飲酒十問題

1、每天喝多少酒不會損害身體？

這要看各人的情況，如不同的年齡、體重、健康狀況和對酒精的反應。一般情況、每天喝兩小杯對一個健康人來說，不會有什麼害處。

2、五六十歲的人要減酒量嗎？

這是沒有疑問的。因爲到了這個年齡，機體難於接受那麼多的酒精。另外，由於隨着年齡增大，對能量的需求相應減少，而過量喝酒還會使人發胖。

不過，年齡並不是決定因素。如果到了五六十歲，自覺健康狀況良好，而且能控制自己的體重，那就沒必要戒酒了。

3、喝什麼樣的酒比較好？

從純營養的觀點看，啤酒或葡萄酒比烈性酒要好。啤酒裏含營養物質，葡萄酒裏含對人體有益的無機鹽。（按：我國的黃酒是完全可以與它們相提並論的。）

4、爲什麼不要把幾種酒摻和起來喝？

這和一些食物不要同時吃一樣。酒精總歸是酒精，不論是啤酒、葡萄酒、威士忌，還是杜松子酒，都含酒精，但有時不同的酒中各種成分不能相互溶解，這樣就會釀成頭痛或胃病。因此這同酒的本身沒有多大關係。啤酒易溶於其他各類酒，甚至還能起到胃舒平的作用。

5、酗酒是大的害處是什麼？

大概要數酗酒後發生車禍等重大事故。此外，大家知道過量飲酒會使肝臟受到損害，並由此可引起精神、行爲等失常。本來，無論是食物還是飲料過量攝入，對人體都有害。酒也不例外，喝得太多也會使人抵抗力下降，容易患病。因此在酗酒者中營養不良並不少見。其原因有兩點：①過量飲酒使食慾減退，吃飯時常只喝不食。②喝酒後可散發出沒有任何營養價值的熱量，如果不用其它方式補償這種熱量的損失，營養不良就不可避免。

6、怎樣才能知道酒精已經損害肝臟了？

一般的徵兆是出現全身疲倦和虛弱。這時最好去驗一下血。驗血的結果可以告訴你，酒精是否已經影響你的正常肝功能了。從病理學檢查看，最明顯的是肝內脂狀物質增多。大多數酗酒者肝臟都有脂肪堆積，但也有一部分人肝臟沒有損害。我們現在還不知道，爲什麼有些人比別人更容易承受這種負担。

7、什麼是肝硬化？爲什麼人們總是把它和飲酒聯系在一起？

肝硬化是肝內瘢痕組織阻塞了爲儲存或運送營養物質所必需的血供而引起的一種嚴重疾病。當肝內脂肪性變破壞了肝細胞時，這種瘢痕組織就逐漸形成。在酒精解毒時，肝臟的酶會產生一種脂狀物質。這種物質容易堆積起來，少量可被血液冲走。據認爲，它們能使血中胆固醇下降，因而少量時並沒有什麼害處。但是大量在正常肝功能。這種病理改變確實與酗酒有關係。但是，並不是只有酗酒者才染上這種病，例如在一些戰俘中常可發現他們也有喝酒，戒一段時間。這樣，血液中的酒精可以逐漸被肝臟解毒，血中酒精濃度下降到一定的程度，就不致使人中毒。

8、睡覺前喝一點酒對失眠者有幫助嗎？

如果一個人特別興奮或者高度緊張之後不能入睡，喝一點葡萄酒或伏特加確實能起到催眠的作用。但這不是一個好習慣，因爲借酒入睡後，一直處於夢境，影響睡眠質量，而且醒後還會有一段時間處於朦朧狀態中。另外，酒精中毒會破壞睡眠習慣。因此，酗酒者失眠是最普遍的現象。

9、酒精會使記憶力減退嗎？

是的。從實驗室的試驗表明，即使少量的酒精也會使人們對新近發生事情的記憶力減退。一些酒精慢性中毒者，由於缺乏維生素B1而遭受健忘症的折磨。盡管適量酒精也許能使人忘記那些在清醒時不易忘記的煩惱，即「借酒消愁」之說，但這只是暫時的快慰，因而不足取。

