大便通暢精神爽

醫藥常識 張姑娘

人體的生理，有吸必有呼，有伸必有縮，有活動必有休息，有飽必有餓，有飲水必有小便，這是循環不息的生理機能。如果「有入有出」或「有出有入」，這便有違正常生理，疾病立至。尤其是大小二便，表面上雖然污穢，實則關乎健康生命，可謂「非同小可」。所以古代哲人莊子曾經這麼說過：「大道在屎溺。」他原本是借屎溺之「穢賤」來說明人生大道理須往卑微處觀察，但在醫學上來說，這也是一句至理名言。大小便在診斷學上是極其重要的，尤其是小兒科，往往須憑其大小便情況來作診斷依據，絕對不可視作「污穢」而忽略了的。這一方面，中西醫學皆然。本文雖非着意於小兒科，而成人的排便與便秘情況，也亟須注意。

正如上文所說，人體生理不能「有入有出」，即是吃了東西之後，經過消化吸收，必須把渣滓——大便，排泄出來。如果有食無痾，糞便積在肚裏，稱爲「便秘」，俗名「結恭」，那滋味是很不好受的；而且不止不好受而已，還會變生其他症候，絕非等閒。

我們吃進的食物，經過胃、小腸的消化吸收，剩下的殘渣被送到大腸裡去，就形成了糞便。大腸是消化道的最後一段，它分爲小結腸、橫結腸、降結腸、乙狀結腸和直腸。結腸的主要功能是吸收食物殘渣中的水分和儲存糞便。直腸下接肛管，開口於肛門，它的功能便是排便。食物從口開始，直到形成糞便排出，這「出入口」時間，一般需要廿四小時。

排便，是一種複雜的神經反射活動，其中既有不隨意的低級神經反射活動，又有隨意的高級神經反射活動。當食物通過大腸時，食物殘渣中的水分和鹽類大部分被逐漸吸收，則形成半圓體狀的糞便，隨着大腸有規律地蠕動，把糞便經乙狀結腸推到直腸。當直腸內糞便堆積到一定數量時，就會產生排便的神經反射，即所謂產生「便意」。由於糞便刺激直腸壁內壓力感受器，觸動神經，直上大腦皮層管精排便的中樞，中樞傳令「准許排便」，於是神經傳導反射到直腸、肛門、膈肌和腹部肌肉，命令直腸平滑肌收縮，增加直腸內的壓力，同時命令肛門括約肌鬆弛，以便糞便排出。待糞便排出之後，神經衝動停止，「成個人舒服晒」！如果上述排便反射過程中任何一個環節發生障碍，糞便欲出而不可得，於是形成便秘。

引起便秘的原因很多，有器質性的便秘（因體內某臟器有病引起），也有功能性便秘。通常所說的習慣性便秘，多屬於排便功能不正常引起。能夠引起排便功能不正常的常見原因有以下幾點：

一、直腸所受到的刺激不足，不能引起便意。例如盲目追求高蛋白質食物，少吃蔬菜（內含粗纖維），就會較難促成便意。二、排便的動力不足。這是由於平日運動少，排便器官的收縮力弱，無法將糞便壓出。體弱的人每每如此，用中醫的術語來說，就是氣弱，「補氣」即能通大便。三、精神因素引起。如過度憂慮、緊張，也會造成一時性的便秘。情緒穩定，即可改善。

醫藥與健康

中醫隨筆

嚴孝良

腎陰不足之失眠

「神安則寐，神不安則不寐」，即係瞌着，眼光失眠。此乃張仲景在「景岳全書」中論述不寐時提出的。

中醫認爲心主神民，神不安則不寐，所以不寐的病機主要在心。但做成心神不安的因素很多，所見的最多的係腎陰不足，不能上濟心火，引致火擾神動，煩而不寐。心腎同病，是失眠的主要病機。

