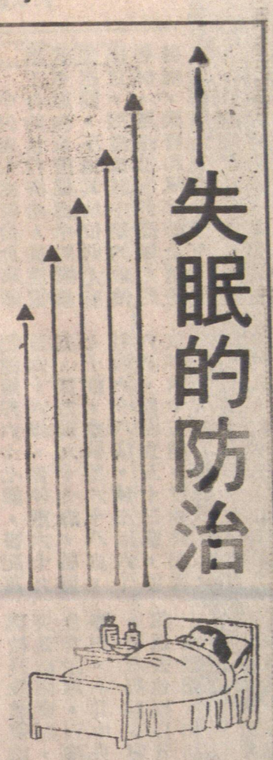
失眠的防治



失眠，有人稱它做都市病。是一種入睡和睡眠持續的時間及效率上發生紊亂和障礙的臨床症狀，腦力勞動者易得此症，為什麼會失眠呢？

睡眠是由於大腦皮層發生了廣泛的抑制而引起的。睡眠由淺入深，由矇矓到深睡。開始易於喚醒，似睡非睡，以後漸漸難以喚醒。深睡時呼吸慢而均勻，由於舌肌鬆弛後倒而發出鼾聲。這時一般無肢體及眼球的運動，醫學上叫作「非眼快動相」。以後，睡眠漸漸變淺，眼球出現陣發性的快動和肢體的活動。這時有中樞神經和植物神經的大量活動，包括豐富多彩的夢，這一期叫作「眼快動相」。眼快動相與非眼快動相互相交替，每人每晚約有四至六周期，每一周期約有眼快動相十五分鐘與非眼快動相約六十至九十分鐘。所以說，實際上是沒有一個人不做夢的，只不過有的在覺醒前做的夢被記住了，而其他期間的夢未能留在記憶中罷了。只有睡眠的兩個相正常而有規律的交替，才能使睡眠正常而有效。而失眠的患者入睡後，經常處在眼快動相或非眼快動相較淺的水平上，腦細胞沒有得到充分的休息，全身的肌肉沒有充分的鬆弛，所以晨起時都如未睡一樣。

造成失眠的因素較多，由於環境、精神和器質性因素引起的叫作繼發性失眠。沒有明顯誘因，又不能用其他疾病解釋的失眠，叫作原發性失眠。一般所說的失眠，是指原發性失眠或繼發性失眠的前兩種。其中精神因素引起的失眠佔絕大多數。

怎樣防治失眠？根據失眠的類型，可以服用鎮靜藥和催眠藥等。但藥物治療只能作為一種輔助手段，因為長期用藥不僅療效降低，而且還可能發生毒副作用，或成癮。失眠的治療重點應該是精神因素的治療。首先是從思想上消除對睡眠不正確的認識，不要因為一次偶然的失眠就對睡眠產生了恐懼感。腦力勞動者，要增加適當的體力活動。在睡前半小時最好不要再思考問題，做一些鬆弛大腦緊張度的活動，如散步，聽音樂和戲曲。也可試行一些簡單可行的辦法，如數一些單調的數字，想一些單調的畫面均可促進抑制的擴散，加快入睡。對於那些因有種種家庭或社會問題而失眠的人，就需要首先正確解決這些問題。

中醫藥、針灸和理療等對失眠有一定療效。積極而適當的運動，如太極拳、氣功、跑步和其他各種體育活動，對防治失眠也大有好處。

總的說，我們應該有節奏地調節自己的生活，養成良好的生活起居習慣，使大腦既有工作又能休息。只有這樣，我們才能獲得最佳的工作效率。而由於各種器質性疾病所引起的失眠，應該首先治療原發病。

針灸治療過敏性鼻炎

過玲芬

有些患者往往總覺得自己經常有傷風、感冒、鼻塞不通，流清水鼻涕，打噴嚏，鼻部有時還有痕癢不適。經過多種治療，也無明顯效果。其實這不是感冒，只是過敏性鼻炎。

病例：仲×× 女 七十歲

鼻塞不通，流清涕已多年，時好時犯，常伴有頭痛、頭昏等症狀。感冒後或受涼受熱後症狀加重，舌苔白膩，脈緩，其症為過敏性鼻炎。

宜治：祛風散寒，補肺固表之法。

取穴：印堂、迎香、合谷。

手法：坐位，頭後仰，刺印堂五分，迎香針刺三分，合谷直刺一寸，均用捻轉手法，平補平瀉法。

治療十次即全愈。

按：過敏性鼻炎，屬於祖國醫學「鼻鼽」範疇。由於肺氣失固，抵禦外邪能力減弱，風寒乘虛入侵所成。如《景岳全書》云「鼻為肺竅」，又曰「天牝，乃宗氣之道，若其為病，則室塞者謂之鼽，……」用針灸治療，效果良好。如《甲乙經》云「鼻鼽不利，窒洞氣塞……迎香主之」。《針灸大成》云「鼻塞，合谷、迎香」。我從多年臨床實踐中證明迎香、合谷兩穴，確有良效，亦可用於治療其他類型的鼻炎疾病。

