因原的迷昏

一個人，由於各種原因發生人事不知，這就是昏迷，由於缺氧可以引起昏迷，由於許多其他原因，都可引起一個人出現昏迷。

什麼是昏迷呢？醫生們說，昏迷就是意識的喪失，對各種刺激失去正常的反應。意識有二個組成部分，一是精神方面的，例如記憶能力、思想、情感反應，這是由兩個大腦半球來控制的。一是醒覺方面的，是大腦下面部分所控制的，當這個部分受到損害，病人雖睜大雙眼，却是一無所知，對外界沒有正常反應。

昏迷並不是完全相同的，還有程度上的不同，例如輕的、中度、重度，但是，這種區分並非嚴格的及有一條線來界分的，只不過是醫生們爲了了解病人的情況，粗畧劃分的。

什麼是輕度的昏迷呢？這時的病人臥於床上，沒有任何自己的運動，例如舉手、握手、抬腿等，對周圍的環境沒有什麼反應，例如跟病人講話，外面的聲音，强烈的光照，病人都不會有什麼反應的。但是，如果給他較强烈的刺激，例如用尖銳的東西刺他的皮膚，大力壓眼眶，病人會有痛苦表情及躲避的反應。仍可以吞咽、咳嗽、因光碰眼可見瞳孔收細、呼吸存在、心跳、脈搏都有。

當昏迷的程度進一步發展，病人雖然對一些强烈的刺激可以有防禦反應，但是比較上更遲鈍一些。雙眼半閉，瞳孔比較小，當用强光碰眼時，瞳孔縮小的反應也是遲鈍的。呼吸不正常，口唇變紫，脈搏微弱、尿、大便或是排不出，或是失禁，不能控制的排泄出來。

昏迷進展到深度時，上述一切現象都更嚴重，全身的肌肉失去張力，變得軟弱無力，不論任何刺激，弱的、强的刺激都不會引起他的反應或迴避，完全好像一個死去熟知的是高血壓腦出血、腦中風，這是由於大的人。但是，還是有不腦內的血管或是破裂或均勻的呼吸，不規則的是阻塞，嚴重影响了腦或規則的心跳、脉搏。功能，出現昏迷。發賴尿是一定有的。羊吊（癲癇）、當大發如果用手碰病人的眼作發生時，也是有昏迷。，正常人會立即閉眼，的，但昏迷一段時間以但病人無反應，光瞳眼後，可以自行醒來。大瞳孔也沒有收縮的反腦、腦膜由於季節的流應。這是深昏迷的現象，行傳染病，引起發炎也許多病人如果不能針是有昏迷現象的。對病因治療，常常最後肝炎病人演變成肝走向死亡。

爲什麼會發生昏迷呢？我們知道，管理人的意識的中心是在大腦及大腦下面的部份，只要這二部份由於各種原因使其受到傷害，就會出現昏迷。

有那些原因可以引起昏迷呢？引起昏迷的原因真是多不勝數。任何的外傷都可引起昏迷。腦外傷更是最主要的原因。所以，許多車禍意外的傷者常常有昏迷，工業意外也易有昏迷，各種受傷引起大失血也會有昏迷。服毒自殺也是常見的昏迷原因之一。天氣寒冷，使用石油氣爐熱水器冲涼未能開窗通風，有一氧化碳中毒也會發生昏迷，大量農藥吸入、食入也可出現昏迷。

許多內科疾病也可以發生昏迷，最爲人們可由於未能很好控制糖尿病，引起糖尿病酮症而昏迷。

此外，還有許多原因都可引起昏迷。當然在麻醉過程中吸入的氧氣不夠，也可由於缺氧而昏迷的。

昏迷是許多病況的嚴重表現，如有人昏迷，一定要盡快召急救車來進行急救，並送醫院檢查及救治。

張健

醫藥與保健

心肌梗塞

魯大夫

心肌梗塞，中國名人胡耀邦正是死於這種疾病的，這種疾病，是隨着年歲的增高而多發的，一旦發病，相當凶險，死亡率會很高的，差不多有百分之三十至五十死亡。年歲大，梗塞之範圍廣，死亡率也會越大。而在死亡病例之中，差不多有百分之八十五均是在發病後一週之內發生的，其次是發病後一小時之內死亡者也很普遍。正因爲如此，這種疾病是目前極受重視的。