此外，過度的勞倦、過度的思慮，都會傷及到脾而令血氣生化不足，神失所養而不寐，此則又屬於心脾同病。

如果胃腸功能唔好，所進食的食物變成痰食滯阻，胃中不和，積熱多。通常在日常過案中上擾，令心神不安而致失眠，此又屬於心胃同病。

若是憂思過度，損耗心血，或大驚猝恐，擾亂心神，則又直接作用於心而導致失眠。

此患之治應按照不同的病因而作出相應的法則，故必須在診治時分清臟腑所屬，然後方可正確用藥。

然在病案中所見之患者以虛症的爲大多數，其中又以虛熱的居多。屬於虛寒的失眠者較少。一般講偏於陰虛血虛者多屬虛熱。而偏於氣虛陽虛者多屬虛寒症。

對於有關失眠的虛寒、虛熱的辨症，最主要的是睇有無心煩。如果失眠兼有心煩的屬於虛熱症。唔見心煩的屬於虛寒症，其脉、舌則和虛熱性質的失眠，用杞子、沙苑子、女貞子、生地等補肝腎之陰，又以菊花、黃連等清心肝之熱；再配合熟棗仁、柏子仁等養心安神。方劑考應了主要症狀，兼症等一齊醫治，事實上用之於臨床亦對虛熱失眠者有很好的效果。

食物方面要禁忌一切油膩煎炸食物，辛辣刺激燥熱性質的食物亦應避免。水果蔬菜不妨多吃，但芒果、榴槤等則除外。

針灸治療，亦以選用肺經和腎經的穴位爲主，與內服藥物配合起來，有不錯療效。

除了肺經和腎經的穴位之外，另一屬於大腸經（肺與大腸經這二條經絡彼此之間有連屬的關係）的穴位—曲池（圖），亦是治療瞌睡的主要穴位之一。

余永銳

閱康而笑

視如死歸

火熱鬱滯與暗瘡

杏林隨筆

提起暗瘡，總使人首先想到那種生到滿臉膿疱，幾乎沒有一吋臉皮光滑的樣子。不錯，暗瘡的確使年青人大爲煩惱，甚至有的中年人也仍然生暗瘡。而且暗瘡也不只生在臉上，胸、背，尤其是後者更是暗瘡的好發部位。

中醫學上認爲，暗瘡的發生原因與肺經、腎經的火熱鬱滯有密切的關係。

暗瘡的一般情況，通常是數在性的，起初在皮膚上出現一些細小的紅點，繼而成爲丘疹，或是小結節。由針頭大至白豆大都有，周圍有紅暈。

擠壓暗瘡時會有米脂樣漿狀物擠出，到化膿時，則會流膿和血水，患起相當疼痛。

青少年自十多歲起便有可能生暗瘡，此後連綿不斷，可能延展到四五十歲。

有的嚴重的病例，在臉上留下成堆成片的疤痕，似潮州柑的樣子，使愛美的人自認爲是一件慘事。對自己臉上重重疊疊的瘡疤，有不忍卒睹的抱憾。

中醫學理上認爲暗瘡是由於肺腎二經的火熱鬱滯而致，因此治療的基本方法是以清肺腎之火爲原則。

方藥舉例——

桑白皮　枇杷葉　大生地　山梔子

條苡芩　知母　生甘草　連翹壳　黃柏

此方有清火消炎的功效，用藥份量多少，根據患者體質強弱而定。

患暗瘡的人要注意保持大便通暢，每天都應有大便一次。

如有便秘的話，在前方內加鮑紋黃三錢。

徒酒性女

佳

醉酒無事之新聞常有發生，但都是以男性者爲主。這可見到男性酒徒多的是，但女性酗酒，且成爲酒徒，比例上總是少許多吧！值得一談也。

手上有一份資料提到：以往之釀酒，也是屬於家庭事務之一，多是由女性來担任者。於是乎，她們從釀酒而試酒，又從試酒而上癮飲酒，並成其爲酒徒。故女性酒徒，若從歷史觀點來說，那是事出有因，而且會比男性嗜酒者爲早云。

