋、癱瘓，甚至引致死亡的。

蜂之毒汁，成分十分複雜的。分析起來，是一些酶類、肽類，組織胺、蟻酸、膽鹹，甚至礦物質都有。你又不要小看這些毒汁，其所具有的殺菌能力，則是極為驚人的。有人作過實驗，將一滴蜂的毒汁，稀釋在五萬毫升的水中，則水中的細菌，能全被殺滅。進一步的研究還發現，蜂的毒汁對結核菌、傷寒菌、鏈球菌、枯草杆菌等，都有殺菌能力。單的這點來說，蜂毒實在是一種很好的殺菌消毒劑。

能不能將蜂毒用來治病呢？首先是蜂毒對於人體免疫功能，是有調節作用的。另外還發現對於一些腫瘤之生長，有抑制作用。蜂毒也可用於治療慢性風濕病、神經炎、神經痛等疾病。當然，這些嘗試還是很初步的。但這卻向人們提示，將有害之蜂毒化為有用之治病藥物，這也是大有可能的吧！

從小預防心臟病

佳佳　文之

據美國某健康組織的調查，由於美國兒童常常「不加限制」地大吃特吃炸薯條、熱狗、奶酪等高膽固醇食品，因而患高血壓或高血脂的比例越來越高。雖然在少年兒童中心臟病（先天性心臟缺陷除外）患者仍十分罕見，但兒童期的「雙高症」（即高血壓和高血脂症）卻為他們在中老年時患上心臟病留下了危險的隱患，這是因為：兒童時期的「雙高症」有可能使心臟變大、左心室、厚度增加、血管受損，因而「雙高症」的兒童患者到中老年後患心臟病的可能就比一般兒童大十餘倍！不過，兒童期的「雙高」症狀比成年期要容易「消滅」得多。專家們指出，兒童患者的一般不需吃藥，而只消調整食譜並加強鍛煉，「隱患」就會在不長的時間內消失。專家們建議，在確定血壓或血脂偏高後，兒童患者每天攝入的膽固醇不要超過三百毫克（一枚雞蛋黃就含三百毫克膽固醇），每天攝入的熱量源自油脂的不超過百分之三十，源自動物脂肪的更不能超過百分之十，牛奶最好經脫脂處理，多吃魚類、禽類、蔬菜而少吃肉類，尤其不能吃肥肉。

人老無藥醫

魯黎

“人老無藥醫”並不是否認目前醫藥預防衰老，延緩衰老，以至抗衰老的價值。只是實事求是地認識，隨歲月流逝，人總會一年比一年“老”是不可避免和非藥可挽回的。筆者是一個好動而主動之人，凡事都想親自動手，不假外求。可是隨着老眼昏花的到來，牙鬆牙脫牙又腫痛。這還其次，緊要的是最近一次傢俬壞了想修理一下，伸縮兩下就腰背痠痛不打緊，屈低抬高，頭昏眼暗，差點兒沒跌倒才是大件事。

“衰老”遲早是會到來的。秦始皇求長生不老藥，說得上是當時無知，但奇怪的是現代人也一樣追求不捨呢，近一位祖父級的李先生，他自認人老心未老，希望找處方用藥，使他重振雄風。我說，用藥不但未必可滿足他要求，就以他這個年齡，也應清心寡欲，認老服輸了。他沒聽我的話，堅持己見，聽朋友說，最後他不但沒有重振雄風，還死於心臟衰竭症，天知道是內因還是外果。

萬成肉食中心
MAN SING MEAT CENTRE
片打東街　二二四號　電話：681-4491
價錢實際　歡迎惠顧
探親攜帶手信
送禮自奉佳品
特製風乾　鴨肝腸　特瘦白油腸
450g（大包裝）每包$3.70
375g（細包裝）每包$3.10
本埠各零售商同價發售
顧客惠上　服務週到
七天營業　貨靚價實
牛孖筋　咖喱尤魚
咖喱鷄　炆牛什
特製燶蹄　南乳豬手
杜候牛腩　蠔油鴨掌
家鄉扣肉　豉椒鳳爪
＊特設熟餸部門＊
特製杜候鴨
特製臘味　肥鷄大鴨、燒味鹵味　新鮮肉類
＊專營＊
歡迎零沽批發

廣州樓海鮮酒家
Kwangchow Restaurant
Dim Sum For Lunch
251 E. Pender St. Vancouver, Chinatown
正宗粵菜，食在廣州
華筵小酌，品質優厚
茗茶美點，水準一流
信譽保証，歷史悠久
電話：
六八七八五〇一
六八七八五〇二
（七天營業）

註冊 明德託兒所
（特設托兒補助金）
可申請政府免費或津貼及接受本所補助，負責接送幼稚園兒童。
所址：715 Victoria Dr. Van.
報名電話：二五五・四二五一

Jelly Bean Park
Preschool
幼稚園現開始接受辦理
九月入學報名登記手續
電話：
NANCY 431-8843（英語）
WENDY 431-8850（粵語）

崇義托兒中心
最新現代化設備，面積三千多呎，有遊樂場，交通方便，安全，導師一流，政府牌照，現開始招收三歲至五歲幼兒入學，電話253-5607 喜士定街東618號，崇義大廈。

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

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，生菜，即日由台灣頂好公司運到冷凍飽點。銀絲卷，芝蔴湯丸，毛荳，木須，皮，壽桃，無須鮮凍，可即蒸即食，老少咸宜。門市批發無任歡迎，逢星期三休息。
地址：五三五哥亞街。
電話：689・7324

金利源
GIM LEE YUEN LTD.
47 E.Pender Street
Van., B.C. V6A 1S9
龍泉青瓷
貝雕鏡畫
江西瓷器
宜興茶具
685-9743

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

廖盛炤 窗飾公司
酬賓
大減價
百葉簾60%OFF
窗簾直簾50%OFF
電話：253・4566
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

WL SEAFOODS
華隆有限公司
WAH LOONG LTD.
5388 Parkwood Place Richmond, B.C. V6V 2M4
Telephone: (604) 273-1688 (12 lines)
冰鮮海產
各國冰鮮売蝦、蝦肉
各國急冰鮮魚
冰鮮三文魚　黑魚　TUNA魚
大小龍蝦　扒蝦尾
墨魚、魷魚等
應有盡有
唐山雜貨
各種罐頭飲料
各種罐頭菇類
日本、中國冬菇、花大厚菇
茶葉、米、醬油、味粉等
每天都有新鮮芽菜
特價批發供應
歡迎遠近採購
寄送貨快捷
源源運到，大量供應

元昌肉食公司
DOLLAR MEAT STORE LTD.
266 EAST PENDER STREET VANCOUVER B.C.
PHONE: 681-1052　七天營業
馳名琵琶鴨　掛爐鴨　脆皮大乳鴿　爽嫩白切鷄　美味桂花腸　鮮明肉類　承接金豬
探親攜帶手信　送禮自奉佳品
本公司自置設備一流新工場特製白油腸及特瘦白油腸，鮮鴨干腸，油王臘鷄，鮮蝦肉腸，臘梅肉，臘鴨餅。
特製風乾　鴨肝腸　特瘦白油腸
450g（大包裝）每包$3.70
375g（細包裝）每包$3.10
本埠各零售商同價發售
歡迎僑胞駕臨選購