心肌梗塞，這是指心臟的冠狀動脉閉塞，血流中斷，於是使心肌因嚴重的持久性缺血而發生局部壞死。這種病，歐美多於東方，根據早年的統計資料，在二到六十四歲的人口組別中，男性發病率爲百分之三點四，女性則是百分之零點九，而在六十到六十四歲的人口組別中，男性發病率更是高達百分之十三點二。發病的患者，百分之六十至八十九在發病前均是伴有高血壓，有一半以上的患者是曾有過心絞痛歷史。而肥胖、糖尿病患者、吸烟者均易發生此病。

心肌梗塞的發生，冠狀動脉粥樣硬化是基本的原因之一。正是在動脉粥樣硬化的基礎上，容易併發血管腔內血栓形成。此外，動脉內膜下出血，或者動脉持續性痙攣，使血管腔迅速發生持久性心肌梗塞，病變範圍較大，常累及壁性心肌梗塞，病變範圍較大，常累及心室壁的全層或大部分，那是最爲嚴重的。這是壁性心肌梗塞，梗塞病灶範圍較小，症狀當然也較輕一些。三是心內膜下心肌梗塞，呈小灶性，但分佈却較廣，無論如何，這些都是較嚴重的疾病，分分鐘會就此而死亡的。

心肌梗塞發生之時，其症狀一如心絞痛一樣，大多數都會有心口疼痛出現，而這又有別於心絞痛，因爲心絞痛時只要及時服用硝酸甘油，大多能得到緩解的，而心肌梗塞時，這種硝酸甘油則是不頂事的。發病之後，目前很多主張就地搶救，待病情穩定一些時才轉到醫院去。因爲有很多這類病例，往往在送院途中就在十字車上死亡的了。其病情之凶險，於此亦可見其一二。

此病之發作，又似與氣候寒冷有關，因爲每年之春冬季節，均是此病之發病高峯期。而病發之時，未必有什麼誘發因素的，常在安靜時，或睡眠時發生的。但部分患者之發病起因，可能與劇烈勞動、和精神緊張，飽餐後等有關的。

心肌梗塞的發生，是由於動脉硬化，引起動脉粥樣硬化的基礎上，容易併發血管腔內血栓形成。此外，動脉內膜下出血，或者動脉持續性痙攣，使血管腔迅速發生持久而完全的閉塞。在這樣的情況之下，心肌會因此而嚴重缺血，引起不可逆轉的組織損傷，以致心肌壞死。因此，預防動脉硬化，控制高血壓症等，都是對付這種疾病的一些措施。

心肌梗塞可分有三個類型，一是透壁性心肌梗塞，病變範圍較大，常累及心室壁的全層或大部分，那是最爲嚴重的。這是壁性心肌梗塞，梗塞病灶較小，症狀當然也較輕一些。但分佈却較嚴重的疾病。三是心內膜下心肌梗塞，呈小灶性，而死亡的。

心肌梗塞發生之時，其症狀一如心絞痛一樣，大多數都會有心口疼痛出現，而這又有別於心絞痛，因爲心絞痛時只要及時服用硝酸甘油，大多能得到緩解的，而心肌梗塞時，這種硝酸甘油則是不頂事的。發病之後，目前很多主張就地搶救，待病情穩定一些時才轉到醫院去。因爲有很多這類病例，往往在送院途中就在十字車上死亡的了。其病情之凶險，於此亦可見其一二。

低性慾也可導致不育

引起不育的原因是非常之多的，爲了檢查及找出不育的原因，有時需要花費很大的精力，即或如此，都有可能找不到什麼原因，而這一對夫婦就是沒有孕育的能力。

在衆多不育的原因之中，低性慾也是可以導致不育的。所謂低性慾，就是說一個人缺乏性的衝動，這樣，在一對伴侶之中如果其中之一是正常的或比較高的性慾，另一個人却是低性慾，就會一定引起他們婚姻生活的挫折。

