養生之道

運動可解憂鬱

盧勝

運動可以消除憂鬱沮喪等不良的情緒，從而增進身體健康，却病延年。由於憂鬱沮喪，焦躁煩悶，精神緊張，會降低身體抵抗力，擾亂身體的正常生理活動，從而引發種種疾病。所以，消除不良情緒，就能使身體健康增進，延年却病。據美國耶魯大學醫學院一位研究者的調查報告，在這間醫學院附屬醫院門診的病人中，由於情緒不好而患病的，佔了門診總病人的百分之七十六之多。另一些人的調查研究顯示，患消化系統疾病的人中，有三分之一主要是由情緒不佳誘發。

為什麼運動可以消除不良的情緒呢？原來，人的大腦是分為左右兩半球的，左右兩個半球負擔着不同的功能，左腦半球職司數學、語言文字、詞匯、思維，分析等活動，而右腦半球則職司直覺形象、音樂及非語言性活動。早在一九五三年，美國心理學家奧爾特用微弱電流刺激小白鼠不同的腦區，偶然地發現，小白鼠的腦有一個愉快的區域，小白鼠很喜歡用微弱電流刺激腦中這區域。後來，其他的科學家用其他的動物，如魚類、海豚以至猿猴作類似的實驗，發覺它們的腦都有一個愉快區，用微弱電流刺激那愉快區時，它們都感到喜悅。由此推測，人腦亦有一個愉快區。據研究，人在進行運動時，左腦半球會逐漸受到抑制，而右腦半球則逐漸活躍而取得支配地位。憂鬱等不良情緒通常是發自左腦半球的思維等部分，而愉快區則位於右腦半球，因此，運動可使人忘記憂愁不快，至少也是暫時使人忘記憂愁不快，並使人產生暫時的愉快感覺。尤其是一些集體進行的有娛樂性的運動，比如賽球及種種遊戲活動，更能使人消除憂鬱而產生愉快感覺。此外，經常作運動，可以使人體能和精神增加，精力充沛，從而增加應付現實生活中種種困難的能力，從而減少因為無法解決困難而產生憂慮的機會。

美國一位名叫斯班勒的醫生，自從決定每星期有六天參加一定時間的長跑運動後說：「我從來沒有現在這樣的生活樂趣。美國心肺及血液學會會員木克博士曾撰文說：「運動能加強人的自尊心與獨立感，消除沮喪情緒。」美國《讀者文摘》亦曾有一篇文章說，「跑步對人的心情可產生有益的特殊作用」。

許多慢性病的病者，多數情緒憂鬱，心事重重，這對病的治療是不利的。假如所患的病是可以作一定的運動而無妨礙的話，不妨作適當的醫療體育活動，可以消除憂鬱，加速疾病的痊愈。

醫的生活話

從中醫的學派談到

治療感冒的中成藥

景農

在祖國醫藥中，治療感冒的用藥，有二種派別，第一種叫做「經方」派，又稱傷寒派，以漢代名醫張仲景為奠基宗師。他提倡症候療法和原因療法並重。但他遺留下來的《傷寒論》一書，以較多簡籍討論症候療法，亦即所謂「六經辨證」。但是他對虐疾、闌尾炎（腸癰）等疾病，已經有獨立的認識，所以有專題研討的著作，後人稱為《金匱》。但有許多學者，見不及此。認為張仲景治病單單是「辨證論治」的。

張仲景治急性熱初起，如果無法分辨他原因的，大多用麻黃湯，如果治不退的用桂枝湯，無汗熱不退的用麻黃湯，如果治黃湯和桂枝湯去治療：有汗熱不退的用桂枝湯，無汗熱不退的用麻黃湯，如果治感冒，也可套用此法。（這是大體如此，病情有變化時，還有許多方法，這裏不能詳談。）張仲景創立了這種方法，為後代醫家做了啓蒙，所以他被稱為醫聖。但是有許多急性熱病，用這二張方子，有時不起作用，即使是感冒，如是扁桃腺充血紅腫的，用以上二方，性質偏溫，似乎並不合宜，因此清代又有溫病學派，後來稱做「時方」派。清代的時方派如吳鞠通、葉天士、薛生白等等，他們的用藥主張辛涼清熱，主張補充營養，要病人多吃些水果汁，叫做育陰清熱；但是重病病人心力衰竭時，「經方」派常用的人參、附子，「時方」派往往捨棄，不善運用。因此二派各有優點和缺點，真正善於接受祖國醫學的遺產，擔任先人的經驗，二派的長處都要採取，二派的缺點都要補救，這樣才不致於「以偏概全」，才能「兼收兩顧」。

