嬰兒室

肥過宜不子孩

華 吳

肥嘟嘟的孩子令人喜愛，但過肥則行動笨拙，反成為小伙伴逗笑的對象，甚至被排斥於集體活動、遊戲之外。過肥的孩子長大成人後，依然肥胖者，十居七八。即使在兒童期，他們也可發生如成人肥胖者的併發症，有時很嚴重。在心理上，過肥的孩子往往抑鬱、怕上學、脾氣壞等等。因此，家長們應予重視。

治療愈早愈好，預防又比治療好。

首先要找出過肥的原因，其中，以單純肥胖居多，但也需考慮遺傳、環境、心理等因素。處理原則不外控制飲食，加强活動，適當運動與養成良好飲食習慣幾個方面。

嬰幼兒正處於迅速生長發育期，此時要注意其體重與身長增長的比例，予以控制，若體重超過標準百分之五十以上，應考慮減肥。

先調查紀錄孩子廿四小時所用飲食，根據孩子的年齡，算出每日所需熱卡。一般說，六個月以下嬰兒，每日每公斤體重需一百十——一百廿熱卡，六個月——一歲間，每日每公斤體重約需一百卡，一歲以上，可按下列公式算出：

每天所需熱卡等於一千加歲數乘一百，譬如兩歲的孩子每天約需一千二百卡。

十二歲以下兒童食物蛋白質、碳水化合物、脂肪之比重，宜為三：五：二。

一歲以下的孩子過肥，多因母親餵得太多。大些的孩子才會過多的需索食物。應注意不要供應過多的熱卡。

體力活動如走路、跑路、爬樓梯都可消耗一定的熱能。想達到減肥的目的，還得適當運動，每天一、二小時，如游泳、打球、騎單車等。

養成良好的飲食習慣至為重要。吃飯要定時定點，吃飯時家長可適當的和孩子談話，不要讓孩子單獨隨便的在什麼地方吃東西，譬如一面看電視，一面吃個不停。糖、朱古力、軟飲料、雪糕、果醬、椰汁等熱卡甚高，對肥胖兒童，尤其不宜。大塊的肉類，也應節制。

最近有幾個國家都已開始在法律上禁煙。禁煙菜館、禁煙車廂、禁煙飛機座位已開始普及。

抽煙與肺癌之關係、心臟病之發生已早為人們注意。喉頭癌病人是非抽煙者的十四倍之多。一天抽二、三十根煙的人，其壽命比非抽煙者短五至八年。也有人認為男人比女人短命就是因為抽煙的關係。

抽煙時產生的一氧化碳使視野度狹，駕車時會引起危險，也同時會使味覺產生障礙。

有人認為抽煙會使腦清醒。

抽煙是萬病之源

張 超

但檢查抽煙者的腦波知抽煙者的腦波比一般非抽煙者的清醒程度低，只在抽煙後才恢復正常人的程度。

女人抽煙更容易引起嬰兒營養不良，一天抽二十根以上的女人其嬰兒異常率是百分之三十。嬰兒的成長、判斷力、理解力都會降低，比一般嬰兒遲六至八個月。

抽煙也對周圍的人有害。丈夫抽煙的話，婦人害肺癌病也多，給自己孩子帶來的害處，當然也不可能例外。

金剛頭為金剛籐的根莖，習慣上叫金剛。港九山頭分佈很廣，與土茯苓生長環境很相似。初識藥之人，兩者常常混淆。兩者都為百合科攀援狀灌木，藥互生，革質，莖中有硬刺，常常於一尺左右的土下延伸數尺，挖一株收穫十斤左右是常事。以金剛替代土茯苓，牟利自然不少。

識得金剛籐的人不多，懂得應用它的人則更少。自生自滅於山野，實在可惜。

值得注意的是，從國外研究發現並提取出多糖重要的賀爾蒙，已肯定的有雄性賀爾蒙（睪丸激素）、黃體激素和腎上腺皮質激素。它們都是人體極重要的激素。據藥理分析，萆薢的主要藥用成分為帕利林皂甙（$C_{26}H_{44}O_6$）和斯密拉新皂甙（$C_{20}H_{32}O_{10}$）。無怪乎傳統上印第安人以萆薢治療衰弱，性無能等疾病很有效了。