如果這一對夫妻之中，男的是低性慾、他就不能使妻子達致性的滿足，也難以使她受孕，除非，盡量作一些努力來滿足對方的要求。

通常來講，滿足的性生活應該是雙方共同努力及協作所達成的結果，然而，在這種合作中，女人常常是被動的，即使是她在性生活中沒有獲得足夠的樂趣，她仍會努力使自己與丈夫合作，以便使他得到滿足。從這方面來講，低性慾的女人不一定會發生不育，只要他的丈夫有正常的功能。不過，有些性慾低的女人可能是自己體內由於不同原因，導致女性荷爾蒙的過多所造成，如果是這樣，她可以是不能受孕的。

在偶然的情況下，夫婦兩個人都是缺乏性慾的，最多見於那些年紀較大的伴侶。他們由於各種原因，在較大的年歲時才結婚，結婚後他們很喜歡自己也有子女，但是却不能生育，而去請教醫生。當醫生仔細了解他們的情況之後，發現到他們的性生活的次數是非常之少，當然是不會受孕的，不要年輕的女人，在如此稀少性生活的情況下，也是難以受孕的。

中年女人受孕能力是走下坡的，如果她的丈夫又是低性慾或是以前從沒有過性經驗，這時，請教有關的醫生，醫生會教給他們正確的性技術，在這樣的練習之下，或許有機會發生懷孕。許多時，他們仍然不能成功，只有依靠人工受孕的方法，利用丈夫的精虫使女人受孕。一些中年以後結婚的伴侶，他們在一起生活，沒有性交，都是很快活的，爲了要有自己的子女，而去接受冗長的醫生治療及指導，這是他們所不歡迎的，因此，最簡單不過的方法，就是人工受孕。

另外一種情況是，男人更加熱心於自己的事業，把性放在不重要的地位，在大多數的女人母性的特點是更强烈。某些成功的中年男士，常常忽略了妻子對性的需求。他們把全部的精力都投身在工作中，當他回到家以後，已經是太疲倦了，他的精力却被工作給吸收盡了，也就沒有多餘的力量來滿足妻子，在現今社會中，這種男士不是少見的。

一些低性慾的男人，他們對於性交並沒有特別的需要，他們更享受的是社交的生活，與社會上的男人及女人交往，並不是爲了性，自然，妻子也是很難懷孕了。

爲什麼一些男人天生以來是低性慾，對於種性慾缺乏的問題，他們也不會告訴或與他們的子女進行討論的。

年齡或許在這傳性低性慾中佔一重要地位，因爲，一些這樣的男人在他們年青的時候，可以正常的維持婚姻生活若干年，到了中年，性慾願望愈劇退化，他本身並不能意識到這一點，而常常以陽萎的症狀去看醫生。他們對於自己的陽萎並不是特別憂慮，他們更加注意的是這種情況對妻子造成的不良影响。他們在早的中年，還希望有子女，而到中年，才發現自己實際上已沒有性的要求，不過，目前這種問題不是不可以解決，通過手淫的方式，可以獲得精虫，而可以人工方法使妻子懷孕。

易生

懷孕前營養準備

飲食與健康

女懷孕以後加强營養固然重要，但孕前的營養問題也是不容忽視的。

一個人在懷孕以前，不僅能糾正已有的營養不良和營養不足的問題，而且還可以貯存營養物質以供胎兒生長發育和產後餵奶的需要。胎兒早期營養條件的好壞，對他以後的生長發育有很大的影响。如果在懷孕以前不注意營養問題，而等到懷孕以後再來關心胎兒的營養問題，那麼就有些遲晚了。因爲這樣不僅來不及在身體裏面積累營養物質，而且也錯過了給胎兒生長發育打下最好基礎的時機。

