旅行保健八要

盧勝

近年來，出外地旅行之風頗盛，尤以新春假期時為然。旅行期間，最忌是生病，也忌染到某些疾病。然則如何可以在旅行期間保持健康呢？下面就談談旅行期間保健應注意之點：

一、在計劃到某地旅行之前，宜首先檢討一下自己的身體狀況，是否能適應旅行地區的氣候及環境。例如，高原地區空氣較稀薄，如有支氣管哮喘、肺結核病、肺部積塵病、肺氣腫、心臟病、高血壓、甲狀腺功能亢進，時常流鼻血，身體虛弱，年紀老邁等，均不適宜往高原地區旅行。

二、出發旅行之前，如對自己的身體健康狀況不大了解或有所懷疑，宜請醫生檢查一下身體，比如血壓、心臟、肺臟、體溫等是否正常。假如有某方面的不正常，但對往某地之旅行仍無大礙者，宜帶備一些自己可能要應用到的藥物，以備旅途之需。

三、在出發前夕，應該早點睡覺，使身體有充分的休息。

四、容易發生暈車、暈船的人，在乘車、船之前半小時，最好服食一些暈浪丸之類的藥物。選擇車中心的座位，就是近車、船重心的位置。切忌身體過度疲勞而出發，因為身體過度疲勞，會降低身體抵抗力，這就容易感染到疾病。

若是長時期乘車、船，在車船中吃餐不宜吃得過飽，只宜吃五、六成飽。如吃得過飽，容易發生惡心、嘔吐。吃餐不宜吃麵食，麵食易引起惡心、嘔吐。乘車船時，宜將褲帶束得較緊，這可減少內臟的顛動，從而減少發生惡心嘔吐的機會。在車、船中不宜目視近的移動快的船外物體，應看遠方不動的物體，或閉目養神不看。

惡劣的氣味，如汽油味之類，易引致眩暈，故乘汽車宜靠近通風開窗之處。

用新鮮的生薑切一小片，貼敷於內關穴（手腕上一寸）處，外用膠布固定，有一定的防止暈車、船的作用。乘車船時口中嚼食一些鹹薑，也可防止或減少眩暈、惡心、嘔吐。

乘飛機亦可能發生眩暈，其應付辦法如乘車船者相似。乘飛機時可能發生耳鳴、耳痛等情形，這是因為高空氣壓低，耳膜內外壓不平衡所致。這時宜張口呼吸，或嚼食香口膠，使耳膜內外壓平衡，耳鳴、耳痛即可消失。

如乘飛機到遠地旅行，比如到美國，由於時差相差達八小時至十二小時以上，到達後一時間不能適應當地的生活節律，會覺得食欲不振，白天又上不能入睡，白天又無精神而想睡。這是由於時差而致自己原來的作息時間顛倒之故，只要多點休息，過了幾天即能適應。

五、對於旅行地區的土特名菜，即使自己覺得好吃，也不要吃得過多，以免引致胃腸不適。對於旅行地區的一些未經煮熟的生冷食品，尤應小心在意，因為未經煮熟的蔬菜、肉類等食物，極可能有寄生蟲或寄生蟲卵，吃了之後就很有可能染上寄生蟲。

六、旅行途中要注意氣溫變化而增減衣服，勿強稱英雄強壯，冷了亦不添衣，也要注意適當休息，勿過度疲勞，因為這二者都會降低身體抵抗力，因而易於感染疾病。

七、在旅行時，少不免有許多地方要徒步行走，這時宜穿運動鞋，不宜穿皮鞋，更不宜穿高跟鞋，這可減少足部的疲勞。

八、勿作尋花問柳之舉，這很容易染上性病。

若能遵從上述八點，可保旅途健康愉快，旅行回來後，也不會帶回健康上的隱患。

胃、十二指腸潰瘍

張超

通俗藥理學

胃、十二指腸潰瘍合稱為消化性潰瘍。胃液中含有胃蛋白酶及鹽酸起消化作用。它們對正常的胃腸粘膜不會起任何作用，但分泌太多的話，或胃腸粘膜之抵抗力減低時，會消化粘膜而引起潰瘍發生。

症狀以腹痛為主，胃潰瘍是食後，十二指腸潰瘍是空腹時發痛。

鹼性藥物能中和胃液的鹽酸，因此是常用的藥，重碳酸鈉更為多用。但其缺點是作用時間短，藥物為體內吸收而使體液也呈鹼性。

鹼性藥物在飯後一、兩小時內服用最有效。空腹時疼痛的話，即刻服用它也多半可減輕疼痛。如是十二指腸潰瘍，在睡眠前服用會有效。有噯氣或燒胸時服用也有效。鹼性藥的副作用較少。