常與土茯苓混淆的「金剛頭」

岑夕拾

基出三脈明顯（金剛實為主脈五至七條，只是其中三條特別明顯），葉腋常有兩條卷鬚，果呈球形，供藥用的都為根莖。這些都是外形上易造成混淆的原因。其實如掌握要領，識別特徵是十分明顯的：金剛籐葉片橢圓，籐蔓繁片粗壯，莖中有疏刺，土茯苓葉片披針形，籐蔓纖弱，莖中無刺。刺是識別的主要特徵。

土茯苓耗量最大的夏季，常會供不應求，個別的街市藥檔會以金剛頭替代。這樣的做法只是牟利，還不算缺德。兩者藥性、藥效相似，混用也無大礙。金剛頭甘苦辛平，主要功能是祛風除濕，習慣上濕重疲倦，痘瘡常生皮膚痕癢，則用土茯苓；金剛頭則多用於腰腿痛、鳳濕關節炎等症。兩者供藥用的根莖何以區分？除外表上金剛頭根莖粗大、色暗和塊莖有麥角狀堅硬突起外，更重要是從兩者的質地上去區別：因土茯苓的根莖是粉性，肉質富含澱粉，故可用指甲則可剷出小塊出來，放口中可嘗到粉質有甜味；金剛頭根莖水質化，難折斷，用指甲難剷出小塊，如用小刀剷出小塊，放口中嘗之，則有苦澀味如同嚼木。挖土茯苓往往要深入土下約三尺，挖一株有斤把重則算豐收；金剛頭籐莖雖繁茂有刺，但將它們小心撥開挖取則很容易。它的根莖只着生於土表，常常於一尺左右的土下延伸數尺，挖一株收穫十斤左右是常事。以金剛替代土茯苓，牟利自然不少。

識得金剛籐的人不多，懂得應用它的人則更少。自生自滅於山野，實在可惜。

值得注意的是，從國外研究發現並提取出多糖重要的賀爾蒙，已肯定的有雄性賀爾蒙（睪丸激素）、黃體激素和腎上腺皮質激素。它們都是人體極重要的激素。據藥理分析，萆薢的主要藥用成分為帕利林皂甙（$C_{26}H_{44}O_6$）和斯密拉新皂甙（$C_{20}H_{32}O_{10}$）。無怪乎傳統上印第安人以萆薢治療衰弱，性無能等疾病很有效了。

生活衛生園地

游泳可延緩衰老

競 先

游泳想恢復游泳或開始學習游泳之前最好認真進行一次體格檢查，遵照醫生的指示而行。

年齡較大的人，往往有關節傷痛，參加慢跑，爬山，下肢不勝負擔，還擇游泳確是合適的項目。

游泳時，水對身體的衝擊，起到周身按摩作用，加速全身的血液循環。水中皮膚受冷，血管很快收縮，外圍血液進入內臟和各深部組織，使內臟器官擴張。稍後，皮膚血管又隨之擴張，大量血液從內臟又流入身體表層。一縮一張，增强了血管的彈性，冠狀動脈的血流量也增多。

游泳可增加血液中的脂肪，會加速分解膽固醇，降低膽固醇在血管壁的沉積，對中老年人的動脈硬化及其所造成的高血壓，心絞痛、心肌梗塞，腦動脈硬化等起良好的輔助治療作用。

由於水的密度比空氣大八百多倍，人在游泳時承受了很大壓力，呼吸肌必須用力克服水的壓力而使呼吸加緊加大肺活量才能適應。對中老年人來說，加大肺活量可以延緩呼吸器官機能的退化，對預防或治療慢性氣管炎有益。

游泳能使肌肉纖維增加，變粗而增加肌力，能提高動作的靈活性和速度、耐力，又能改善機體的新陳代謝和四肢的血液循環。對減輕老人的動作遲緩、骨質增生、關節僵直、肌肉痠痛等病起一定的治療作用。由於新陳代謝的改善，提高了免疫能力。