倘若你準備懷孕了，首先你要知道自己現在的體重是多少，這一點很重要。國外的研究證明，孕婦要想爲胎兒提供最好的條件，那麼她在懷孕期間的體重應當逐步增加，到臨產的時候，增加到懷孕前理想體重的百分之一百二十。例如，如果一個婦女理想體重是五十七公斤，那麼懷孕以後她的體重就應該逐漸增加到六十八公斤，才能給胎兒生長發育提供最好的條件。假如她的實際體重只有五十公斤，那麼她在懷孕期間體重要增加十八公斤才能達到六十八公斤的標準。這個例子說明，一個婦女想要懷孕，而身體又太瘦，其實際體重沒有達到理想體重的標準，那就最好暫時不要懷孕，先多吃一些富含蛋白質脂肪的食品，如魚類、肉類、蛋類、豆製品等，把自己的實際體重與理想體重之間的差額補起來，達到理想體重的標準，從而使自己體內積累豐富的營養物質，爲懷孕打下最好的基礎。否則，當實際體重沒達到理想體重的標準時就懷孕，孕後再來補充這個差額就很困難了，這樣就會給胎兒的正常生長發育帶來不利的影响。

如果懷孕以前你已經太胖，超過了理想體重，也要關心自己體重的變化。因爲，懷孕以後你的體重還會增加，而且由於你身體偏胖，懷孕以後，要面臨額外的風險，即有可能得糖尿病、高血壓等，這對於胎兒的正常生長發育是更爲不利的。那麼你該怎麼辦呢？最好的辦法是，如果你要懷孕，應當在懷孕以前就減肥，盡量減到理想體重的範圍之內。這就要求你適當控制飲食，並進行健美減肥的訓練。

懷孕以前你應做的另一項營養準備，是在身體裏面貯備足夠的鐵、鈣、鋅、葉酸和多種維生素。人若缺鐵，容易發生貧血，缺鈣時，易得佝僂病，手足搐搦症。葉酸是一種B族維生素，它參與造血，缺乏時，也會發生貧血。動物實驗證明，鋅對胎兒的發育起重要作用。妊娠全過程如嚴重缺鋅，可造成流產，並可導致各種畸形。

還有一個很重要的問題是上一定要注意的問題，近幾年，專家們研究證明，酒精會影响胎兒的早期發育。通常一個人在已經懷孕好多天以後，才知道自己懷孕了，所以，最好是一經決定一要懷孕，就不要再喝酒。

佚斯

家庭保健

克服老人的病態心理

每個家庭成員，特別是晚輩人，對已經出現病態心理的老人要加倍關心，並根據他們不同的病態心理類型，選用不同的方法，耐心加以疏導，積極促進他們恢復心理健康。

對孤獨滑極型的老人，要鼓勵他們多參加社會活動，多參與社交，更多地與親人、朋友接觸。不宜讓老人獨居，應與其喜愛的親人住在一起。可以動員老人的朋友、同事互相拜訪或結伴出遊。節假日期間尤需注意安排好老人的生活，最好要有親人陪伴老人過節日。要鼓勵老人繼續從事他最感興趣的工作或者業餘愛好。對他一生中不順利的經歷，要避免提及。避免消極、悲涼的環境和氣氛，給老人觀看影視劇時也需要注意避免一些能觸景生情的內容。

對亢奮型老人要正確引導，讓他們做一定的工作，但要耐心帮助他們，要求他們正確對待自己，量力而行。對他想做不能勝任的工作，要耐心勸阻他們，使他們客觀地認識自己。

對敏感固執型的老人，要謙和恭讓，多尊重他們，虛心聽取他們的意見。對相持不下的意見，可暫緩做出決定。容易使老人產生誤解的話，盡量不說。

對生活不能自理的老人，親屬要倘加體貼關心，不要有什麼怨言。對老人的過高要求，過分的挑剔，要耐心解釋，不要諷刺挖苦，也不要反感，能滿足的盡量滿足。

（丁文）

杏林隨筆

傷風感冒可大可小

傷風感冒是常見病，多發病，可大可小，有時完全不加理會，只要多休息一下，多喝點水，吃些清淡的食物，三兩天便自然痊癒。

但可惜更多時候，病人却是痛苦不堪，頭疼身熱、昏昏沉沉、劇咳、多痰、胃痛、腹瀉，而且更有可能併發肺炎等，中醫叫做外感傳裏，那就非同小可了。所以，無論如何，還是早早小心調理爲好。