目前我國行銷海外的感冒藥，如「銀翹解毒片」和「桑菊感冒片」，都是清代一種在第二次世界大戰時期用以製造噴火式戰鬥機與旋風式戰鬥機座艙罩的塑料，如今數以千計的人不致失明依然能夠見物。這種塑料，學名叫「甲基丙烯酸甲酯」（Perspex），乃是一種有機玻璃，如今用以恢復白內障患者的視力。

白內障通常發生於上了年紀的人，簡單的原因是晶體狀的天然老化。不過，年青時也會發生，尤其是有糖尿病或者雙親是白內障患者的青年人。

如今對付白內障的方法之一，是把一塊細小的Perspex塑料植入眼內，替代因白內障而失效的眼球晶狀體。

老人痴呆有藥可治

于璋

美國賓州藥劑師 Naloxone 並非新藥，是舊藥新用。過去用來治療過量麻醉劑中毒。它能阻止鴉片止痛劑在腦內作用。至於此藥為何能對阿耳茨海默氏病症有效，尚待未來的研究作出解答。研究此病的專家聲稱，對此病治療，雖前途樂觀，但想找出一種藥能治所有老人病的可能性不大，因每人腦部硬化情形不同。

以往有個錯誤觀念，認為人老了，就自然會痴呆，或胡塗。直到一個德國神經科醫生阿耳茨海默氏（Alzheimer）發現這是一種病態，並非老人皆是如此。因此以其名命名。美國估計每年約有十萬老人因此病致命。國家健康人類服務機構簡稱HHS，曾資助紐約大學作這方面的研究，找到一個藥名 Naloxone。患者服此藥後，對其精神和記憶均有顯著的改進。

Naloxone 一種在化學上運動心臟的藥物，是比較用在踏輪行走，試驗心臟病人，更為安全及更為準確。踏輪是現在普遍使用的方式。

據新英倫醫學月刊昨日稱，此技術的發明人說，它可以預測病人另一次心臟病發作的機會，或因心臟衰竭而死的機會，其準確程度，比現在的試驗高達兩倍。

對付白內障一方

安福

日夜服務 通渠道 專通各大小渠道 修理漏水救急 電話：434-2988 434-2082 余生

唐記建築修裝 TONG'S CONTRACTING TELL: 327-1895 自動門車 精裝 水電工程 土庫間格 舊屋翻新 入則申請

超記裝修 裝修房屋 油漆間格 改裝加建 快捷妥當 大小工程 土庫籬笆 車房修路 保證滿意 電話：274-8249

順發冷氣工程 雪凍暖冷電櫃房氣氣爐 修理按影肉食，牛奶，菜蔬櫃。日夜服務，免費估價。電話：298-1431朱先生

1976 炳記 電話：254-4935 水潔渠煤工喉具務氣程

職怡裝修 電話：254·8967 免費估價 晒台車房 土庫房屋 做木改建 油漆間格 承接裝修

四海油漆 專接工程油漆及小型裝修 電話：437·9692

楠記 水電工程 土庫廚房 大小工程 裝修間格 浴室廁所 免費估價 430·1128

建利建築工程 KELLY CONSTRUCTION 商業住宅 新舊裝修 土庫間格 水潤露台 水電工程 快捷妥當 政府牌照 免費估價 電話：873-2566 321-5819

JOHNNY CHOW PLUMBING 959 EAST 21ST AVENUE VANCOUVER, B.C. V5V 1S4 PHONE: 876-2057 876-6872 曹振興 保君滿意 日夜應召 水喉煤氣喉 新裝或修理 政府合法牌照

燒釬工程 防盜窗花鐵閘 修理酒樓用具 花園圍河圍繞兒童安全梯閘 政府牌照 電話：二五四-五九二〇 九三九-四九六八

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

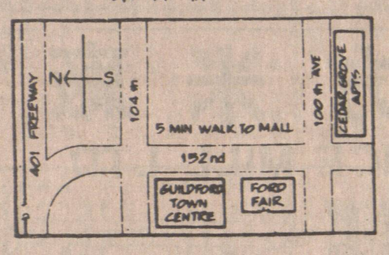
FRANK'S ALARM 精裝防盜警鐘及一切電火工程 電：327-1895 唐 271-5749 陳

李華建築公司 專做灰板 內外油漆 承釘屋頂 土庫間格 電話：685·3653

快捷冷氣工程公司 專科承裝修理，大小商業冷暖氣機凍房，急凍櫃，大小牛奶肉食瓜菜馬君寶 電話：二七一一五一（英語）三二一一七二〇（華語）

兵皇電器修理工程 合格牌照，新裝電火，免費估價，電器修理，日夜應命。電話二九八-五八七八 余鴻智

CEDAR GROVE APTS. IN SURREY, B.C. 581-4760 柏文 松柏 光猛大單位 办公时间：每日上午十时至下午八时 特大柏文炉头雪柜洗碗机窗簾地毡，保安系统，地下停车场 离温市最大购物中心只五分钟 禁畜物