現代社會發展，釀酒已不再是家庭內之家務範圍，女性飲酒，除了是社交活動時而少量飲用外，成爲酒徒者則不多，而女性酒徒，則許多時還是與其社會背景有關連的。來自外國之資料得知，女性而比較上經常有飲酒的，在行業上是以護士、美容師、新聞從業員（女性）爲主，據說自得知，女性而比較上經常有飲酒的，在行業上是以護士、美容師、新聞從業員（女性）爲主，據說是與男性同業混在一起，或者是社交活動等，就是在這些男同事的影响下，女性於是慢慢地成爲酒徒了。

女性從何時開始飲酒，統計資料表示，大多在廿歲左右，到真正之成爲酒徒，大概就是卅歲以上了。以飲酒之種類來說，威士忌是佔多，其次是啤酒和其他。但是，此爲外國資料而已。本港而言，相信白蘭地才是主要的吧！

女性飲酒，嚴重過量，也容易出事故，實應小心也。

這些行業的女性，而其工餘之時，許多時間，彼此或交流情況、或是在這些男同事的影响下，女性酒徒，則許多時還是與其社會背景有關連的。來自外國之資料得知，女性而比較上經常有飲酒的，在行業上是以護士、美容師、新聞從業員（女性）爲主，據說自得知，女性而比較上經常有飲酒的，在行業上是以護士、美容師、新聞從業員（女性）爲主，據說是與男性同業混在一起，或者是社交活動等，就是在這些男同事的影响下，女性於是慢慢地成爲酒徒了。

女性從何時開始飲酒，統計資料表示，大多在廿歲左右，到真正之成爲酒徒，大概就是卅歲以上了。以飲酒之種類來說，威士忌是佔多，其次是啤酒和其他。但是，此爲外國資料而已。本港而言，相信白蘭地才是主要的吧！

女性飲酒，嚴重過量，也容易出事故，實應小心也。

小記　大夫

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$800起，上海$916起，北京$962起
多倫多$299起，卡技利$148起，點問頓$164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

清澈透明．絕無雜色
HEAT MIRROR
保溫玻璃
功能反射熱力．與熱水壺中的銀色水胆功效雷同．安裝保溫玻璃．能防炎夏高溫侵入室內．亦可於炎寒時保持室內和暖氣溫．令府上冬暖夏涼．
本產品適用於任何需裝配玻璃之處
請即電291·6622與JOHN YEE洽
本產品由八月十七日起在PNE家庭用品展覽會中有參展

廖盛炤 窗飾公司
室內設計：
定造各款 窗簾 窗紗
百葉簾 垂直簾 牀
牆紙及裝飾品 美觀實用
價錢相宜 免費估價
二十餘年經驗 自開工場
有發行部
歡迎訂購
電話：253·4566
S.J. LEW Custom Draperies Ltd.

花園服務
剪草修樹整草堂
鋪石仔鋪樹皮碎
鋪樹叢油漆木工
晚六時後電馮氏
872·0530

園藝服務
專剪草．專園藝
老公司．足經驗
有文憑．平價錢
電話：876·3854

剪草園藝
剪草修樹鋪樹．整草堂鋪樹及鋪石仔
清理花園雜草．請電
255·1578

專門修理
家庭電火掣，請電
1 8 7 3 0 8 8 8
保滿意。或電：2 1 3 4 5 5 0
1 胡弁收費特平扣

會計部記管理
本公司類管理，精通各會計，財物諸業
年結月結，大小生意收費低廉。粵語。電話：
8722396 8681865

裝修工程
商業及住宅樓宇裝修，價錢公道，英語電：
530·4784 STAN洽

VANCOUVER CASINO
娛樂兼贏錢 最高賭注賭桌5.00
冷氣開放．免費地下停車場
歡迎卡耳式卡士設備，賭桌，10張21點桌，骰盅
Royal Mandarin Centre
611 Main Street (& Keefer)
Vancouver, B.C. 文華二樓
下午六時至凌晨二時
（每星期7天營業）
Government Control Sponsored by your Local Charities
詳情請電：253·4263
SUPPLIER VANCOUVER CASINO SUPPLY INC.
如團體有興趣舉辦 CASINO
請電：253·0013
文華二樓
地方更闊大 燈色更光猛
歡迎各界人士參觀
Blackjack ★ Roulette ★ Sicbo

