健康與衛生

冬瓜去濕粥

清暑濕、利小便、止口渴

「大暑小暑，有食懶煮」這是廣東俗諺，此因天氣翳熱，人也懶得動彈之故。小暑剛過，大暑在即，該吃些什麼呢？一般人都會在此時煲冬瓜去濕粥。

先買一兩斤冬瓜，最好要蒂部，連皮切成塊狀，再加入去濕料和鮮蓮葉熬粥便可。買冬瓜者在大小暑時都備有鮮蓮葉，買冬瓜時可向其索取。「去濕粥料」可向藥材店買，店員爲應時節需要，早已一包包備妥。假如店內沒有包備，你只要說買「去濕粥料」，店員都能隨手檢來。此料共有八味中藥，即：赤小豆、白扁豆、薏米、芡實、川萆薢、赤茯苓、木棉花、燈芯花八味。如要通利小便效力更好，也可加入朱苓，澤瀉兩味。

冬瓜利水消暑，去濕健脾，只要耐火煲之，便無寒性之弊。

鮮蓮葉則可消解暑氣。

白扁豆則能調肝和胃，清濕去暑，止渴止瀉。

赤小豆則能利水去濕，使小便通暢。

川萆薢通利膀胱。

燈芯花能治五淋，利小便，清心火。

吃去濕粥既能去濕又利水，而且通利之中又不傷胃氣。若身體受熱浪影响以至不開胃，肢體疲倦，則可以此粥代飯。若身體沒有不適，吃此粥也可預防暑熱。

育兒經驗

嬰兒食具消毒法

嬰兒長得健健康康，除了先天的體質之外，最重要的還是後天的保養。

保養包括許多方面，如像定時定量吃有營養的東西，充足的睡眠，足夠的陽光、空氣，環境衛生，用具的清潔等等。這些都直接關係到一個孩子的生長發育，關係到他的健康，萬萬忽略不得。

我見到有一位年輕的媽媽，她生下嬰兒後，家中秩序完全被打亂了，為孩子忙這忙那，忙得她一頭煙，本來很講清潔衛生的她，也顧不了那麼許多了，自己生活上馬馬虎虎，對孩子也由緊張變得隨隨便便，尤其當孩子飢餓啼哭的時候，對奶具等也不認真消毒了，儘快塞在孩子的嘴，只求他不哭，便算萬事大吉。由於她不注意清潔衛生，孩子時常拉肚子。她怪孩子體格弱，抵抗力差。有一次，她的小寶寶一連病了三、四天，變得皮包骨，這時她才急起上來，來我們醫院看急診。

醫生向她查來問去，終於知道孩子的瘺肚，是由她不注意用具的消毒所引起的。

最近，有朋友問起我關於嬰兒的奶瓶消毒問題，我想趁機也向其他初為人母的年輕媽媽們介紹一些這方面的經驗。

出生不久的嬰兒，不能吃母乳的，牛奶便成為他們主要的食品。用奶瓶餵牛奶給嬰兒吃，必須特別注意瓶及奶嘴的消毒工作。

也許有人會說，奶瓶消毒那麼簡單，何需人教?!其實要做到很好的徹底消毒，還是要講究一些方法的。

奶瓶和奶嘴用過後，必須立刻沖洗，同時用刷子刷淨，再用清水沖洗幾次至完全乾淨。洗奶嘴時，應將奶嘴由內向外翻，然後用洗潔精洗，並用水沖乾淨。奶嘴內如果太過黏滑，可用食鹽拭擦後才沖洗。

