# 張緊理心期長 康健心身响影

家庭保健

現代科學技術的飛速發展和社會的競爭，使人們的工作責任和工作節奏、時間觀念、行動速度、生活內容也在不斷發生變化。然而，精神上常會有一種壓力，於是，心理緊張症就成了文明社會的流行病。

據西方國家統計，在所有的求診病人中，因心理緊張而致病的佔百分之七十一；人口中百分之十五至三十是患精神壓力而住院，壓力病所佔床位比軀體病和外傷者還要多；有百分之八十至九十的工傷事故與不能解脫的精神壓力有關。

人的緊張狀態使大腦連續高速度的運轉。休息時間減少，睡眠不安，心理上常會產生沉重感、壓力感、失落感、抑鬱感和不安感。這種緊張狀態固然不同於一時突然產生的緊張感，但對身體的影响是緩慢產生作用的，甚至可以認爲是一種慢性「暗殺」。醫學心理研究證實，當人們處於緊張狀態時，交感神經興奮，腎上腺素和去甲腎上腺素大量分泌，它們一方面可直接引起血壓升高，同時可促使脂肪加速分解，使血液內游離脂肪酸含量增加。如果游離脂肪酸超過機體代謝的需要，多餘的就會通過肝臟轉化成甘油三脂，沉積在動脉內膜下，形成動脉粥樣硬化斑。另一方面，交感神經興奮還使血糖升高，加速動脉硬化。這些變化正是構成腦血管病和冠心病的重要原因。

長期心理緊張還會使植物神經系統功能失調，降低人體免疫抗病能力，使吞噬細胞作用減弱，抗體及干擾素生成減少，免疫功能發生障碍。神經性厭食、過敏性結腸炎、消化道潰瘍、甲狀腺機能亢進、女性月經失調、男子陽萎早泄、糖尿病等病症；而且對免疫性疾病、惡性腫瘤的發生發展也起着一定的影响。

其實，緊張是現代社會的產物，它使人得以應付那瞬息萬變的社會環境，因此是一種有效的反應方式，並不全是壞事。但是，由於持續的緊張狀態擾亂機體內部的平衡而引起疾病，人們需要避免的是過度、長期的緊張狀態，以致引起各種疾病：如脫髮疾、多汗症、肌肉痛、偏頭痛、神經性嘔吐、神經性耳鳴、男子陽萎早泄、糖尿病等病症；而且對免疫性疾病、惡性腫瘤的發生發展也起着一定的影响。

其實，緊張是現代社會的產物，它使人得以應付那瞬息萬變的社會環境，因此是一種有效的反應方式，並不全是壞事。但是，由於持續的緊張狀態擾亂機體內部的平衡而引起疾病，人們需要避免的是過度、長期的緊張狀態，

一、注意適當休息，在緊張的學習工作之餘，適當參加一些體育活動，聽聽音樂或看戲跳舞，以幫助消除疲勞，鬆弛大腦。

二、避免過多的奢望，在生活中要面對現實，不能急於求成，好高騖遠，消除一切不符合現實的要求和想法。

三、要胸懷寬濶，

# 血液中的脂蛋白

經常聽到人們談論胆固醇，有些人甚至視之爲洪水猛獸，怕得要死。其實，這有什麼好害怕的呢？胆固醇起碼也是身體內的一種正常成份，它有一定的作用，如果身體內缺乏胆固醇這種物質，我看你也是會百病叢生的。相對之下，人們却是很少談論到血液中之脂蛋白，其實，若說什麼動脉硬化、心臟病等之罪魁禍首，這類脂蛋白也是極有關連的，你不注意就是你的疏忽了。

什麼是脂蛋白？其實它是一類結構複雜的複合物，主要成份是脂類，脂類則包括有甘油三脂、磷脂、胆固醇脂等。此外，尚有蛋白和少量的糖類。這些脂蛋白，不僅是血漿運輸脂類的一種形式，而且對於調節脂質之代謝，也是有作用的。