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
對為被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，如需垂詢，請賜電話，極表歡迎。

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

華安書店
223 KEEFER ST., VANCOUVER, B.C. V6A 1X6
681-8531
北京原版中國字畫
暑期酬賓
八折大特價，欲購從速，以免向隅！

DONG PHUONG 冷暖水電工程
CONTRACTORS LTD.
1735 E.29TH AVE.
VANCOUVER, B.C.
安裝、修理、保養
餐館、住宅廚房全部設備
專科冷氣、雪櫃、水喉．不銹鋼爐頭安裝燒釬．
特設24小時緊急修理服務 快捷妥當 收費特廉
TEL: 872·0880 PAGER: 667·0005

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

修理水喉
新造廁所
電話：251·6248余洽

德記建築工程
歷史悠久 新造業所 專電灰板 水壓木工 高外洗牆 內頂油漆 屋庫工程 土間格
電話：255·9493或322·6825
中文傳呼：645·1863或667·6073

修理英皇電器工程
合格牌照，新裝電火，免費估價，電器修理，日夜應命，
電話余鴻醫 二九八·五八七八

Bing Plumbing & HEATING PLUMBER GAS SALES & SERVICE
1976 炳記
428 SALSBURY DR., VAN. 電話：254-4935
一流裝備 經驗豐富
安裝樓房水喉潔具渠務煤氣消防喉
接駁政府大喉，修理土庫漏水，電動通渠。

余正木工坭水
電話：251-6248
政府牌照 牆身批盪 廚廁磁磚 水泥路面 磚石砌結 水喉修理 屋頂瓦仔 油漆粉刷 改建加建 各項裝修

唐記建築裝修
Tong's Construction
Peter Tong (327-1895)
新屋承建 舊屋翻新 商業樓宇
土庫間格 水電工程 自動車門
內外裝修 鋁鐵欄河

余景輝會計師
會計，核數，稅務，商業，產業管理及諮商．
填報入息稅
地址：雲哥華片打東街二百號二〇三室（緬街夾片打街）
辦公時間：星期一至五上午十時至下午五時半星期六十二時至四時
電話：669·4406

東方園藝
專鋪草皮，換草皮，鋪石仔，樹皮，洗屋，做RETAINING WALL，倒樹，修樹，拔樹頭，專剪大型草堂，工精價實，工具齊全
電話：251·5629
253·4046

華輝 油漆工程
喜士定東街649號
商業、住家、園辣
大小油漆工程
選用一級名廠
靚油
快捷妥當 免費估價
電話：二五三·八二二二 二五三·八三三八

強華公司
KENWARD CO.
1685 E. 60TH. VAN. B.C.
V5P 2H5 TEL: 325-0909
修理各種電器，承接煤氣水喉，大小工程，服務妥當：
價格克己 保證滿意

東方雪櫃冷氣公司
專門按裝修理保養商業凍房冷氣雪機家庭電氣雪櫃爐頭洗衣機等．
政府牌照 日夜服務
電話：251·2301英語
255·4821馬洽
254·8728余洽

昌記裝修油漆公司
承接泥水木工傢具等各大小工程忠誠爲僑胞服務工作快捷妥當．
電話 二五四—七五〇三 六八七—四〇九四

快捷冷氣工程公司
馬君寰
專科承裝修理，大小商業冷暖氣機凍房，急凍房，大小牛奶肉食瓜菜櫃，電爐電火政府牌照
三二七·一一五一（英語）
三二五·九〇七五（華語）

誌里冷氣工程公司
專科大小商業凍房冷氣工程．設計裝置及修理忠誠爲僑胞服務．快捷妥當．
電話：八七二·一〇三九 二六六·二九〇五
3772 MAIN STREET VANCOUVER, B.C.

煤氣工程
電話：6571266日 9398275晚 鮑洽
持有政府牌照
專門修理按裝，煤氣水喉工程，改裝熱水暖氣，免費上門估價．