10、發生酒醉後應怎麼辦？

最好的方法是不再喝酒，戒一段時間。

耳鼻咽喉結核

徐冠杰

耳、鼻、咽、喉結核也是一種傳染病，它多伴隨着肺結核發生，如喉結核病人有百分之七十五合併有肺結核，如不及時發現，不但延誤治療，也會造成傳染。

耳、鼻、咽、喉結核的病人，一般都有和結核病人的接觸史，得病後也有全身消瘦、低燒、痰中帶血、淋巴結腫大等表現。發生在上呼吸道的結核，傳染途徑有兩個：一是內源性，即來自肺結核，先傳染至喉部再至咽部；另一是外源性的，外界的結核桿菌，先由鼻子吸入，而後傳至咽部。所以喉和鼻子的結核發病率最高，其次是咽部結核。

喉結核多發生於四十至六十歲的人。患喉結核時，有不同程度的音啞，吞咽時疼痛，向耳朵放射。患鼻結核時有鼻阻，流鼻涕，鼻涕中帶血絲或流鼻血，頭疼，流眼淚等。患咽結核時，有咽部不適，疼痛或潰爛。

常人患鼻咽部結核時，會感覺到鼻子後邊老像有東西似的，分泌物流至嘴中，吐出的「痰」帶血絲。若侵犯耳咽管時，可有耳悶，耳阻，耳鳴，耳聾等。

結核桿菌傳染至扁桃腺的途徑很多，如空氣吸入，食物中帶入，痰液中帶入，經過血液流入，經淋巴管傳入等等。其症狀多不明顯，故有「隱性扁桃腺結核」之稱。

中耳乳突結核多發生於五歲以下的小兒，這是因爲兒童時期乳突骨髓豐富，結核桿菌容易經血液傳入。中耳結核流的膿較稀，有時耳後有瘻管。

凡有上述表現的人，應及時檢查。如確診爲耳、鼻、咽、喉結核，應即治療，以免交叉感染。它的治療原則和肺結核一樣。

防非常重要。首先不要和傳染性肺結核患者接觸，不要用手挖鼻子，以免將結核桿菌帶入。不要用結核病患者的餐具，以免把結核桿菌吞入。如發現自己某個部位有結核，應及時治療，以免傳至其它部位。

洋葱防流感及傳染病

盧勝

洋葱，顧名思義，可知非我國原產的食物。筆者翻遍歷代名家本草書籍，也找不到有關洋葱的片言隻字記載。因此，很可能洋葱是在清末外國人與我國通商較頻繁才傳入，所以稱之爲洋葱。

據現代營養學家對洋葱之分析，發現它所含營養素頗多，每百克（約三兩）新鮮洋葱含蛋白質一克，脂肪微量，碳水化合物五克，鈣四十一毫克，磷四十七毫克，鐵〇.四毫克，維他命A六〇國際單位，硫胺素（即維他命B一）〇.四二毫克，核黃素（即維他命B二）〇.一二五毫克，維他命C七毫克；此外，還含有鈉、鉀、硫、碘、鋅等礦物元素。洋葱又含有一種植物性激素，其功用有些類似於胰島素，能降低血糖水平。洋葱亦含有一種物質，能刺激胰臟分泌消化液。

不要以爲洋葱有上述那麼多營養成分，和稍後要說的那麼多治療功用而經常吃大量洋葱。常吃大量洋葱是會引致貧血的。有醫學家曾以醫學院一組志願接受實驗的學生作實驗，每天於正常飲食之外，另給予每人二磅煮熟的洋葱吃，五天之後，全部出現貧血症狀。當停止給予洋葱吃之後，貧血症狀就漸漸消失。用大鼠及豚鼠作類似的實驗，也有類似的結果。