我們提到之脂蛋白，並非是一種均一的物質，根據其所含成份的不同，那是可以分爲好幾種的。依照常用的方法，是按其比重來作分類，例如可以分爲乳糜微粒、超低比重脂蛋白(VLDL)，低比重脂蛋白(LDL)，高比重脂蛋白(HDL)等。而這幾種脂蛋白，在生理上各有其特點，有些是在含量過高時有害的，有些則是恰恰相反，含量高則對身體有利的。因此，不能一概而論，但你應要先有個了解，才好作出處理辦法的。

她特別要提請注意的，是那種高比重脂蛋白(HDL)。

如果大家有留意新聞的話，相信不會忘記早時有外電報導，說美國藥廠有了一種藥物，用後能增加血液中高比重脂蛋白，且在芬蘭作臨床實驗時獲得好成績。正因爲如此，故對於減少動脉硬化之發生，相信會有很好的作用云。

是的，這確定一個成就，因爲在以往之藥物中，在關係到動脉硬化等之治療時，多是偏重於能降低血液中之胆固醇，但這在預防動脉硬化之中，那只是一個局部而已。

現在更多人重視這種高比重脂蛋白，如果藥物在降低胆固醇之同時，又能提高高比重脂蛋白之含量，這對於治療動脉硬化等，才是最有好處的。

高比重脂蛋白，它在體內之生理功能是極爲特殊的，例如它能將組織末梢的胆固醇携帶出來，發生一種淨化作用，因此，這種脂蛋白，對動脉硬化不但不會有不利影响，反而是有利的。從臨床上的許多病例知道，心肌梗塞、心絞痛、腦梗塞這些病人，其血液內的高比重脂蛋白都是偏低的。另一方面，有一些先天性家族高比重脂蛋白的增高的人，都是動脉硬化極少發生，而且也都是屬於長壽家族。因此，如果藥物能增加這種脂蛋白的話，那應是極佳之動脉硬化治療劑。除此之外，運動之時，也可見到這種脂蛋白升高的，但這却是一時性，雖然如此適當之運動，也應是有益的。

老丁

# 相當離譜

佳佳

大夫小記

澳門的同業說，澳門的庸醫相當離譜，若不帶眼識醫，就分分鐘領嘢，錢花了不要緊，更怕者是搞到唔清唔楚，累及條命仔，咁就慘矣哉云。

早年有位姓馬的，聽說很是離譜，說是可以替人在其診所裏作胃切除手術，刀剪之聲不絕，也有替你在肚上開上幾刀，事後更是煞有介事的以托盤將一胃形物端上來，指給患者說，此乃在你體內拿出來之胃也。後來還是其助手泄漏了秘密，此胃乃猪胃也，是早早購自街市者。

上述情況，仿如天方夜譚。但澳門之同業則是言之鑿鑿，並確證眞有其事云。

近來呢？聽說庸醫也多起來了。明明是在國內某衞生院當護理員的，但到了鹹蝦埠之後，白袍加身，大個招牌寫上的是某某醫生，眞叫昔日的友好爲之側目，但他却是照樣的應診，且摭得唔錯云。

又有一道消息說，有數醫者，則是專賣十字架之類的軟性藥物的，合法購進，高價售出，單是這個收入，已是可以維持其診所開支有餘云。後來被人告將官裏，搞到要吊銷牌照，好似好大件事一樣。但同業說，招牌仍然存在，而且照診如儀云。

鹹蝦埠原來都幾多新聞者，幾「靈鬼」者也！

暫時把這件事擱一擱，不起破壞作用，從而避免忙亂。社會是複雜的，人們生活在現代社會中，緊張也是不可避免的。但人們通過努力可以使緊張因素逐步形成的梭形潰瘍面，因爲排便時肛管必然擴張，所以大便硬結時損傷也愈重，疼痛就更加劇烈。

患了肛裂病應請醫生用藥治療，另外，更重要的是調節飲食，保持大便通暢。

轉載「生活與健康」

# 醫藥與保健

## 杏林隨筆

# 喘息·稀痰 呼吸不暢

「條氣唔順」，一般來說是一種病徵。

健康的人，一天廿四小時之內都不停呼吸，這些呼吸活動都是在順滑流暢的狀態下自自然然的進行。但當身體有了疾病的時候，在衆多病態當中，呼吸不暢常是其中的一種。尤其是跟肺與心的健康關係最大。