飲冰水影響心臟嗎

飲冰水確能解渴。可是，飲冰水對嚴重心臟病者，尤其是最近發生過心肌梗塞的病人是禁忌的。因為低溫刺激食道壁，可反射性地引起迷走神經的亢進，冷的局部刺激，也可直接作用於心臟，使傳導系統及物理化學變化受到抑制。二者都可影響心臟，使心臟功能發生障礙。

然而，身體健康的人飲冰水又怎樣呢？

國外曾就此問題進行了試驗。被試者分為兩組，甲組飲二百四十毫升冰水，五分鐘飲完。乙組飲七百二十毫升，十分鐘飲完。飲完後二、五、十、十五、三十分鐘，分別量血壓及脈搏。次日飲開水以作比較。冰水溫度為攝氏〇度至三度，冷開水溫度為攝氏廿三度至廿六度。

測量後，進行分析對比，發現溫度及飲水量對舒張壓無明顯作用，大量水對收縮壓有影響，與溫度無關。飲冰水後血壓升高的最高值為十毫米汞柱，發生於飲後二分鐘，在飲大量冰水後三十分鐘，脈搏每分鐘減少十次。

杏林一聞

許多人都敏感，那是因為身體中製造出一種特別的東西反抗一種特別的物品，一但碰上這種物品，身體就會由細胞產生一種化學而敏感，例如打噴嚏，痕癢，濕疹，血壓降低等。敏感可能是遺傳的，有時年青時敏感，隨年齡增加會消滅，鼻敏感多是柏灰塵及小動物。食物及藥物敏感是任何時間都會來的，不過不會因用了多年的食物而忽然間起敏感。唯一的好方法是不接近引起敏感的東西。也有人打預防針，看醫生時，自己如有過敏也及早提出。

文勝賽馬佳選

祇供參考并不鼓勵投注

馬膽 9. Tense Moment

各場精選

1. Salt Agreement / Tyler C. / Eagle Slough / Noble Decision
2. Town Talk / D.W.'s Venture / Port Velate / Budsverdict
3. Officer Chrissy / Niki Bea / Bluegrass Gal / Sunny Class
4. Exclusive Canadian / Earthquack / Partner J.R. / Room Enough
5. Un Espoir / Concilliator / Honey Prince / Mr. Flintstone
6. Boundary Drifter / Dated Victory / Riding In Red / Naughty Nytee
7. Boundary Babe / Hasty Dame / Heavy Heart / Magic Fleet
8. Ribold Laddie / Primo Avant / Hidden Bay / Sharp Speedster
9. Tense Moment / All The Apples / Happy Song / Bold Raci
10. Leisure Bid / Run The Tide / Tom R.O. / Scratchy / World Of Ability

華安國貨公司
VAN CHINA TRADE CENTRE LTD.
550 Main St. Vancouver B.C. Canada V6A 2T9
Tel. (604) 681-8531

1982年8月中國國際書店刊物新訂價：

刊名	刊期	年訂價
北京周報(英)	周刊	15.60
中國畫報(英)(中)	月刊	12.00
中國建設(英)	月刊	9.20
中國婦女(英)	月刊	9.20
中國體育(英)	月刊	9.20
中國銀幕(英)(中)	季刊	4.50
中國對外貿易(英)(中)	雙月刊	11.30
新體育(中)	月刊	9.50
中國青年(中)	月刊	9.50
大衆電影(中)	月刊	16.50
科學實驗(中)	月刊	7.75
地理知識(中)	月刊	6.55
英語學習(中)	月刊	6.55
國際航空(中)	月刊	11.10
航空知識(中)	月刊	7.35
中國烹飪(中)	月刊	10.20
文物 (中)	月刊	35.10
無綫電 (中)	月刊	8.60
大衆醫學(中)	月刊	8.60
考古 (中)	月刊	35.10
解放軍畫報(中)	月刊	24.50
廣東畫報(中)	月刊	24.50