上一篇談到中醫理論上認爲，傷風感冒主要是由於人身受到風寒之邪、時令之邪以及暑邪等等病理因素侵凌而起，治療上有種種針對病因與病情的對症治法。上篇曾介紹過一個治療傷風感冒四季可用的名方——香蘇散。

如惡寒熱重者，可加荆芥、防風、牛蒡子、淡豆豉。

咳重者，加津桔梗、冬桑葉、南北杏。

痰多者，加法製半夏、廣陳皮。

聲音嘶啞者，加凈蟬衣、鳳凰衣、木蝴蝶、胖大海。

大便秘結者，加瓜蔞仁、火麻仁。

腹瀉者，加雲苓、白朮。

有一類病者感受風寒特重，畏寒較甚、頭痛身疼、舌苔薄白、脈搏浮緩或浮緊，用藥需要辛溫解表退熱法，多以桂枝湯和麻黃湯爲主。

桂枝湯——

桂枝　生薑　甘草　白芍　大棗

適用於感受風寒，症狀有畏寒、發熱、頭痛、有汗、脉搏浮緩的病者。

麻黃湯——

麻黃　北杏　桂枝　甘草

適用於感受風寒而致畏寒、發熱、頭痛、無汗、喘息、脉搏浮緊的病者。

有一類傷風感冒，是屬於感冒挾暑，在暑天、大熱天時中多見，有一般發熱身疼症狀、舌苔多呈薄黃、脉搏多呈浮數或濡數。可用的藥方之一是：香薷飲——

香薷　白扁豆　黃連　川厚樸

一類是感冒挾濕，多呈咳聲重濁，痰稀薄，舌苔厚膩，脈搏濡數，適用的方子有藿香正氣散一類的去濕、消炎、退熱的藥劑。

針灸對於退熱、止痛、常使用圖中的幾個穴位。

高血壓可分三期

高血壓之第一期，那應是症狀最輕的，頂多是偶然的出現如頭痛之類。更重要的，則是這時對於心血管系統，均未引起實質性之損害。第二期之高血壓症，是明顯的表現，是已對心臟有一些損害，會引起心臟發大，但對於其他器官，則是仍未波及到的。第三期之高血壓，那是嚴重多了，心臟和其他器官，均已受累，爆血管也是大有可能的了。

在調理方面，應集中注意第一期和第二期，要極力的防止其惡化，減慢其進展速度，這樣就可以的了。那是屬於初初開始的第一期高血壓而已。我告訴他，不必降血壓藥物，只在飲食上注意一下，將鹽菜的鹹度降低一些，食不可太飽，肥肉少食一些，注意休息，這樣就可萬事大吉的了。我對陳先生說，唔使驚，世界這樣美麗，有班撈者也。

本港的醫學成就

★有報導說本港醫學研究，成績斐然，可惜者是成果出來了，但却是少人採用，反而是在外國依着本港之研究成果去做，就能做出成績來云。這一項醫學研究成果，就是對於潰瘍病之處理，本港研究者認爲，對於胃、十二指腸潰瘍這類疾病，有絕大部分都是不必作手術治療的。

胃、十二指腸潰瘍之類疾病，以往認爲都是先以保守之藥物作治療爲主，若是反覆發作，則倒不如引刀爲一快，實行外科手術切除，這樣可一了百了云。但是，由於近代醫療藥物進步，特別是出了幾種很有效果的抗潰瘍藥物之後，對於患病者來說，已是能迅速的控制症狀，故要動手術的病例，實在已是大爲減少的了。