洗淨後的奶瓶奶嘴還須再進行加熱消毒。消毒方法如下：

一、將奶瓶倒置，放進消毒鍋內，再放進膠的奶瓶套或圈。鍋底最好先放進一塊摺成多層的紗布或毛巾，以防水沸時奶瓶與鍋底碰撞引起破裂。（見左上圖）

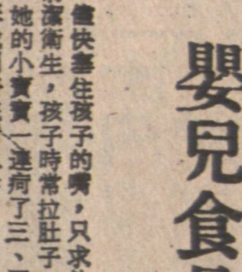
二、將奶嘴放入蓋上有孔的容器內，倒置在鍋的中央。（見右上圖）

三、將長柄鉗平放在各物的上面。（見左下圖）

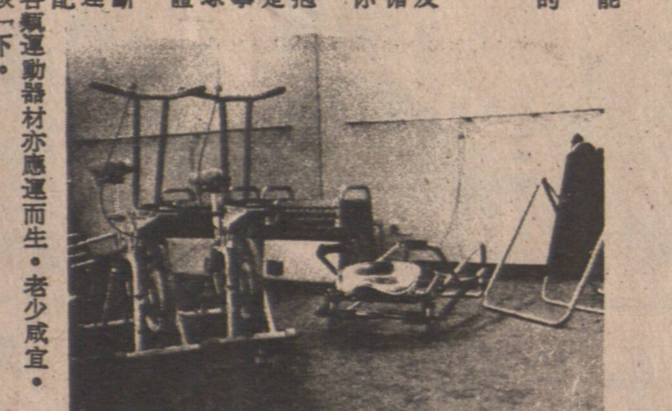
四、加進三吋深的清水，蓋上鍋蓋，加熱將水煮沸，再繼續煮沸七、八分鐘。（見右下圖）

已經消毒的奶瓶，到用的時候才取出。

如果沒有一個上有孔的容器用來盛奶嘴與奶瓶同時消毒，可以把奶嘴分開處理，方法是：把膠奶嘴放進沸水中消毒三分鐘。因它不耐煮，不必與奶瓶一起煮那麼久。



各式健美運動器具



運動能增進肌肉能量，使精力更充沛。

運動能助長關節的靈活，反應更迅捷。

運動能舒暢身心鬆弛心靈的緊張。

運動能改善心臟及肺部功能，促進血液循環。運動更能減少臃腫的脂肪，使你身材標準、窈窕，體格健碩優美。

不少成年的人們對於運動大都抱有一種或多或少的態度，或看成只是玩玩而已，或認為運動是青少年的事，成年人僅是打打保齡球，草地滾球或是浮在碧波之上，進行輕微量的體育活動。

隨着科學的現代化，社會的不斷發展，人們的知識提高了。對體育運動的觀念也隨之而有所改變，同時配合各種不同年齡，不同需要的各種各類運動器材亦應運而生。老少咸宜。

下面也就一些種類的健美器材談一下。

通常最普通的如保偉格彈簧器，最受男士歡迎。其中也有簡單，有複雜，價錢也較便宜。而目下逐漸流行普遍的是多種的健美單車，設計者從坐椅角度，齒輪大小分別安排以達鍛鍊腿力，腰腹力，有些設計則前面扶手可按一定角度前後移動，這麼一來，除去腿以外，上半身、腰部、背部，以致上肢也可收到健身運動效能，最近又有人發明了超級健康電動單車、坐上這樣一部單車，可以得到全面性的運動，包括划船、游泳式及腹、腿、心臟肌與健身之效果。由於是電動，運動量大小可按各人能力逐步增減，而亦帶有半强制性，據稱效果甚佳呢！

另外一種芬蘭出品的稱為特能健康測量單車，在車上設有多種時間掣及咪表，運動者又可從中了解自己的能力有多大呢！

設計者並沒有忘記老人家，特為他們設計了靠背式坐椅運動單車，專門供老人或行動不便之人士使用。據了解，目前不少家庭已對健身單車發生興趣，也許因為它最相宜且數百元有交易，而利用率高達一家大小吧！

其他一些效果甚佳的健美器材則通常要到健美院或一些健身院中心才會有了，其中也有簡有繁。

好像電動室內跑步機、步行機，使用方便，只須往機上一站，開動電掣，腰帶轉動，你便開始運動了，穿上以後刺激足部血液循環，增進身體各器官新陳代謝，手提按摩器則更加方便，手一握，掣一開，便可收消除神經緊張又能防止肌肉痙攣。

同時一種磁石腹揹健康帶，又可消除腰酸背痛，收縮腹肌，促進血液循環，只要往腰上一綁便行，尤其對產後婦女更為適宜。

女性尤為關心的是減肥問題，而設計家們當然不會忽略，什麼自動減肥機，減肥搖擺，減肥搖擺機，芬蘭式乾氣爐……等等多的是。

較大運動量的又有划船機，腹肌運動板、健身輪等等，對全身肌肉健美都很有效果。

太子道標準健美院的部分健美器材。

▲肺氣腫

我有一弟，現年廿八歲，不幸患上肺氣腫這種病。據醫生說，目前不論中西藥都難根治這種毛病，請問肺氣腫分幾多期，會不會隨時死亡。

肺氣腫是肺臟終末支氣管遠端部分，包括呼吸細支氣管、肺泡管、肺泡囊和肺泡的膨脹及過度充氣，引致肺組織彈力減退和容積增大的總稱。

肺氣腫的主要症狀是氣促。若氣候寒冷，支氣管分泌物增多，患者就感到胸悶，氣促也加劇。嚴重的肺氣腫胸廓外貌好似一個桶一樣。

在診斷上，肺氣腫可分為四級，一級只是登高及行樓梯時才感到氣促，二級是當行得快才氣促，雖還能照常工作，但容易疲勞，三級是穿衣服，洗臉，講話甚至大便都感到氣促，到了第四級，就算是靜坐休息也會氣促，完全沒有勞動能力。如沒有併發症，這種病不會突然死亡。