古代有的埃及人，在疫病流行期間，將新鮮洋葱切片，懸於室內四周；翌日，將懸了一天的洋葱丟掉，再切新鮮洋葱片懸掛，認爲可驅病魔。

公元一八九七年，美國一位醫生在他所寫的一篇文章中寫道：「洋葱能吸收在其附近經過的一切病毒物質。在我這地區上一次霍亂流行期間，一個北方市鎮的衛生督察們，對於一農戶四鄰皆染霍亂，而這農戶獨不受污染，感到迷惑。終於，有一衛生督察發現，這幸運農戶家常吃大量洋葱。」當有流行性感冒時，讀者不妨試試這古老的方法。

中國糧油有限公司
239 E. HASTINGS ST. VANCOUVER B.C. 電話：687—4204
春季大減價
百分百純正粟米油 $3.80
美國上等靚絲苗特平 $9.99
金牌即食麵卅包庄 $4.99

北美洲首次直接運到
北高麗紅參
補血養顏 禦寒養氣
人參酒
500 C.C. 樽裝
720 C.C. 樽裝
高麗開城名產：
補氣養神 品質精純
採用五年以上長白山人參釀製，保証絕無加糖或其他雜質、顏料
●朝鮮民主人民共和國特產
●華埠各大商號均有代售
●誠徵各地批發商
北美總經銷：東海國際進出口有限公司 TOKAI INTERNATIONAL IMPORT & EXPORT LTD.
美洲總代理：五洋企業有限公司 FIVE OCEANS ENTERPRISES LTD.
加拿大溫哥華華埠中華文化中心二〇九室 V6A 1T1
209 10 E. PENDER ST. VANCOUVER B.C. CANADA
電話：(604) 669 5371 * 684 7488 TELEX 04-55686

華僑金行
WAH KIU
本行增設鐘錶部
●代理名廠鐘錶 ●精工修理
專營 ●黃白金飾 ●鑽石玉器 ●紅藍寶石
●結婚金牌 ●賀壽金座 ●專人主理
●名師設計 ●款式新穎 ●價錢特平
正價收買金銀首飾鑽石玉器
WAH KIU JEWELLERS LTD.
504 MAIN STREET 華埠VANCOUVER.
電話669—3247

新到大批
特價急凍蟹肉
澳洲新鮮帶子
中國對蝦
青島銀白鱠魚
各類鮮明蝦球
中國游水生魚
游水新鮮海鮮
應有盡有
利昌海產公司
片打街東式陸零號
電話：六六九—六一六零

WM Rice
大西方米廠
WESTERN RICE MILL LTD.
歡迎零沽批發
美國泰國綠豆
天津紅豆
嘉禾花生
青島花生
蒸谷米
糯米、糙米
中國大米
泰國香米
嘉禾絲苗
AA絲苗
各國上等白米
專營統辦
地址：1000 PARKER ST. VANCOUVER, B. C. V6A2H2
電話：(604) 251-6341, 251-6342 CABLE: WESTRICE

時新食品公司
日新日鮮
最新貢獻・最新口味：
咖哩燒鴨上市
（農場生豬每日晨早六時運往屠場屠宰之後立即送交本公司新鮮出售）
地址：片打東街279號・電話：685-3307—8

德信參茸行
快將營業 敬請留意
由陳奕能中醫師主理
本歷年來宗旨：信譽經營
今後將更加倍努力爲僑胞健康服務
舊雨新知 請移玉步
地址：緬街327號（嘉禾戲院隔鄰）

華隆有限公司
WAH LOONG LTD.
1490 FRANCES STREET, VANCOUVER, B. C.
電話：255-6010, 255-6571, 255-6572
唐山雜貨 罐頭海味
酒樓用料 酒樓用具
各欵味精 一應俱全
專營：荷蘭風車生粉
飛馬牌各類廚酒
總代理：
香港新華海產有限公司
新生冰凍海產有限公司
嘉明海產貿易有限公司
凍霜明蝦 各種魚類
各類蝦肉
經銷：
新加坡錦興燕窩公司
龍標嘜：高級燕窩條
燕窩球
信字嘜：各類魚翅餅