夏天的小兒暑濕症

中醫隨筆

林仁生

盛夏烈暑，小兒感暑發熱者很多，小兒暑熱症與成人暑熱症有許多相同之處，但是因為抗病能力較弱，感暑發熱變化較快，暑熱很容易演變為暑濕，發熱自此而難於消退，在炎熱的夏天，這種發熱很值得家長注意。

發熱在初起一二天內持續在攝氏三十九度左右，用清暑解熱藥未能退熱，第三天起發熱有增無減，下午以後可達四十度，並且有腹脹、口渴多飲、不思食、煩躁不安，便秘或腹瀉頻頻，舌苔厚白。從中醫辨證方法看，是屬於暑熱症未清，兼有腸胃濕熱積滯，兒科臨床上稱為「小兒暑濕症」，在盛夏及夏秋交替時節是小兒常見病。小兒暑濕症多發生在二歲至七歲之間，初發病時以發熱為主要症狀而找醫生診治。用過一般的清暑解熱藥不能控制發熱，第三天起其他症狀相繼出現，就可以辯證診斷為暑濕症。治法方面既要清暑又要利濕，消滯通大便。

金星厚樸二錢　藿香三錢　佩蘭三錢　白豆蔻二錢　茯苓三錢　青蒿二錢　陳皮一錢　半夏三錢　川黃連一錢　青天葵二錢　郁李仁一錢　煎劑分二次空腹服下。服藥後務求大便瀉下二至三次，瀉下對於暑濕症來說，是退熱的主要方法，它比通過清暑利濕來達到退熱效果顯得更為重要，更加有效，通常服藥一劑至二劑即可。

感暑會傷正氣，治癒之後，小兒的氣虛及脾胃氣虛證很明顯；精神疲倦，面白，多汗，胃口很差，間歇乾咳，咽乾口渴。此時，可用些助氣生津，開胃清潤藥來清手尾。處方：黨參三錢　小環釵三錢　五味子二錢　茯苓三錢　白术三錢　白芍三錢　杏仁三錢　山楂三錢　炙甘草二錢。每日一劑服三天。

體質向來虛弱的小兒，感受暑熱與暑濕之後，氣虛與脾虛會延續較長時間，其他咳嗽等兼證則可有可無，要集中於應用補氣健脾來扶助正氣。

錢　陳皮一錢　五味子二錢　山楂二錢　麥芽三錢　黃精二錢　連服五劑。

過去，若遇到久未見的親戚或友人，而發現對方胖了，就一定習慣性的祝賀他（或她）中年發福。這是老套的眼光。

在今天醫學昌明的社會中，人們也愈來愈懂得「千金難買老來瘦」的道理了。的確，在「食的天堂」的香港中，見到了不少中年人肥胖，大肚腩……。相應在這些人身上患上冠心病、高血壓病、糖尿病、痛風症、膽石症、胰腺炎、骨質增生病則特別多，這就是中、老年肥胖的嚴重後果了。

有人調查過，超過正常體重百分十的人，死亡率增加百分之十至十五（與正常體重的比較。）；如超過正常體重百分二十的人，其死亡率增加至百分之二十至二十五；如超過正常體重百分三十的人，死亡率增加至百分之四十至四十五；如超過正常體重百分四十的人，死亡率高達百分之七十。這是多可怕、多危險的數字啊！所以一定要提防自己，中年以上不能太發福。

人們為何會步入中年後會肥胖呢？其原因是頗複雜的，有百分之二的原因是由於患了某些病所引致的「病理性肥胖」，如腦下垂體病、胰島分泌異常、甲狀腺、腎上腺或中樞神經系統病變引起的。其餘約百分九十八左右的肥胖均屬「單純性肥胖」。其原因主要是吃得多、睡得多、動得少、熱量消耗得少，體內脂肪細胞增多而積存於皮下組織，使人發胖起來。當然，肥胖亦受遺傳因素所影響。在肥胖人當中，女性又比男性多，尤其在經絕期後。

那麼，如何預防肥胖的發生呢？總的原則是要①合理調配飲食；②經常進行適宜的體育運動，使自己之體重比標準體重低百分之十五，這是最理想的，減少死亡率至最低的體重。飲食上的調配上要注意：主食可選米、麵和雜糧；副食宜選瘦肉、魚類、蛋類、大豆製品（豆腐、豆漿）和蔬菜、水果等。少吃含澱粉質多和較甜的食物，如番薯、芋頭、馬鈴薯、藕粉、杏仁茶、果醬、糖類。含脂肪過多的如動物油、油炸食物、動物的皮要限制，不喝濃茶、咖啡、不飲酒。