尚有各種書籍，歡迎訂閱！

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 滿氣鮮麵 滿氣炸麵 花旗炸麵 雲吞乾麵 花旗乾麵 五磅十扎
批發 零沽 歡迎

桃園
HO INN CHOP SUEY
79 East Pender Street
Vancouver, B.C.
684-3743 684-4822
大廚小的 純正白蓮蓉 原色又原味 比啖糖蓮子 美味更清甜 豐儉隨意 儕胞光顧 無任歡迎

和發老餅家
西十三號門廣東定士喜
WO FAT & CO.
30 E. Hasting St. Van. B.C. Canada
PHONE : 681-8032
純名名式中秋月餅 客沽批發 送禮自用 送禮自用 送禮自用 無任歡迎

冷藏
廣用
廿四小時服務 按陵修理冰箱工程 忠誠服務 快捷可靠 電話：四二〇—二八二八 住宅：四二〇—八〇五一 無任歡迎 持中央及省政府牌照
Fairway Refrigeration Co.

謀生老邁 病痛死亡
這些事您想又想不通，避又避不開。
您願意與我們交朋友以分擔重担嗎？請電：
433-1745

加拿大泰興有限公司
雲埠
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

黃氏酒家
WONG'S WOK
6061 NO.3 RD. RICHMOND 270-7571
1579 BELLEVUE AVE. WEST VANCOUVER 926-7371
正宗粵菜 名廚主理
壽筵喜酌 晚飯宵夜
游水海鮮 服務週到
巧手燒烤 歡迎外賣
中午特別快餐・后面寬大車場
週末假期上午十時至下午四時名茶美點
七天營業
上午十一時至晚上十一時

B.C. ROYAL CAFE
PHONE: 681-3953
119 East Pender St. Vancouver B.C.
四時有不謝之花 五節有長春之草
食在秘書賓路 住在大溫哥華
天上人間
雲埠 秘書賓路蔡根遂 根璇立正

金馬餅店茶餐廳
GOLDEN HORSE
Bakery & Restaurant Ltd.
溫哥華緬街416號
416 Main St. Vancouver B.C.
V6A 2T4 Canada Phone 683-7252
中秋月餅 皮薄餡靚 裝璜華麗 送禮佳品 外埠批發 無任歡迎

珠城海鮮酒家
PINK PEARL CHINESE SEAFOOD RESTAURANT
1132 EAST HASTINGS STREET VANCOUVER, B.C.
Tel. 253-4316
茶市：由上午十時至三時 晚飯：下午五時至晚上十時 七天營業
地址：喜士定東街壹一叁二號
電話：二五三四三壹六
免費停車場可泊車數十部
每日供應精美點心
游水生猛龍蝦、石斑、蟹
價錢合理 招呼週到
各款魚翅及燉品歡迎預訂

漢宮大酒樓
KINGS LAND CHINESE RESTAURANT
987 Granville Street:
Vancouver, B.C. Tel: (604)687-6675
華麗禮堂 筵開八十
喜慶宴會 最佳場所
百粵名菜 遠近馳名
貴賓廚房 情調高雅
名師主理 星期美點
專門選購 生猛海鮮
晚飯小宴 服務週到
七天營業(例假休息)
溫哥華 橙香山

勝華酒家
SING WAH RESTURANT
禮聘香港名廚主理
特別介紹經濟和菜
式熱葷
蟹肉魚肚羹 翡翠帶子 脆皮鮮尤 足十位用 捌十伍元
串燒沙爹牛 福祿葵花鷄 香酥金錢鴨 京都焗肉扒 麒麟鮮斑片 八寶炒飯
鮮靚水菓 養顏豆沙
六和菜 四十五元
四和菜 二十五元
酬賓席
營業由上午十一時半至晚上十時逢星期一休息。
領有酒牌，舖後有免費停車場
地址：百老匯東近菲沙街
652-654 E. BROADWAY ST. VANCOUVER B.C.
定座電話：879-0021

利口福飯店
Delightful Food Restaurant
片打街東二百七十七號 電話：六八四・一九一六
營業時間：每日上午十一時至下午九時
逢星期二休息
服務週到 名廚烹飪 正宗粵菜 用料最靚 小宴晚飯 豐儉隨意 馳名燒烤 歡迎外賣

廣東餐館
KWANG TUNG RESTURANT
地址：片打東街一百三十七號電話：682-1514
137 E. PENDER ST. Vancouver B.C.
中秋月餅 眞材實料 價錢公道 歡迎外埠 零沽批發