呼吸不暢確是一種臨床上常見的病狀，在好多種急性的和慢性的內科疾病也都會發生。中醫學上稱爲氣喘，有虛症實症之分，認爲實喘是由於邪氣壅肺，氣失宣降，多是外感風寒，火熱或痰濁蘊肺所引致；虛喘則多是由於體質素弱，大病久病之後，精氣虧虛，肺不主氣，腎不納氣所形成。包括的疾患有西方醫學所指的肺原性氣喘、酸中毒、咽喉氣管炎症或阻塞等種種病變在內。

症狀主要是呼吸急促，十分費力，鼻翼掀動，張口聳肩。雖然患者此時已十分虛弱及困倦，但亦無法臥下休息，因爲臥下後更爲辛苦，喘息更甚，因而被迫採取坐位或半臥位，以使稍能呼吸。

嚴重的患者時見有紫紺出現，在口唇，指甲等部位呈現紫藍色。

肺原性氣喘多數伴有咳嗽或胸痛等症狀，其中有的是來自肺炎或胸膜炎，這兩者起病多急驟，象見發熱畏寒。

支氣管氣喘或喘息性支氣管炎，常常有反覆發作的特點，多呈呼氣性困難，喉間有哮鳴聲。並有相當多膠狀痰。

氣胸起病有的較急，外傷、肺結核或肺氣腫等有的可能亦會合併氣胸。呼吸有相當程度的困難。

肺氣腫多數是一種慢性的肺部病變，病期較長，通常有長期慢性支氣管炎或哮喘病史。氣喘，呼吸困難多數在身體活動勞作後出現或加劇。

肺或縱隔腫瘤亦會使呼吸困難，患者多是中年以上，預後多難樂觀。

另一類氣喘症狀則與心臟有較大的牽連，例如心原性氣喘，患者多數以往有心臟病史。氣喘常出現於體力活動後，亦會在夜間睡眠中呈突發性發作。常伴有紫紺，浮腫以及心臟悸動不安等。

有的氣喘，呼吸困難發作與精神因素有關，伴有手足發麻，抽搐以及其他精神症狀，這一類患者多數與癔病有關。

針灸是除了藥物之外的另一種有效療法，對平喘暢順呼吸有良效，可用的穴位有很多，圖中手臂的是其中一個。

（上）

余永說

# 除消可然隆部腹

健身之道

·白薇·

女性的腹肌，對於整個身材的影响至大，尤其是要穿貼身的衣服，那腹部更不能隆然，這會使到裝扮大打折扣。

做腹部運動，最緊要是有恒心，如果只是隔不久做一兩次，是沒有效用的。

而腹部運動的種類十分的多，普通的有仰臥起坐，而複雜一點，則可做站立收腹運動，這比較上有點困難，因爲這種運動要配合腰肢的擺動，同時還有深呼吸，故此練習時，必須要有專人指導，否則很容易弄傷筋骨。

不過，除此外，還有一些比較容易操作的腹部運動，例如附圖，我們只需平臥在地上，依照圖示而做，便能收到預期的效果。

當然這雖然是眼見的運動，但也需要認眞的從事，否則就只浪費精神與時間了。

這運動的主要訣竅，是在雙腿起下之時，要用力的收縮及放鬆腹部。

上圖：雙脚屈曲向上抬，雙手環抱膝部，而此時，腹部要强力收縮，保持自由呼吸姿態，直至一分鐘，然後放鬆。

下圖：是連接上圖的運動，雙脚放下，但與地面成三角型，此時腹部也要收縮，雙手壓按在上，以增加腹部的用力，也是做一分鐘。

此兩種運動巡迴做二十次，能早晚做一趟效果更佳。

# 肛裂

丁文

肛是肛門，裂是裂損，這是字面上的解釋。

如果你每次大便都出現疼痛，並且大便的表面有少許鮮血，甚至因怕痛而不敢解大便，那麼你很可能是得了肛裂病。

肛裂的起因是肛管皮膚的損傷。常見的損傷原因是長期大便硬結。肛門損傷不一定都發展爲肛裂，新鮮的損傷一般會很快愈合。

臨床上所指的肛裂是肛管處皮膚反覆地損傷、感染，長久不愈，

# 一箇中高手

·敎丁·

# 肝硬化與蜘蛛痣

每次排便會造成撕裂損傷，產生持續性疼痛，甚至十分劇烈，數小時才能消失。從此病人會產生害怕大便時的痛苦，不敢大便，致使大便在腸道積存時間長，變得更乾更硬，排便時的

不論是甲類肝炎還是乙類肝炎，在香港都是並不少見的，肝炎絕大部分都會完全恢復，不留任何後遺症，但是，也有一些人染患甲類或乙類肝炎後，尤其是後者，可以長時間不恢復，發展成爲慢性肝炎和肝硬化。