嘉華冷暖氣工程 煤氣暖氣冷氣凍房 TEL：251-1616 2044 TURNER ST. 請△△△△氣倉食牛大理專 電日快收政機凍櫃奶小商科 黃夜捷費府熱房餐瓜雜業裝 耀服妥從牌水冷館菜貨家置 堂務當廉照爐暖貨肉店庭修

捷美設計室 437-3787 發地牌設建房 展產照計築屋 顧查申入藍樓 問訊請則圖宇

HILLCREST PLUMBING 三件頂顏色浴具，原價$510，現售$299·50 CRANE水龍，多種顏色，原價$178·50 現售$99·50 不銹鋼孖水升，原價$146，現售$89·50 多種顏色浴缸平價出售。不同顏色樹繪式洗面盆$32·50 另多種顏色樹繪式水龍，適合土庫用，平價出售。其他水喉用品最少減價兩成。 212 E 17th Ave. 879-5301 1447 Commercial Drive. 255-8244

東方雪櫃冷氣公司 New Way Refrigeration Ltd. 專科上門修理家庭商業雪櫃設計按裝大小商業凍房冷氣大小工程一律歡迎。日夜服務收費從廉 電話：英語 251-2301 華語 255-4821 政府牌照 馬文紹

余正木工坭水 修理水喉 路台車房 磚石砌結 瓦仔水潤 內外油漆 土庫間格 電話：251-6248

工作妥當免費估價 土庫屋間格 舊屋翻新 鋪裝則 柏文住宅商業樓宇 承建大小土木工程 達方建築公司 W. FONG CONSTRUCTION LTD. 電話：(604)734-9552 (604)922-4221

梁祺 KEE LEUNG PHONE: 254-1203 承接土木工程 地址：亞力山打街五〇四號。電話：二五四，一二〇三。上午八時至十二時 晚上六時至十二時

偉成建築工程公司 專人負責，圖則設計 承建新屋及大小工程 請電：陳偉雄 420-9024 陳信成 274-8128 （免費估價及申請建築許可證） 有各款圖則出售適合各大小類型土地，每則由二百元起

整新裝修 免費估價 屋頂陽台 車房間格 土庫外油漆 內間格 夜間電：434-7403

HASTINGS FISH TANK & EQUIPMENT 2167 E. HASTINGS ST. VAN. B.C 專人設計 免費估價 鮮魚海產 用材料 切海鮮 專營魚類 切設備 魚紅及 承造各類紅。 電話：254·8066日 873·1143夜

煤氣工程 電話：939-8275 鮑洽 持有政府牌照 專門修理及安裝，兼修理水喉等工程，換熱水爐二百九十五元，免費上門估價。

CRYSTAL INNOVATIONS LTD. 晶美裝修建築公司 本公司有地及房屋供閣下選擇承建新屋手工一流，舊屋翻新，商業樓宇裝修，代設計劃則，免費估價。 黎照洲 RICHARD LAI 321·2945 FERDINAND KLAPWIJK

TOM'S CONTRACTING 吳洽 承接大小土木油漆裝修工程 五時後電話：321·1388

BOUNDARY VIEW APTS. 3740 + 3760 ALBERT ST. 柏文 景色边界 天台屋·一房及二房单位 全部一流装修 四周景色壮丽 三件一流电器 入墙地毡，窗簾，保安地下停车场. 近主要巴士线 Display suites open daily from 10 a.m. to 8 p.m. 298-6021 Bosa Bros

Luxury Apartments at Reasonable Cost Panoramic View Suites ANOLA 安那拉柏文 豪华柏文，价钱公道，景色优美，一睡房及两睡房，睡房及编厅，入墙地毡，三件电器及窗簾，全部房间均有温度调节器，游泳池及地下停车场. 2041 Bellwood Avenue, Burnaby Phone #: 299-8941, 291-0621

Glenview Manor 2955 Glen Drive • 464-2948 柏文 格蘭 雪柜，炉头，洗碗机 窗簾及露台，入墙地毡，保安地下停车场，近曲古林购物中心 环境清静

BRENT GARDENS 4363 Halifax St. 布蘭花园柏文 特大一房及二睡房柏文炉头·无霜雪柜，洗碗机 窗簾，入墙地毡，保安车场 大厦私家花园 網球场，近购物中心及巴士 291-8616 Bosa Bros