在體育運動上可選太極拳、保健體操、散步、慢跑步、游泳、爬山、旅行等等。只要堅持「飲食有節，運動有恆」那就可維持標準體重，使生命長壽。

肥胖是長壽者的危險信號

蔡燕

怎樣判斷嬰兒是否吃飽

嬰兒室

天樂

嬰兒既不會說話，也不會用手勢來表示，那麼當媽咪的應根據什麼才能做出正確判斷，知道嬰兒已吃飽了呢？一是探試。餵奶後可用奶頭去觸碰嬰兒的口角進行探試。如嬰兒置之不理，甚至呼呼地睡去，說明已吃飽。相反，孩子仍然在追尋奶頭，說明沒有吃飽。

二是注意哭鬧。母奶在孩子胃裡約停留二至三小時，所以兩個月內的嬰兒餵奶間隔為三小時左右；當媽咪奶水逐漸增加，三四個月的嬰兒吸奶量也增多，可間隔的比例。有些人根據奶漲的程度來判斷母奶量的多少，這是不正確的。因為有的乳母乳房柔軟，奶汁多，孩子容易吸，也吃得快；有的乳母卻乳房堅實，奶汁少，孩子不易吃飽。較科學的方法是：餵奶時注意聽孩子吞咽的聲音，看他吸多少次才咽一口，其比例約三至五比一，即平均吸三至五下應該吞咽一口。如果吸得多而咽得少，那麼就說明奶不夠吃，需要另加牛奶或其它的輔助食物。

絕經後期症——陰癢

病案分析

女性更年期之後就是絕經後期，年齡約在五十五歲以外。在此期中會因卵巢功能衰退，女性荷爾蒙低下而產生一些病症，外陰搔癢則是其中之一種。

程太，六十五歲，，患外陰搔癢兩年多，入夜尤甚，累服清熱滲濕之藥，未能奏效。經專科檢查，外陰皮膚和粘膜變薄乾澀，部分膚色變白，用力搔抓覺痛，整個外陰已見萎縮。程太頗為痛苦。性情愈加急躁，遇事容易生氣，夜睡須躁不寧，時覺胸間隱痛，來診時舌苔白薄，舌質偏紅，脈象沉細數弦，斷為陰液虧損，脈絡失養。陰血不足，血虛生風化燥，則陰部乾澀而癢。為擬滋腎降火，育陰養血之方：知母四錢，黃柏三錢，淮山六錢，生地八錢，山萸肉四錢，丹皮四錢，澤瀉五錢，首烏六錢，龜板一兩，當歸三錢，兔絲子四錢，肉蓯蓉六錢，白蘚皮八錢。每日一劑，並二次分服。並囑用用仙靈脾、蛇床子、地膚子各一兩，煎水外用熏洗，每天兩次。

按婦女陰癢，有濕熱與精枯血燥之分。後者僅見於老年之人。濕熱所致之陰癢，多兼白帶，外陰可見紅腫，局部感染性病淋球菌、白色念珠菌、滴蟲等均屬於此。女性外陰濕疹亦和濕熱有關，其外表有疹可見，易於識別。本例當屬虛證無疑。

由於老婦陰癢乃是女性荷爾蒙缺少，導致外陰皮膚血循環障礙和營養不良有關，近年多主張適當使用女性荷爾蒙製劑治療，均性荷爾蒙雖有療效，然其副作用亦多，而補腎中藥却無此缺點，乃其優越之處。臨床上可見效，有的還配用男性荷爾蒙以增療效。本例所用處方，女性荷爾蒙樣作用。在治療上頗相吻合。人工合成之男性和女性荷爾蒙雖有療效，然其副作用亦多，而補腎中藥却無此缺點，乃其優越之處。

為補腎之藥。據資料報道，藥理學表明補腎中藥，多具男、女性荷爾蒙樣作用。在治療上頗相吻合。人工合成之男性和女性荷爾蒙雖有療效，然其副作用亦多，而補腎中藥却無此缺點，乃其優越之處。

蕎麥藥用價值高

餘瀾寫

祝岩

食用蕎麥用價值很高的蕎麥中國四川涼山地區居住着彝族人民，雖然身居高山，生活艱苦，但患高血壓、心血管病、婦女病的人很少。科學工作者調查後得出結論是：這與當地人日常的主食品蕎麥有關。

資料表明，蕎麥是一種營養豐富的糧食，又具有很高的藥用價值。它所含的幾種主要營養成份都高出大米和小麥，每一百克蕎麥面中含蛋白質十至六克，而大米只有七點八克，小麥九點九克；每一百克蕎麥面中含脂肪二點五克，而大米只有一點三克、小麥一點八克；纖維素的含量也比大米和小麥高得多。蕎麥中還含有多種微量元素如鈣、磷、鐵、鎂、鉀以及豐富的維生素B1、B2、B6。它還含有葉綠素如盧丁，這是其它糧食中所沒有的。盧丁，具有保護視力、軟化血管、預防腦血管出血的作用。