肝硬化是肝臟組織的慢性發炎以後，變成過多的纖維組織，使肝臟的細胞減少，過多的組織收縮，使肝臟變小，變硬。在這種病變基礎上發生許多身體其他部分的變化及不正常。一個並不少見的症象便是蜘蛛痣。什麼是蜘蛛痣呢？

如果注意的，可以看到在皮膚上一個紅色點狀的突出。從點狀的突起伸出許多線狀的絲，看上去好像一個蜘蛛——紅色的蜘蛛。很有意思的是，如果用筆尖輕壓中央突起，紅色中央突起變得無色，同時，周圍的好像蜘蛛足的紅線也同時消失，當拿開筆尖，中央突出又出現，蜘蛛足也跟着出現了。

這種痣實際上是一種小動脉血管擴張。出現這種血管擴張的原因是由於身體內的女性荷爾蒙水平增高所造成的。

但是，爲何肝病病人有這種由於女性荷爾蒙增多所造成的蜘蛛痣，尤其是在男性病人。原來，我們知道，女人身體有卵巢可以製造女性荷爾蒙，男人體內也有少量的女性荷爾蒙製造出來，它是由男性荷爾蒙轉化而來的。男人體內的少量女性荷爾蒙不能使男人有女性現象，就是由於健康的肝臟有一種能力，將體內的女性荷爾蒙消滅，使它不能對男人身體產生影响。

當一個人，尤其是男性發生慢性肝炎或肝硬化以後，肝臟的功能明顯衰退，它就不能更好的將身體內的女性荷爾蒙消滅，這樣，女性荷爾蒙就會對身體產生影响，蜘蛛痣就是在其作用之下所出現的。也可見到，一些男性肝硬化病人，乳房都可有輕度的增大。

據調查發現，百分七十五的肝硬化病人身體都會有不同數量的蜘蛛痣，如果，肝硬化的情況有改善，蜘蛛痣也會減少。

蜘蛛痣最多見的地方是在面部、頸部、上胸部、手背，而以上胸部是最爲常見的部位。

如果身體出現蜘蛛痣，比較長時間不消退，是應去看醫生，進行檢查，是否有肝病的存在。如果是懷孕的女人，身體出現蜘蛛痣則是不必担心的，大多在產後會消退的。

如果曾經患過肝炎，經過一段時間以後，雖然肝炎已經痊癒，但發現有蜘蛛痣，也是需要去看醫生的。

易生


TY AUTO REPAIR
FULLY EXPERIENCE ON DOMESTIC IMPORTS
GM Ford Plymouth CHRYSLER DATSUN TOYOTA mazda
TUNE UP 包火咀、調正點火及檢查 $45·00 4 CYL $53·88 6 CYL $59·88 8 CYL
BRAKE DIS FRONT RELINNING $62·88 for FREE ESTIMATE please call 254-8581 or Pager 680-7926
BRAKE DRUM REAR RELINNING $53·88
CLUTCH JOB 修理離合器 由$159·95
ENGINE REBUILD 機頭翻新
16 YEARS IN THE TRADE
憑此廣告減收五元
2740 E. BROADWAY USED CAR PARKING LOT
2740 E. BROADWAY, VANCOUVER, B.C. ☎254-8581 OR PAGER 680-7926

利僑鷄鴨公司
LE KIU POULTRY
SPECIALIZING IN SEGMENTS CUTS & BONELESS BREASTS FOR RESTAURANTS
本號供應·新鮮鷄鴨·零沽批發·一律歡迎
總店 256 East Pender St. Vancouver, B.C. ☎681-1012
批發部 458 Prior St. Vancouver, B.C. ☎681-1999
第一分店 Granville Island Poultryland 1669 Johnston Vancouver, B.C. ☎669-5457
第二分店 1678 Commercial Dr. Vancouver, B.C. ☎254-2511
第三分店 1610 Robson St. Vancouver, B.C. ☎682-0213

