抽烟和生育

耶魯大學醫學院的流行病學和婦產科教授勃拉肯博士的研究認為，即使婦女不抽烟，但丈夫抽烟使婦女也成為被動抽烟者，同樣是分娩生長遲緩嬰兒（三十七周以上妊娠期却生下二千五百克不到的嬰兒）的危險者。被動抽烟又謂間接吸烟，在此明確地規定為：妊娠期婦女在家裏或在工作場所接觸他人的抽烟至少每天為兩小時者。勃拉肯說：「我們既要反對孕婦抽烟，還要規勸她們不宜在烟霧騰騰的地方久留，這兩者幾乎是一樣重要的。

最近發表的一項研究報道，抽烟婦女不育的危險性是不抽烟婦女的三點四倍。自發性流產亦有類似情況，抽烟者為不抽烟者兩倍。

雪奧諾博士等人為了查明孕婦抽烟和胎兒先天性畸形的關係，調查研究了八萬五千多名分娩病歷資料，基本上得出了下列結論：抽烟者更可能自發性流產，雖然，抽烟不一定增加畸形兒的數字，但不能排除抽烟致畸的可能性。

科學家認為，抽烟對不育的因果關系，不局限於女子，綜述有關文獻，羅斯伯爾格醫學博士斷定，抽烟可明確地損傷精子的數目、活動性和形狀，它可使男子的精子計數低於不抽烟者。這種抽烟的損害作用和抽烟的數量有着密切的關係，抽烟越多，精子計數越低，不育的可能性越大。

另有一些研究還證實了這一點：抽烟能使婦女的生育期限縮短，絕經期年齡提早。每天抽半包烟的婦女的自然絕經期比不抽烟者大約提早一年，每天抽一包以上香烟的女子則可提早二年。這表明，抽烟能使卵巢退化，卵母細胞減少。

總之，現已充分認識到，香烟對人類生殖系統的危害是和對心血管及肺的危害同樣不容忽視的。無論男和女都不能免受此害。

有些學者還從精子的細胞免疫機角度來探索不育和抽烟的關係。在美國，十三至十六歲抽烟女孩性生活有時也很頻繁，她們根本不懂得節制生育，盆腔的炎症性疾病亦較多見，如果妊娠的話，後果是可想而知的。

應文煇

抽烟可致肺癌、冠心病已衆所周知，其實抽烟之害是極為廣泛的，幾乎可以說對人體的每一個器官都有害處。近年來，世界各國的科學家對抽烟和生育的關系進行了深入的研究，因為這牽涉到未來孩子的命運，未來社會人類質量的戰略性問題。

現在，這一點已經明確：抽烟不僅危害自身，而且還極大地危害未出生的胎兒。

美國公共衛生服務處的官員發出警告：孕婦抽烟可導致早產、流產，生低體重嬰兒和使嬰兒死亡。第一次關於抽烟和生殖系健康的國際學術會議還强調抽烟可有不育症、自發性流產、宮外孕和絕經提早等危害。

低體重嬰兒是抽烟的嚴重危害之一，五十年代以來所進行的研究表明，抽烟婦女生下的嬰兒比不抽烟婦女所生嬰兒平均體重要輕二百克左右。這些低體重嬰兒生長發育遲緩、智力也很差，確實是尼古丁的受害者。有些學者曾提出：「胎兒烟草綜合征」這個新的名詞概念，來說明抽烟對胎兒以及未來孩子的全面危害。

美國哲學博士霍格指出，抽烟婦女不僅可生「小孩子」，而且早產的危險也增加兩倍。其原因可能是：抽烟加速了胎盤的老化從而增加突然斷裂的危險，以及抽烟的毒性代謝產物影響了羊膜破裂的提前。

荔枝病與菠蘿過敏症

朱小康

鮮荔枝味甜鮮美，汁多肉嫩，營養豐富，含有大量的維生素C，實為水果中之上品。但往往在荔枝飄香的季節，一些人由於連續、多日、大量地食用鮮荔枝後，產生頭暈、心慌、臉色蒼白、饑餓感、出冷汗等症狀，嚴重者還可抽搐、脈搏細弱、呼吸不規則甚至突然昏迷。經醫學研究證實，這是由於大量食用鮮荔枝後突然發生了類似低血糖的症狀，醫學上稱之為荔枝急性中毒，即荔枝病。

為此，千萬不可連續多日地大量食用鮮荔枝，要適量而止，以免「樂極生悲」。萬一發生中毒症狀，也不必驚慌失措，可讓病人平卧，輕者立即飲入濃糖開水一杯，即可恢復。重者應及時送往醫院救治。

菠蘿肉脆汁多，酸甜爽口，深受人們的喜愛。它不但能為人提供豐富的果糖、葡萄糖、維生素A、B、C、檸檬酸、蛋白酶等營養成分，而且還有清暑解渴、消食止瀉、降壓利尿等藥用價值。