副交感神經遮斷藥會抑制胃液之分泌，因此對消化性潰瘍也有效。但它並非在服用後即刻呈現效果，而是由小腸吸收後才出現藥效。

飯前服用副交感神經遮斷藥，在胃液分泌受抑制的飯後一、兩小時時服用鹼性藥的話，其中和作用最有效。尤其對十二指腸潰瘍的話，這種服藥法最理想，也有必要按此法服用。

蚯蚓糖漿敷治疹生肥

盧勝

自療簡方

肥腺炎發生的季節。這種病，中醫叫做胙腮。胙腮是由病毒感染引起的，患過一次後，有終身免疫力，以後不會再患。

生胙腮的主要症狀是：初起一邊耳下腮腺部位紅腫疼痛，飲食咀嚼時更痛。一兩天後，另一邊腮腺可能也腫痛起來。輕症者身體無發燒，重症者則有發熱、惡寒、頭痛，或兼有噁心嘔吐等症狀。患胙腮有可能併發腦膜炎或睪丸炎，故應及早進行治療。

患胙腮者多是兒童。如小孩患胙腮而無身體發熱及併發病，可以自行用新鮮蚯蚓給他治療。蚯蚓，本草書上叫做「地龍」，以廣東或廣西產者為佳，在本港郊區一些落葉多的泥土很易掘到，有的生草藥店也有鮮活蚯蚓出售。治法如下：將鮮活蚯蚓洗淨泥土，放在玻璃杯中，加入等量白糖（例如蚯蚓二兩即加入白糖二兩）將之醃漬。在白糖醃漬之後，約十五至二十分鐘即死亡。於是，用消毒過的竹筷用力將之攪拌，使成出黃白色粘液，約十五至二十分鐘即死亡。灰棕色的糊狀蚯蚓糖漿，裝瓶備用。用時，以紗布浸此蚯蚓糖漿，敷於患兒腮腫處，乾後，再浸蚯蚓糖漿再敷，每日至少六次。每次換藥時，宜先以冷開水洗淨皮膚，一般治療三至四天即可退腫治愈。

強皮症難治嗎

陳元

答有問有

問：強皮症是一種什麼病症？

回答：

答：是膠原病的一種，不明原因的慢性病。最初的症狀是皮膚變硬，先從手指開始，逐漸發展到上肢、下肢、臉、胸、背及肚皮。而且大都是在不知不覺間發展的。

問：有什麼特點可以進行判斷呢？

答：患了強皮症的人，手脚的皮膚發光，變硬，手指不能抓住並拿起細小的東西。再發展下去，則是手指彎曲，指尖潰瘍。面部皮膚變硬，表情轉少，皺紋轉平，嘴部不能張大。

強皮症的另一個顯著症狀叫作雷諾現象。亦即雙手放入冷水中馬上轉變為慘白顏色。這是強皮症出現數年前的預兆，凡是有了雷諾現象的人，一定要定期到醫生處檢查。

症狀：

女，五十歲，一年半左右前，雙手和臉部浮腫。看過三四位醫生，都說是更年期障礙，問題不大，但漸漸臉部麻木，嘴也不能大張，手部皮膚變硬。這時，再去檢查，被診斷為強皮症。只是聽說這是一種難治病症，但不知詳情，故此寫信詢問。

問：這是單純的皮膚病，還是有其他因素？

答：名稱雖是強皮症，但全身內臟在不知不覺間也與皮膚一樣發生變化。由於食道的粘膜變硬，吞嚥食物後也很難達到胃部；由於胃部的變化，又會出現食慾不振，消化不良，或由於腸子的變化，而且出現下痢，便秘等。如果在短期內發現這些毛病時，抓起皮膚來看一看，如果覺得皮膚也變硬，那就可能是強皮症了。

還有，肺部也會因強皮症而出現纖維症，導致呼吸困難。腎部的毛病會引起尿毒症、高血壓、心臟症。因此，強皮症在表面上看來是皮膚病，其實是全身的毛病。它會對日常生活增加妨礙。

病人甚至於要臥床休養。

問：這種病症是什麼原因而來的？

答：只知道屬於膠原病的一種，原因尚不明，所以到今天還不能從根本下藥，只能採取阻止病情發展的治療方法，藥物有可的松、維他命E、血管擴張劑等。

問：平常生活需要注意什麼？

答：每天冲涼之後，要注意多運動全身，特別是多運動手脚的關節。每天冲涼之後，皮膚很容易受傷，所以務必要對手部多加保護。既然是持家的婦女，就更應該在廚房中注意這個問題，盡量不要使手部受傷。希望養成一個習慣有空暇時，不斷將兩手開闔，作些按摩，以增加血液循環。