說到動外科手術的減少，另一更爲明顯的例子，是爲腎石症，現在呢，有了體外衝擊波碎石機，病者可以不必作手術，只用儀器來將石打碎，再排出體外就可以了。現在更能說連胆石症也可用碎石機來作治療，若然成功，則動外科手術的人，就會更爲減少了。

問題又回到外科醫生這行業來，如此發展下去，豈不是有要收檔之虞。不必担心，他們手上的那柄手術刀，仍然會是大有用武之地的，只怕你不想做而已。

★陳先生患上了高血壓，他爲人十分驚青

小記

大夫　佳佳

子孩的慮焦助幫樣怎

兒童過度焦慮屬於情緒障碍，其原因是多方面的，除有部份素質因素外，主要由於環境不良和教育方法不當。家長因望子成龍而對孩子要求過嚴，經常斥責或喝諷，會使兒童緊張，時間久了會形成焦慮的情緒。教師片面地要求高分數，給過多的家庭作業，或批評過多，獎懲不當，也會給兒童形成精神壓力，使他們提心吊胆，缺乏自信，焦慮不安。另外，家長過份的溺愛和過度保護，也會使孩子像溫室中的花朵那樣，經不起生活中的「風箱」，遇到稍不順心的事，便自感委屈，繼而焦慮起來。

防治兒童過度焦慮的根本措施，是糾正上述的錯誤教育方法，給孩子創造比較輕鬆的學習、生活環境和心理條件。在學業上不過於苛求，家庭生活要和睦愉快，對孩子要少批評，多鼓勵。本港小學的「健康教育」課程中，除生理健康外，也有心理健康的內容，教師可因材施教。當兒童焦慮時，家長應加以疏導，針對原因給予解釋、安慰，增强他們的信心，消除不必要的顧慮。還可採用「精神轉移法」，即在孩子出現焦慮情緒時，讓他們做些文娛體育活動，如看看電視，找小朋友玩玩，參加集體活動等。對焦慮持續時間較長的兒童，可作肌肉鬆弛訓練，用自我放鬆肌肉的方法來對抗焦慮；也可讓他們自我「想像」高興的事，用愉快意念所產生的良好情緒來取代消極的焦慮情緒。如果孩子的焦慮症狀較重，應請心理學家或精神科醫生治療，藥物治療等多方面。

育兒室

胡承堅

軟組織療法

量力動運制控當適

健身之道

·白蕾·

相當的好，而結論也是在恒心方面，如果是有恒的天天做，不但腰腹受惠，而背骨及身體的其他部位骨骼，也會得到鍛煉的機會，不會常有扭傷之類的情形出現。

做這系列的運動，因爲動作明顯，本很容易，但是因爲有些人的腰力有問題，在有所動作時，很可能會錯誤的使頸骨用力，那就會引起不如意的後果。

所以我們做這運動時，一定要正當的用力，才會有預期的效果。

方法是臥倒地上，雙手枕在後腦，雙脚屈曲如圖①，先做十來下深呼吸運動，然後伸展及收縮雙腿，待動作純熟後，便開始做圖②及圖③的動作。

實在，這歇動作如出一轍，只不過是方向不同而已。

抱後腦的雙手，連身體上部扭曲，迎合相反方向屈膝，而雙腿是一曲一直的，這有些可在家中進行的柔軟體操，是一定的效果，關鍵是我們是否有這個耐性，倘夠年年月月的繼續下去，那麼身材某些部位的綫條，一定能夠如期的變好。

今期介紹的，則是最爲女性關心的收腹運動，效果是

胸椎錯位

秦鴻

與頸椎病、腰痛的發病率比較，胸椎錯位的比例很小，這是因爲胸椎與肋骨相連接，與胸骨共同組成胸廓，這圓桶狀的胸廓力學上較穩定，可把撞擊力均勻分散開，也限制胸椎大幅度扭曲，減少了損傷機會。