中老年人的游泳應量力而行，適可而止，切忌拚力追求速度，要以放鬆慢游為主，水溫不宜過低，在攝氏十八度之上為宜。

醫藥聞近

一種新墮胎藥的研究

章于茅

省通常點火的一端裝有一個尼古丁。吸煙者用不着點火，只需吸入，煙管末端的尼古丁就會漸漸揮發，使人體產生一種滿足感。

一九八二年在法國的巴黎大學醫院發明了一種新墮胎藥，名為RU486，婦女服後可引起月經，使卵子不能粘接到子宮壁。如已有孕的，則會在懷孕的頭八個星期內流產。好處是副作用極微。

在美國密西根州，羅夾司脫城俄克侖大學內一位分子內分泌學專家，莫給爾巧於一九八二年在法國巴黎大學作休假訪問，對此新藥甚有興趣，曾向有該藥專利權的藥廠勒少幼克力夫（Roussel Uclaf）取得大量樣品，致力研究其作用，達十三年之久。以小牛的子宮做實驗，精心研究其藥理何在。其綜合分子式，尚未公開。到如今已有上百的婦女，在世界幾個地區參與志願墮胎實驗。此藥與市面上的避孕藥，原理不同。多數的避孕藥是含有女性的刺激素孕酮，它有阻止經期排卵作用，RU486是用在剛有孕後，可以中和孕酮，又可維持一個胚胎的發育。這個孕酮是重要因素，有此激素的雙重作用。

莫給爾教授認為RU486一俟藥物管理局批准，對墮胎貢獻頗大，其優點是無需動手術。此藥除打胎外，還可應用在婦女因壓力、運動而停經者可使其恢復正常月經，治療女子乳癌，因百分之三十的乳癌，是與孕酮有密切關係。如能抑制當會有益，由於此藥能減少內分泌，對腎上腺失調的病症亦有益處。

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

銀龍公司
YIN LONG CO. LTD.
535 GORE AVE. VANCOUVER B.C.
TEL: 689-7324
燒臘肉食 燃手鹵味
園口新鮮瓜菜生菓
冰凍魚蝦 中西什貨
代理台灣頂好公司
新運到：
冷凍包點 梅菜扣肉
鹵水牛什 上海雲吞
蝦餃燒賣 木須餅 毛豆
即蒸即食 老少咸宜
門市批發 無任歡迎
地址：五三五哥亞街
電話：六八九 七三二四

加拿大泰興有限公司
Tai Hing Company
265 E. Pender St., Vancouver, B.C. Canada
PHONE 684-1028
新到大幫
超等味精
冰霜明蝦

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
對燕梳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，如蒙垂詢，請賜電話，極表歡迎。

太平洋旅行社
片打東街七十一號
T.P.Y. Travel Service
71 Pender Street East
Vancouver E.B.C.
V6A 1S9
PHONE: 683-5656
Agents for Orient & Pacific Lines
歡迎光臨詢問
代理各大航空公司，船公司，火車客票，代訂各地旅館，快捷妥當。

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

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

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）

學車？應該要揀
NEW METHOD DRIVING SCHOOL
新法駕駛學校可以給你更佳服務。新歐州車。易上手。效果更好。冷暖氣。舒服。筆試？無問題。初學車者。首課免費。歡迎一試。如你已懂駕駛。可以告訴朋友。
全程$134
首席導師關秉信
電話：644-0446 876-7032

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253-3825
王志龍325-7965
經驗豐富 收費公道
並附設考筆試班
歡迎來電查詢

L學 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
1344 FRANKLIN ST
CLARK DR. 後巷 MCLEAN ST.
EAST HASTINGS
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)
地址：823號喜士定東街 & HAWK（近唐人街）
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
假日照常服務 效果保證最好
唐人埠及 P.N.E. 8小時139元
並設中英文筆試班
電話：253 6888 253 1333

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

安全駕駛學校
(MIKE) 周炳麟
安全實用。捷法速成
筆試路試。收費公平
請電：876-8434

萬國駕駛學校
NATIONS DRIVING SCHOOL
地址：206東六街及緬街223室
電話：327-9174 872-0058
教導經驗豐富 學技容易快捷
全埠收費最平 效果保證最好
好消息：買賣房屋，
代辦借貸難題，請接洽本校・