藝工建築公司
承建房屋，工商樓宇，裝修改建
土庫間格
電話421-0510

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 530 Heatley Ave. Van. 715 Victoria Dr. Van.
報名電話：二五五-四二五一

中山安堂
林健龍
占掛五元，能知過去未來算命12元，批算一生人財福壽解諱公簽解觀音簽天星擇日結婚移居祝星求運解除災難酬照超幽每日在：緬街五〇七號二樓九號室候教。即帝國銀商業行隔鄰，入門口有我姓名林健龍星期一至日中午十一時下午六時若晚上來會下請電話預約：二五四二八六二

整新裝修
內外油漆，土木工程，裝修保養，水鑽屋頂，陽台車房，土庫間格，免費估價，價平。
電話327，2533

廖盛炤窗簾公司
雲高華非沙街四三一八號
電話：874-1933
專門製造各式窗簾
住宅商用
花色新穎
價錢相宜
服務週到

TEL. 324-1486
736-9092
A·CHENG
昌盛水喉
專門修理水喉潔具
換熱水爐
電動通渠
修裝廚廁

程工氣冷
電話：939-8275
持有政府牌照
專門修理及安裝，冷氣修理水喉等工程，承接長期保養，換吸氣爐九百五十元起，換熱水爐二百九十五元，專做溫哥華，免費上門估價。

司公食肉昌元
DOLLAR MEAT STORE LTD.
266 EAST PENDER STREET
PHONE 681-1052
驰名琵琶鴨 掛爐鴨
脆皮大乳鴿
爽嫩白切鷄
美味桂花腸
鮮明肉類
承接金猪
逢星期一休息
本公司最近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，人臘梅肉，臘鴨餅，歡迎僑胞駕臨選購。

國信有限公司
TRANS-NATION EMPORIUM LTD.
89 East Pender St. Vancouver, B.C.
682-2244
◀新到▶
域多利紫菜
四安雲南普洱茶
十二安瑞春源普洱茶餅
良友四安雪耳
還魂跌打酒
精瓷器皿
▲零沽批發 無任歡迎▼

華安公司
VAN-CHINA TRADE CENTRE LTD.
550 Main Street Vancouver, B.C.
大量進口：
上海蜂花牌檀香梘，
上海蜂花牌人參梘，
上海蜂花牌玫瑰梘，
上海蜂花牌茉莉梘。
零售批發，極表歡迎！

金利源有限公司
GIM LEE YUEN LTD.
75 E. Pender St. Vancouver B.C.
V6A 1S9
Tel. 685-9743
全加總經銷
北京同仁堂虎骨酒
浙江龍泉產青瓷
零售批發 一律歡迎

永隆銀行
WING LUNG BANK LTD.
●經營一切銀行業務
●通過服務網點
●港九均設有分行，歡迎垂詢委辦
香港德輔道中45號
45 DES VOEUX ROAD C. HONGKONG

永興有限公司
WING HING CO. LTD.
280 EAST PENDER ST. VANCOUVER, B.C.
Telephone 688-6025
大量進口
由今天起瓷器碗碟廚房用具，一律九折。
零沽批發 一律歡迎
電話：六八八六-五二〇六

世運分銷公司
OLYMPIC DISTRIBUTORS
1020 Malkin Ave. Vancouver B.C.
Tel. No. (604)438-2452
▲特價平賣▼
介紹
本公司專售
上海梅林牌即食麵
Ma Ling Instant Noodles
3/30/85g
有冬菇味、蝦味、牛肉味、鷄味、
買十捆送一捆
由正月十五日起至二月十五日止

華隆有限公司
WAH LOONG LTD.
1490 FRANCES ST. VANCOUVER, B.C.
電話：255-6010 255-6571 255-6572
唐山什貨 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
飛馬牌各類厨酒
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 各類蝦肉 各種魚類
經銷
新加坡錦興燕窩公司
龍標嘹：高級燕窩條 燕窩球
信字嘹：各類魚翅餅

福隆有限公司
雲哥華埠佐治東街708號
TEL. (604)255-3030
255-0132
專營：
唐山雜貨 罐頭食品
京菓海味 燕窩魚翅
冰霜魚蝦 各欵蝦肉
酒樓用品 式式俱備

長城公司
溫哥華喜士定東街336號
TEL. 669-0833
精磨白米
青島純正花生油
樽庄，散庄
零沽批發
無任歡迎

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：
·素白金飾·鑽石玉器·紅藍寶石
·結婚金牌·賀壽金座·專人主理
·名師設計·欵式新穎·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

利昌海產公司
片打街東260號
電話：六六九-六一六〇
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