也正因爲這特點，胸椎一旦錯位，牽涉範圍也大，不易復位。

造成胸椎錯位的原因常見有以下幾種：

（一）外力撞擊。胸廓受猛力撞擊，使產生胸椎旋轉，時間一久，肌肉損傷痙攣，體位恢復後胸椎還復不過來，變成錯位，多見於裝修工人、安裝冷氣機，裝窗玻璃後。另外床褥太軟，也是胸椎錯位的常見原因。

二、姿勢不良。强迫體位下工作，上身側旋的體位下單手用力，一側背肉强力收縮，久時間一久，肌肉損傷痙攣，向左右或前後移，治療上自己的手夠不着，主要靠醫生復位，自己可試用以下方法治療。

下蹲位雙手抱脚盡量屈曲背部，頭低垂拉緊背部肌肉一分鐘，立即起立背挺直，面朝天，使背肌鬆弛，然後頭放正，手肘屈曲抬高作擴胸狀，上身向左或右迅速旋轉，利用手臂的慣性作用牽動胸椎旋轉，常可聽到「嗒」一聲復位聲，頓時有輕鬆感覺即成功了。

如果試過數次不成功，應及早找醫生治療。

三、用力不當。當單手在瞬間强力揮動、按壓時，手的拉力或壓力傳達到胸椎而錯位，多見於手工業者，按摩師或手法治療胸椎錯位的醫生常令作用力反傳到自己的胸椎而錯位。

四、頸部、腰部疾病長期不愈的病人，可因肌肉的痙攣，牽動胸椎失平衡而錯位。

頸、胸腰椎本是一個整體，肌肉韌帶重疊相互影響，常常頸背痛或腰背痛同時存在，治療時也不能單獨分開。

胸椎錯位除常有胸背痛外，可摸到胸椎向左右或前後移，治療上自己的手夠不着，主要靠醫生復位，自己可試用以下方法治療。

毒中物食類壳貝

丁老

紅潮，這是大海中的一類乳遊生物，是屬於植物中的藻類，每當有適當時機之時，例如海水溫度高，低氧等情況下，它就會大肆繁殖，泛濫而成紅潮。這不但會使魚類大量死亡，對養殖海魚是一大打擊，而且這種藻類浮遊生物，又是魚類和貝壳類生物的食糧之一，魚類死亡了，這可以引起人們之警惕，不作食用。但貝壳類生物攝取了這些有毒藻類浮遊生物之後，未必會即時死亡，而是在其體內積蓄下來，人們若於此時進食這些貝類生物，就很有可能因此而發生食物中毒了。因此，這實在是不能不注意的事情。

這一類因紅潮而引起的貝壳類食物中毒事件，世界各地均有發生的，尤其是近海國家。因爲紅潮之範圍是相當廣的，以北美的加拿大和美國的阿拉斯加來說，有紀錄的這類中毒事件，就不下上千例。日本是一個島國，海岸線長，這類中毒事件更是每年都有發生的。至於香港，每年的紅潮都有發生。因此而發生食物中毒的事例，當然也是時有所聞了。

這類因紅潮所至之貝壳類食物中毒，一般是可以分爲二類的。一種是爲麻痺性貝壳類食物中毒；另一種則是爲下痢性貝壳類食物中毒。

麻痺性貝壳類食物中毒，這是一種毒性很大的物質，大家都聽過河豚（俗稱鶴泡魚）中毒事件吧！而貝壳類食物之麻痺性中毒，其性質足與河豚的食物中毒是相似的。進食後卅分鐘就可出現，首先是唇、舌，顏面有麻痺感覺，其後發展到由頭到手腕、手指都有麻痺感。言語失靈、頭痛、流涎、嘔吐、低血糖藥，一方面飲食不足夠，可以由於血糖過低而昏迷，另外，也性貝壳類食物中毒。二者之不同，是取決於其毒物之性質不同。例如引起麻痺性中毒的物質，是屬於一種水溶性之毒物，而引起下痢性中毒的，則是一種脂溶性之毒物，二者是有分別的。