單靠服藥的確是難醫治肺氣腫的。若果在服藥的同時，打太極拳及做腹式呼吸體操，加强鍛鍊身體，是會減輕症狀的。

▲眼冒金星不是腎虧

我的工作多數時間都是蹲着的，當站起來時覺得頭暈，眼冒金星，去看醫生，說我是腎虧，可是，我吃了許多補腎藥都沒有效，這是什麼原因呢？

當一個人蹲久了，突然站起來時，覺得頭暈或感到滿天星斗，這不是腎虧，健康正常的人也會發生這種情形。

因為在蹲着時，腿上的血液大大減少，前傾的頭部特別充血，突然站起來時，大部血液都流到下肢，頭部的血液供應少而且慢，加上壓力的關係，原來在頭部的血液也大量向下流，引致暫時性的腦部貧血，因此就出現滿天星斗了。

但過了一會，當腦子有了充沛的血液後，一切就恢復正常。

▲肩膊疼痛僵硬

四月間的某日早上，一覺醒來發覺右側肩膊好似梗了一樣，稍為活動就痛得要命，雖有看過醫生，但至今仍未癒，請問有何辦法減輕痛苦？

你患上肩關節周圍炎，也有叫「漏肩風」，針灸的效果最好，你不妨試試。

耳目一新的套褲裝

大約是七八年前，衫褲套裝在本港曾流行過好一段日子。那時候所流行的套褲裝，是長及臀部的上裝，有腰線，貼身，頗似襯衫的上裝，配以同料的闊腳褲，純色的，大小圖案的，都是整套的套褲裝，當然也可以拆開另襯相配的上衣或西褲。至於穿着套褲的對象，則以二十多歲以上的成熟女性居多，而且通常是作為日常便服穿着。

這種服裝維持了好一段日子，不知怎的，當牛仔褲湧現街頭之後，較大年紀的女性也起了改革的念頭，要嗎就新潮一番也來個牛仔褲T恤，要不也是花上裝純色西褲的打扮，於是乎套褲裝就被打入冷宮了。

牛仔褲雄霸時裝界出乎意外之久，或許是由於它方便耐穿，適應對象也多，所以深受大衆歡迎。直至最近，腰部有褶的直腳褲面世，牛仔褲遇到了勁敵，且有被取代之勢，因為牛仔褲就是牛仔褲，顏色質地以及樣子都不能有太多變化，而且只適合作日常便服。但新近流行的上闊下窄直脚褲就大大不同了，料子沒有太大限制，花款更可隨心所欲，由日間便服到晚間飲宴服裝，只要用不同布料和不同款式，都可以套褲形式出現。

整套同花樣的套褲裝，用棉麻質地或各類混纖品布料縫製，是日間外出的理想便服，用閃亮的綢緞縫製一套有闊長上裝的套褲，則成了新潮輕快的最新的士夠格新裝，與朋友們在週末到的士夠格聽歌跳舞的時候，你將是備受注目的一個。講究衣着的女士們，又可用真絲、輕紗等貴重衣料縫製套褲裝，只須在款式方面多動腦筋，加上適當的飾物，你將會在飲宴場合予人耳目一新之感。

這裏為大家提供幾款別緻的套褲裝，歡喜的話，大可照樣縫製一套，因為，今年夏秋時裝趨勢，各式的套褲將是時裝界的主角，你又怎能缺少了它們呢！

夏季流行服裝 回復中腰束帶

一九七九年的夏季時裝，是你的天下。今夏所流行的時裝的質料均以真絲、絲質等為主，名貴大方。

而在時裝專家的精心安排下，今年夏季的流行服裝又回復了中腰束帶，尤以粗帶為多，而且多摺甚至百摺裙又回來了。總之還有碎褶、牙簽細褶……等等，潮流就是打褶。同時在上身的設計亦更別出心裁，更為別緻、突出。