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

GOH BALLET 吳祖捷芭蕾舞學院
課程：
·兒童芭蕾舞
·成人初級班
·專業訓練班
·皇家芭蕾舞考試班
Tel: 872-4014 872-4220
福街2345號 奕八街

德記建築工程
歷史悠久 新專水高內屋土 造業電壓外頂庫 厠灰木洗油工間 所板工牆漆程格
電話：255·9493或322·5825
中文傳呼：645·1863或667·6073

劉富 地址：636 E. 14th AVE. 新電話：八七九·四三八九
土木工程 油漆 承接裝修

金記 874·0009
內外油漆 土庫間格 工精價廉

土木維修公司
水喉電器 內外油漆
泥水瓷磚 大小維修
收費相宜
請電874·8216

修理水喉
新造廁所
電話：251·6248余洽

恒城裝修
修理水喉浴室廁所 土庫廚房 大小工程 免費估價

DONG PHUONG 冷暖水電工程 CONTRACTORS LTD.
1735 E.29TH AVE. VANCOUVER, B.C.
安裝、修理、保養
餐館、住宅廚房全部設備
專科冷氣、雪櫃、水喉·不銹鋼爐頭安裝燒釬·
特設24小時緊急修理服務 快捷妥當 收費特廉
TEL: 872·0880 PAGER: 667·0005

唐記建築裝修
Tong's Construction
Peter Tong (327-1895)
新屋承建 舊屋翻新 商業樓宇
土庫間格 水電工程 自動車門
內外裝修 鋁鐵欄河

東方園藝
專鋪草皮，換草皮，鋪石仔，樹皮，洗屋，做RETAINING WALL，倒樹，修樹，拔樹頭，專剪大型草堂，工精價實，工具齊全
電話：251·5629 253·4046

英皇電器修理工程
合格牌照，新裝電火，免費估價，電器修理，日夜應命。
電話余鴻鑾 二九八·五八七八

亞趙建築公司
J. CHIU CONSTRUCTION
TEL:327-2588
承建新屋 裝修油漆 設計圖則 土庫間格 水電工程 圍牆磚花 免費估價

Bing Plumbing & HEATING PLUMBER GAS SALES & SERVICE 1976
炳記
428 SALSBURY DR., VAN., 電話：254-4935
一流裝備 經驗豐富
安裝樓房水喉潔具渠務煤氣消防喉
接駁政府大喉，修理土庫漏水，電動通渠。

思維裝修
大小工程屋店柘文 內外油漆水電門鎖 鋪磁磚熱梳機票美容 班化粧品面部按摩 五二二九一六〇洽

强華公司
KENWARD CO.
1685 E. 60TH. VAN. B.C. V5P 2H5 TEL: 325-0909
修理各種電器，承接大小工程，煤氣水喉，服務妥當。
價格克己 保證滿意

東方雪櫃冷氣公司
專門按裝修理保養商業凍房冷氣雪機家庭電氣雪櫃爐頭洗衣機等。
政府牌照 日夜服務
電話：251·2301英語 255·4821馬洽 254·8728余洽

昌記裝修油漆公司
承接泥水木工傢具等各大小工程忠誠爲僑胞服務工作快捷妥當。
電話 二五四—七五〇三 六八七—四〇九四

快捷冷氣工程公司
專科承裝修理，大小商業冷暖氣機凍房，大小牛奶肉食瓜菜櫃，急凍房，電爐電火政府牌照
馬君寰
三二七·一一五一(英語) 三二五·九〇七五(華語)

誌里冷氣工程公司
專科大小商業凍房冷氣工程·設計裝置及修理
忠誠爲僑胞服務·快捷妥當·
電話：八七三·一〇三九 二六六·二九〇五
3772 MAIN STREET VANCOUVER, B.C.

煤氣工程
電話：6571266日 9398275晚 鮑洽
持有政府牌照
專門修理按裝煤氣水喉工程，改裝熱水暖氣，免費上門估價。