蕎麥中含有豐富的纖維素，長期食用，對糖尿病，肥胖症和高血壓病人都能起到醫療保健作用。

蕎麥中所含的苦味素具有清熱、降火、健胃的功效。資料表明，蕎麥麵有殺死腸道中的有害細菌、消積化滯、涼血、除濕解毒、緩解腎炎通便等功能。

日本、美國、蘇聯等國也有食用蕎麥的習慣。

蕎麥淀粉最容易糖化，食用時幾乎不必細嚼就能為人體消化吸收。在日本，蕎麥食品被列為保健的營養食品之一。

奇妙的音樂療法

生利

音樂是一種藝術，予人以美的享受和樂趣。音樂既能怡情養性，調節精神，又令人心理平衡，心境舒暢，有益身心健康。近年來科學界研究發現，音樂可以治不少病症，且有益壽延年之效。目前音樂療法正在被廣泛地應用於臨床，受到人們的青睞。

音樂療法主要是通過物理和心理兩種途徑發揮作用的。首先，音樂是一種有規律的聲波振動，它通過聽覺器官傳入人體後，人體內聲帶、心臟、肌肉、腸胃等共振系統即隨之發生有益的共振，使各種器官的節奏協調一致。其次，音樂作用於大腦及有關器官，可提高神經系統的興奮性，以改善情緒，並促進一些對人體有益的激素，調節血流量，促進血液循環，增加腸胃蠕動和消化液分泌等直陳代謝作用。

音樂可治什麼病呢？科學家認為，音樂的療效與病人的文化水準、音樂素質和興趣愛好密切相關，同時與音樂本身的內容、旋律、節奏等也大有關係。一般來說，輕鬆愉快的樂曲有降低血壓的作用，旋律流暢的樂曲對情緒憂鬱患者有一定療效，節奏緩慢、風格典雅的樂曲有安定情緒的功效。下面簡單介紹幾種音樂療法，供讀者參考。

治療情緒焦躁不安，可選用中國民族音樂「塞上曲」、「春江花月夜」，貝多芬的「第八交響樂」、約翰·斯特勞斯的「藍色多瑙河」等。

治療憂鬱症，可選用「喜洋洋」、「步步高」、「歡樂的天山」、「採茶撲蝶」及李斯特的「匈牙利狂想曲二號」等。

治療神經衰弱，可選用中國民樂「二泉映月」、「軍港之夜」和舒曼的「聖母歌」、「搖籃曲」等。

治療高血壓，可選用「平湖秋月」、「姑蘇行」、「江南好」和貝多芬的「鋼琴奏鳴曲第七號」等。

治療胃腸功能紊亂，可選用「歡樂舞曲」、「花好月圓」，莫扎特的「一套曲」和巴赫的作品。

當然，音樂療法不見得對所有患者都完全有效，也不排除結合藥物治療。

「脚底紅痛症」病例

岑鶴齡

古傳有赤腳大仙，赤腳是光着腳，並不紅。又粵人喻人做事急忙，稱為"滾水碌腳"，不能多站，意指足受燙傷，局部必然紅腫疼痛，不敢踏地。醫學上卻有一種不是燙傷，而確有"滾水碌腳"樣症狀的病。這就是紅斑性肢痛症。此病沒有其他不適，就只突然出現四肢末端紅色及疼痛，兩足最常見。此病的病因尚不明瞭，因有群體發病傾向，可能有傳染性。以女性青年患病為多，故可在女校中發生流行，此病雖無嚴重後果，但患者卻頗苦痛，往往拖延較長時間，才可自愈。目前現代醫學尚乏有效治療方法。使用中藥，對某些病例，可令其早日康復。

孫小姐年十七歲，為某校中學生，月前就診。訴述旬前患輕微感冒，旋即發覺雙足踝部以下灼熱疼痛，局部發紅，皮膚十分敏感，不讓觸摸，不能被蓋，冷溫均不能減痛，夜間疼痛更劇，不能安睡，服各種止痛藥物均未收效。診得痛苦面容，雙足皮膚外表光滑如常，惟顏色彌漫潮紅，局部溫度較高，觸之疼痛明顯，詢其大便較結，三天未解，小便亦短黃，舌苔微黃，脈象沉滑。