日前在富麗華酒店由先施公司主辦之一個「夏之誘惑」時裝表演，便展出了六十四套最新的絢麗多采，雍容高雅的服飾，其中更有八套真正醉人的沙灘裝呢！

各款夏裝均以鮮明的色澤為主，粉紅、粉藍、粉紫、奶白等，醉人極了。而在配搭方面，又以組合的顏色印成大小的圖案花為襯托，或者上身軟料印花配硬料同花長裙，有些又反呢士領，加上海綿墊膊，總之之款式美侖美煥，顏色配搭自然明快。更有全套真絲的秀麗衫裙。輕滑柔軟，高貴華麗。售價亦不菲，每套達二千二百元之多。

泳裝中，三點式尚未為本港女性所流行，故一件頭裝仍大受歡迎。其中一款平肩、兩旁打褶的一件頭泳衣最為流行，而今年亦流行碎花泳裝外再加上一件碎花半截裙，前後兩幅拉起一角，結上小花球，更為迷人。

▲竹製品的縫隙中藏有髒物，可放進肥皂水中擦洗，然後再放入盆裏過清水。晾乾後才好收藏，免因留有水份而生霉。

菠蘿過敏症

菠蘿是嶺南佳菓之一。夏季正是菠蘿上市季節，有的人進食菠蘿後，會引起一種病，叫做菠蘿過敏症。本病是一種變態反應。菠蘿汁中含有一種菠蘿蛋白酶，有過敏性素質的人由於對菠蘿蛋白酶發生過敏，進食菠蘿後即可發病。

菠蘿過敏症的主要表現，一般是食菠蘿後十分鐘或一小時內急驟發病。出現陣發性腹絞痛，嘔吐、皮膚搔癢潮紅、四肢及口唇發麻、多汗，或見蕁麻疹，結膜出血，哮喘者，嚴重時可見休克、心動過速、脈速細弱、紫紺或面色蒼白、意識不清、病情迅猛兇險。有些病者可無胃腸症狀，一起病即出現虛脫。若及時治療，可於一至二小時恢復。

急救措施是，立即皮下注射百分之○．一鹽酸腎上腺素○．三—○．五毫升，洗胃、導瀉。若用鹽酸腎上腺素仍不見好轉，應即靜脈點滴輸入氫化可的松，必要時用去甲腎上腺素搶休克，也可用擴組織胺藥物，如苯海拉明、朴爾敏等肌肉注射，可每四—六小時重復使用。

為了預防菠蘿過敏症的發生，可用鹽水浸泡鮮菠蘿切片後再吃，使菠蘿蛋白酶破壞，便不易發生嚴重的過敏反應了。不過，有類似過敏史的人還是應慎食。

保健美食譜

（一）早餐：橙汁一杯，橙一個或西瓜一小片，麥蛋或荷包蛋一個，茶或咖啡（不加糖）。

（二）午餐：牛肉二至四兩，雞蛋一個，番茄一個，半碗飯。

（三）晚餐：肉類或其他海產四兩，青豆、菠菜或番茄兩隻，茶或咖啡，橙子或香蕉一隻。

（附註：咖啡、茶最好盡量不加糖，怕苦可加少許奶，海產食品，以魚爲首選，値得一提是長粉刺者勿吃海產類。

婦女衛生

避免患上產褥熱

產褥熱也叫「月子病」，是生了孩子不久的產婦容易患的一種病，醫治不及時，往往連命也保不住。

患上這種病的主要特徵是，生下孩子三、四天後，突然怕冷，全身發抖，接着發高燒，頭痛，小肚子痛，流出的惡露帶有臭味等。

得這種「月子病」的原因是因為有病菌進到子宮裏而去了。注意衛生及調養，可以防止病菌的侵入。

婦女剛生產不久，陰道傷口未癒，子宮沒有復原，加上產婦因流血過多，抵抗力弱，如果用不潔的水沖洗陰道，或用消毒不好的衛生巾或草紙，便會容易有細菌進入陰道及子宮，引起產褥熱。

患了產褥熱，要趕快找醫生診治，吃一些消炎藥，多喝開水，多休息，最好是半坐半臥着，使臭的惡露盡快流出來。

嚴格說來，如要避免患上產褥熱，應從產前、產時及產後加以預防。

產前預防：一、懷孕最後兩個月停止一切陰道冲洗。二、已知懷孕後，盡量避免與丈夫同房，最後兩個月後更應絕對禁止。三、不要洗盆浴，免不潔的水進入陰道，流進子宮。四、多吃營養品，增強抵抗力。