但有些特異性體質的人進食菠蘿十分鐘或一小時內却會發生陣陣腹痛、惡心嘔吐。有的還可出現皮膚瘙癢潮紅，四肢及口唇發麻，多汗及荨麻疹。嚴重者還可面色蒼白、紫紺甚至休克。為什麼會出現這一系列過敏症狀？原因就在於菠蘿內含有大量的菠蘿蛋白酶，有些人對異種蛋白處於高敏狀態，進食菠蘿就可致敏。為了防止發生菠蘿過敏，應注意幾點：不要空腹暴食菠蘿，可把新鮮菠蘿切成片放入鹽水中浸泡或加熱後再吃，以使菠蘿蛋白酶分解破壞。既往有菠蘿過敏者，應禁食。

三、全民健康教育、醫療保健良好。衛生部門經常大量地分發各種手册、傳單，向羣衆廣泛進行健康教育和醫療保健知識宣傳。連棉被使用多久會增加多少水氣、多久應晒一次等都加以指導。這樣重視全民科學知識的普及，就使現代醫療措施得到更快地落實，對於國民的健康長壽也是一種有力的促進和保證。

日本人長壽的奧秘

洪志明

前不久，世界衛生組織發表的各個國家和地區人口平均壽命的報告中提到，日本的男女平均壽命，已與瑞士、冰島同處於領先地位。日本男子的平均壽命佔世界第一位，為七四．八歲，女子的平均壽命已打破八十大關，為八〇．七歲，居第二位。

日本人為什麼會長壽，其奧秘何在呢？據研究，其原因可從個人和社會兩方面來看：

個人方面：

一、飲食清淡，有節制。即使富豪之家，平日飲食也較簡單清淡，經常吃的多是新鮮的魚、奶、豆、菜等，很少吃過於油膩葷腥的食物。而且食物中含高蛋白、低熱量的居多，含動物性脂肪的少。食量有節制，不過飽，這與科學實驗中看到的，只吃六七分飽的小老鼠比那些常脹滿食物的小老鼠壽命要長一倍，有不謀而合之處。

二、走路多。以東京為例，地鐵系統非常發達，不論上班或出去買東西，不管是一般職員或高級主管，絕大部分人都坐地下鐵，但因路綫問題，常需換兩三次車，每天由家裏走路到車站乘車，走路去換車，很難找到髒亂的死角。日本男女從小都養成了高度整潔的習慣，天天洗澡更衣，衣服穿着十分整潔。有些娶了外國婦女作妻子的日本男子，在自己再擦一遍。日本婦女一般婚後都在家操持家事，擦地板，晒棉被，務使家中清潔光亮。整潔的生活習慣和居住環境，也使人們的發病率大大降低。

四、謙和有禮。日本人平時相處都十分講究謙和有禮貌，表現很有教養，並注重修心養性，使心情常保持平靜愉快，這對壽命的延長大有助益。

五、注重保健和鍛煉，服藥少。日本人除非實在需要時才服藥，從不輕易吃藥。他們有强烈的「多服藥會存毒」的觀念，不依賴藥品補身治病，而注重平時的身體保健和鍛煉，以增强身體抵抗力。生病時也主要靠自身的恢復能力，而以藥品為輔。這也是長壽的一項因素。

六、不騎摩托車。這是一項表面看來很奇怪的理由。日本摩托車行銷全球，但在其國內大都市裏却不常見到摩托車。這種橫行街頭極易肇事的現代「野馬」，在很多國家每年不知要有多少人死在其鐵蹄下，而很多日本人明哲保身，都不去問津。

七、酒後不開車。日本對酒後開車處罰極嚴。常見公路兩旁警察在測試駕駛人員的酒精濃度，執行徹底，處罰果斷，使日本人在喝酒後絕不敢開車出外，因而大大減少了車禍。

社會方面：

一、公害污染得到控制。在日本街頭，看不到那種黑烟滾滾，而注重平時的身體使人幾乎喘不過氣來。

女人偉大

美國密芝根州大學的一位社會學家研究發現，已婚男人是各類人中精神最健康的，因為他們的妻子會保護他們免受情緒打擊，而已婚女人或單身人的精神健康相對而言則比較差，女人通常因為不想伴侶担心而獨自承受許多精神壓力。

AAA文件急遞有限公司
TRIPLE A COURIERS LTD.
203—37片打街東
專車上門收派本市區各種文件及小包裹，收費便宜。例如：（由華埠收派至市中心商業區，每件兩磅以下，祇收費三元）。
即收即派，比寄挂保信還快。
簽名收派，忠誠為僑胞服務。
電話：689-3677

SHALDON HOTEL LTD.
喜市頓大旅店
52 E. HASTINGS STREET, VANCOUVER, B.C. V6A 1N1
689-1293
一律歡迎 日宿長住 收費合理 清潔高雅 全新裝修 迎接博覽

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
對燕樵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，如蒙垂詢，請賜電話，極表歡迎。

精美印刷有限公司
G. M. PRINTING LTD.
713 EAST HASTINGS STREET, VANCOUVER B.C. CANADA. V6A 1R3
Tel (604) 254-4441/2 Cable add: "GEEMEE"
凡惠顧小號一九八七年度月曆
爲貴公司省錢、省力、省時間．
賓客滿意皆大歡喜．
本公司開始接受一九八七年度月曆訂單
爲酬謝顧客多年惠顧全部月曆
以去年舊價供應外，特作如下優待．
★凡在七月卅日前訂貨，按原價九五折特惠價優待．
★凡在八月卅日前訂貨按原價九八折特惠價優待．
九月卅日截稿，逾期欠奉．
信譽保証，十二月五日前交貨．