證屬血與熱邪瘀結經脈，阻滯氣血運行，治宜清熱解毒，活血通絡。議方：

當歸四錢　赤芍七錢　丹皮五錢　大黃五錢　水牛角二兩　丹參五錢　桃仁四錢　紅花三錢　蒼术五錢　黃柏三錢　川木瓜五錢　青黛錢半　桂枝五錢　生地八錢

病案分析

囑每日煎服一劑。煎二次日分三次服。患者服藥三劑，疼痛大減，五劑後痛止紅消，夜能安睡，行動自如。再囑服藥兩劑後停止，自後未見發作。

此病病因雖未清楚，從具有流行及傳染情況，可能屬於病毒感染之類，不少中藥具有抑制病毒作用。其療效是否與此有關，尚待探研。

余景煇會計師
填報入息稅
會計，核數，稅務，商業，產業管理及諮商。
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

註冊
明德託兒所
（特設託兒補助金）
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

Harry James Agencies Ltd
Insurance and Real Estate
606 Main St., 684-1377
代理汽車保險·房屋樓宇商業等各項燕梳
公平妥當
專人指導
歡迎垂詢

周愛權 周慶偉 視光博士
驗眼配鏡專家
精配隱形眼鏡
DR. RAYMOND S. CHOW
DR. JACK K. CHOW
OPTOMETRISTS
TELEPHONE 685-8231
632 MAIN STREET
VANCOUVER, B.C.

B.C. Royal Cafe
119 E. PENDER ST.
VANCOUVER B.C.
Phone: 681-3953
住在大溫哥華
食在秘書賓路
天上人間
四時有不謝之花
五節有長春之草
雲秘書賓路蔡根根璇立正

中山安堂
林健龍
占卦算命
467派亞街 利橋貨倉 左邊積善街 對面街
能知過去未來，一生人財福占卦五元，口訣算命二十元，錄音算命三十元，外埠郵寄算命三十二元，結婚擇日、移居入伙、解簽酬神超幽、招魂、解除災難，祝星求運、七天候教，在住宅
467 PRIOR ST. 夾 JACKSON ST.
電話254·2862 V6A 2G3

雅梨廊韓國大餐廳
아리랑
ARIRANG HOUSE
·KOREAN RESTAURANT·
AUTHENTIC KOREAN CUISINE
·BBQ KALBI ·BUL-GO-KEE ·SUSHI BAR
正宗韓國名菜
馳名BUL-GO-KEE
上自燒海鮮全餐
正高麗人參鷄湯 $13.95
壽司BAR
溫哥華最大韓國餐館
二百座位適合大型團體
2211 Cambie Street
Vancouver, B.C. V5Z 2T5
甘比街2211號（近甘比橋脚）
電話：879-0990, 879-0989
MON-FRI 11:30AM-11:00PM
SAT. NOON-11:00PM
SUN. 5:00PM-10:00PM.
七營業天業

中國大預言家 左筆權 現寓溫哥華
前主講華僑之聲電台命相人生·命理信箱節目
精批命理·標準論相·
龜卜易卦·天星擇日·
精究陰陽風水定向
接批外埠命書
新知舊雨·移玉駕臨
211, 611 MAIN ST., VAN. MANDARIN BDG. B. C. V6A 2V5.
寓溫哥華唐人區緬街611號
文華商業大廈二樓候教（大門口不貼招牌）
電話：(604)681-8008

英語教師
資深教師改進你的會話及聆聽能力，拼音文法及TOEFL個人或小組電話：880-9293

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

漢宮大酒樓
KINGSLAND CHINESE RESTAURANT
987 Granville Street Vancouver, B.C. Tel: 687-6675
〈增設日日新鮮例湯〉
59·00（六位套餐）
西菜炖鷄蓉
蝦子海參鴨掌
冲油脆皮鷄（半只）
玉蘭炒雙蚌
椒鹽焗中蝦
豉汁蒸生蠔（六只）
絲苗白飯
奉送：糖水、生菜
特價海鮮席
彩虹大拼盆
上湯焗龍蝦
紅燒三絲翅
北京片皮鴨
生菜包鴨鬆
玉蘭炒雙蚌
召鹽焗中蝦
當紅炸子鷄
清蒸游水班
楊州炒飯
蓮子紅豆沙
合時生菜
188·00
貴賓席
生猛龍蝦大沙律
蟹汁鮮蔴鮑
雪裡影紅梅
御品鷄係翅
缽酒焗鶴鶉
生炒桂魚卷
碧綠翠珊瑚
黑椒野鴨柳
八寶荷葉飯
肆式美點
椰汁炖雪蛤羔
388·00

北園
NORTH PARK RESTAURANT
$188·00
特價海鮮席
彩虹大拼盆
上湯焗龍蝦
紅燒三絲翅
北京片皮鴨
生菜包鴨鬆
玉蘭炒雙蚌
椒鹽焗中蝦
當紅炸子雞
清蒸游水班
楊州炒飯
蓮子紅豆沙
合時生菜
993 GRANVILLE STREET VANCOUVER B.C. V6Z 1L3
PHONE: (604) 688-8828