產時預防：一、生產時嚴格消毒。二、如果胎膜早破，應用抗菌素預防感染。三、失血過多，應輸血。四、爭取多休息，多飲水。

產後預防：一、勿用不潔之物接觸陰道，二、不可盆浴。三、用潔淨的衛生巾。四、惡露未盡，子宮未復原時，嚴禁與丈夫同房。

能做到以上的這些預防措施，一般是不會得上「月子病」的。

夏日熱浪襲擊 孕婦最易水腫

戒飲汽水吃鹽可消除

夏天對於孕婦，比普通人更易產生不安的反應，特別是在懷孕後期的孕婦，更覺得不舒服，最普通孕婦夏天不安的反應便是在熱浪襲擊之下，腿部，足踝，足部等地方，因為血壓的增加，特別易發腫，如發腫的情況嚴重的話，會形成胎毒症，所以，如孕婦覺得足部各處發腫，特別是早起時已發腫，同時的話，影响到手部也發腫了，便要去看醫生了。孕婦不應站立時間太久，坐時也不可吊腳，防礙到血液流通的褲帶，或其他縛束，不應穿上，此外，孕婦應減少吃鹽，汽水等甜品，旅行方面，孕婦祗宜作適當時間的散步，至于在汽車裡久坐，最多一小時左右，便要起來走走，助血液流通，民航公司對于八個月孕婦，必須醫生紙在空中交通方面才接納她訂機位的。夏天的孕婦，出汗比平常人爲多，故此，每天應入浴兩次，孕婦應進行淋浴，比較上利便。

△賢明的主婦必須做到幾項事情：（一）照顧孩子週到，（二）對待丈夫溫柔體貼，（三）家務處理妥當，（四）對待親戚朋友一視同仁，（五）注意一些家庭的普通常識。

婦女家庭

蓮香餅家
LEN HEONG BAKERY
九十七街一〇五六九號
電話：四二九．三八五四
加拿大點城
◁七天營業▷
出爐麵包　熱辣蛋撻　生日蛋糕　結婚禮餅　各式西餅　龍鳳禮餅　中秋月餅
10569-97th STREET • EDMONTON, ALBERTA
PHONE: 429-3854 424-4870

南華麵廠
Top-Valu Food Products Ltd.
575 E. Cordova St., Vancouver. B.C.
Phone:253-4558 V6A 1L8
各種鮮麵　日日生鮮　超等乾麵　爽滑可口　新型機器　名師精製　大小光顧　均極歡迎

花旗麵廠
Northwest Food Products Limited
355 Powell St., Vancouver, B.C. Phone 684-9820
幸運餅仔　新鮮蛋麵　鮮春捲皮　鮮雲吞皮　蒸氣鮮麵　蒸氣炸麵　花旗炸麵　雲吞乾麵　花旗乾麵　五磅十扎
零沽批發　菜辦歡迎

Sunbeam White Enriched Bread
新邊麵飽　新鮮　美味

FACTORY CARPETS
1762 E. HASTINGS ST.
VANCOUVER, B.C. 254-4277
膠底地毡大平賣，每方碼由二元九九起，十種不同花款，多樣顏色，代客鋪地毡，直接由廠家供給，平到你笑。

Maxim's 美心餅店
CAKE SHOP　溫哥華奇化街二五七號
257, KEEFER STREET, VANCOUVER, B.C. V6A 1X6 CANADA
TEL: 688-6281 · 688-6282
請嘗試：最佳出品　椰汁蛋糕　合時鮮菓蛋糕　美心菠蘿飽　咖啡茶座　地方雅潔

奇華餅家
KEEFER BAKERY
217 Keefer Street Vancouver, B.C.
TEL. 685-2117
承接定製　龍鳳禮餅　中秋月餅　出爐麵飽　社團茶會　各式西餅

雙喜食品廠
溫哥華跑路街四二七號
Double Happinese Foods Ltd.
427 Powell St., Vancouver
Phone. 253-4424
（逢星期二休息）
正宗香港式高級食品
本廠特製　點心餡料　各種粉類　玫瑰紅荳沙　純正蓮子蓉　正式春卷皮　全蛋生熟麵　龍鳳禮餅　中秋月餅　生日蛋糕　麵飽西餅　零沽批發　一律歡迎

周愛權 周慶偉 視光博士
驗眼配鏡專家
精配隱形眼鏡
Jack K. Chow O.D.
Raymond S. Chow O.D.
Optometrist
Tel. 685-8231
518 Main St., Vancouver, B.C.