先說麻痺性中毒，這是一種毒性很大的物質，大家都聽過河豚（俗稱鶴泡魚）中毒事件吧！而貝壳類食物之麻痺性中毒，其性質足與河豚的食物中毒是相似的。進食後卅分鐘就可出現，首先是唇、舌，顏面有麻痺感覺，其後發展到由頭到手腕、手指都有麻痺感。言語失靈、頭痛、流涎、嘔吐、低血糖藥，一方面飲食不足夠，可以由於血糖過低而昏迷，另外，也

食魚好處多

魚和肉類等葷菜是富含動物性蛋白質的食物，還有脂肪、糖類、維他命及礦物質，不僅含有人體所必須的氨基酸，而且所含的各種營養素，被人體吸收，利用率較高，飽腹作用大，是一種較完美的食物。據說全世界的魚類有兩萬種以上，其數量居脊椎動物之冠。我國約有一千五百餘種魚類，淡水魚以鯉、鯽、鯉、青、草、鰱魚爲最多；海產魚類則以大黃魚、小黃魚、帶魚、墨魚等較爲多見。

營養學家稱魚類爲「營養成分密集」的食物，是維他命的一個重要來源，特別是維他命A、D的含量更是其它肉類所不能比擬的，魚肝油中所含的大量維他命A和D，對於眼、皮膚及骨骼極之重要；魚肉中維他命B的含量也值得重視，這些維他命B和B6對於蛋白質的新陳代謝和預防皮膚和神經系統的疾病起着決定性的作用。

此外，魚肉還可提供多種的礦物質，如碘、鐵、鉀、磷和抗癌物質硒。水生貝類動物如牡蠣是自然界中鋅的最豐富的來原，其含銅的量亦可達百分之三十毫克。而鋅是保證人體免疫系統正常機能的必需物質。魚肉的含鈣量一般比畜肉的高，牡蠣、蝦、蛤、沙丁魚等都富含鈣質。同時，食魚甚至還有助於防止牙齒產生龋洞，因爲魚可以提供氧化物。

魚是健腦食品，而且是預防心臟病的最好食品。美國有關研究人員經過二十五年來進行了大量的研究工作所得出的結論：「食魚對人的大腦、血液循環系統及身體其他部分都是有益的」。在日本和我國的疾病調查中，發現粗糙穀以打魚爲生的魚民，由於吃魚多，很少患心臟病、高血壓，肥胖症以及風濕性關節炎，這是由於他的經常吃魚的緣故。

大家都知道，引起膽固醇增多的物質是飽和脂肪，海產魚類恰恰缺少這種脂肪。科學研究人員發現，魚油能降低胆固醇及甘油三脂的含量，這些「多未飽和脂肪」，它能使血液產生抵抗心臟病的能力。與人體組織相接近，易於消化吸收，適合病人，老年人和兒童食用，長期進食魚肉不但營養豐富，含各種營養素化的發展，使血流變「細」，這些都會減少心臟病的危險性。同時，他們還經過不斷地研究，還發現食魚可降低血壓；緩解常見的皮膚病，如濕疹及牛皮癬；減輕炎症，如關節炎；促進大腦發育等的益處。

總而言之，魚肉營養豐富，含各種營養素與人體組織相接近，易於消化吸收，適合病人，老年人和兒童食用，長期進食魚肉不但營養價值高，而且有保健作用。

孫碩

醫藥聞珍

法辦佳最肥減操身健中水

健生

減肥最佳辦法當然是運動，而水中健身操又是適合於減肥的運動。原因有三：

一是新研究發現水中健身操與陸上健身操比較，運動强度較低，故消耗脂肪較多。因爲實驗證明，運動强度越高，消耗的碳水化合物更多，而中等强度的運動，例如步行，就消耗脂肪較多，更適合減肥。

二是水中健身操因爲有水力承托，運動起來，體重驚人者也不會感到額外辛苦，故更可以堅持更長時間的運動，這當然有利於減肥。

三是水中健身操受損傷的機會大大減少。陸上運動，尤其是肥胖體重者，一舉手一踏足都要考慮十足，容易達傷、碰撞關節，在水中做運動，則因水有承托力，所有動作都變得輕柔有度，自然就不易受傷了。