雙喜食品廠
Double Happiness Foods Ltd.
427 Powell St., Vancouver
Phone: 253-4424
春卷皮 雲吞皮 上海麵類 全蛋生麵 新鮮河粉
正宗廣式高級食品
歡迎參觀本廠

NORTHWEST FOOD PRODUCTS LTD.
355 POWELL ST. VANCOUVER, B.C.
花旗麵廠 PHONE 684-9820
五花腩 雲吞 花枝丸 蒸魚 蒸蛋 鮮雲吞 鮮蝦餅 新鮮魚蛋 幸運餅仔
本廠歡迎參觀

卑詩駕駛學院
B&C DRIVING ACADEMY
地址4-224號百老滙東街 電話：873-0102
中、英、法、越、華語教授
經驗豐富 忠誠服務 免費接送 講解詳細
專人指導 各級筆試 捷法易明 歡迎查詢
實習全科課程144元八小時
教師馮尚榮 8790319 WAYNE FUNG
校長曾慶芳 3256913 JACQUELINE TANG

通達駕駛學校
T.T. DRIVING SCHOOL
NO. 6-246 EAST BROADWAY (BROADWAY & KINGSWAY) VANCOUVER, B.C.
電話：433-7214 251-5015
PAGE: 680-3996
自創新法 傳授快捷
易學速成 合格率高
全程八鐘$144元
歡迎補鐘
十足把握筆試班（免費接送）

熱到爆炸？
冷氣歐洲車，舒服易學．
一課$23，兩課$33
首席導師關秉信
預約電話：644—0446（等10秒）
新法駕駛學校
NEW METHOD DRIVING SCHOOL

城市駕駛學校
City Driving School
4522 緬街近廿九街
電話 874-4544
蘇偉勝
師質優良 經驗豐富 耐心教授
筆試路試 精通國粵 客英馬語
收費公平 忠誠服務

王志龍駕駛學校
PERFECTION DRIVING SCHOOL
7229 Main Street, 近57街
PHONE: 唐達良 433-2888
王太 325-7965
經驗豐富 收費公道
並附設考筆試班
歡迎來電查詢

莊士頓駕駛學校
Johnston's
6602 MAIN ST. VANCOUVER B.C.
電話：324 7025
晚間：327 8471
※特別課程適合中學生
※特設12小時室內室外駕駛班
全部收費$175元
※特別筆試班．保證快速．通過筆試。

雲城汽車修理
VANCITY AUTO REPAIRS LTD.
1344 FRANKLIN ST. 電話：251-5211
專門修理美國各種汽車
及HONDA, MAZDA, VOLVO, VW
政府執照．經驗技師
鄭宗發君主理
各項修理
絕對妥當
價錢公道
營業時間：週一至週五 上午九時至下午六時（請電話預約）週六上午九時至下午四時

京士威駕駛學校
KINGSWAY DRIVING SCHOOL
3355 KINGSWAY VANCOUVER B.C.
歷史悠久 經驗豐富
254 8454（廿四小時）
另設特別班爲不懂英語的僑胞
教師黎美英 MAY LAI
教師楊少棠 SHAO TANG YANG
全程130元 並指導筆試

嘉華駕駛學校
ALPHA DRIVING SCHOOL
#1-2256 KINGSWAY, VANCOUVER, B.C.
歷史悠久 經驗豐富
全程130元，並有筆試班．
馮坤威校長 438-3438

HONG KONG DRIVING SCHOOL LTD.
香港駕駛學校
地址：域多利街5869號
電話：321—3722
考取筆試 專人指導 免費接送 收費公平 經驗豐富 師質優良
全程130元
校長：方勵强夫人 電話：321—3722 298—4623

聯合駕駛學校
UNITED DRIVING SCHOOL (1977)
電話：253 6888 253 1333
假日照常服務
歷史悠久 經驗豐富 講解詳細 捷法速成
耐心教授 免費接送 日日考取 筆試路試
唐人埠及 P.N.E. 8小時139元
並設中英文筆試班
聘請男女教車師傅多名。
效果保證最好
地址：823號喜士定東街 & HAWK（近唐人街）

高級駕駛學校
4677 MAIN STREET ADVANCE DRIVING SCHOOL
專人輔導英語筆試
學自動級棍波車
吳志强 872-8717
全程130元

宇宙駕駛學校
UNIVERSE DRIVING SCHOOL
NO. 7-119 W. BROADWAY VANCOUVER B.C.
經驗豐富 教法詳盡
路試筆試 初學補鐘
安全易學 免費接送
收費特平 歡迎查詢
電話：8742524 4379617
全程只收108元

萬國駕駛學校
地址：206東六街及緬街223室
電話：327-9174 872-0058
校長：楊友權
教導經驗豐富 學技容易快捷
全埠收費最平 效果保證最好