緊張憂鬱影响健康
如何保持精神鬆弛

生活在大都市的人，都精神緊張，尤其是身兼數職的人們，更是忙碌。也有不少香海人都患上精神緊張或者是精神衰弱的輕微病症，因爲精神緊張而引起了身體上的不適，影响了家庭生活和工作。據統計，香港患精神緊張病的人相當多；甚至於有人竟把精神病與緊張混爲一談，如果其是處理不當，長期精神衰弱，很可能走上這條路亦不足爲奇。

醫生說精神緊張並不是件可辱的事情，只要我們知道如何控制就反而可以幫助我們的生活的。如果一個人很緊張，他採取行動就會有結果，反過來，緊張是消極和破壞性時，可能令人憔悴，變成沒有法子做任何事情；光是焦急於事無補，我們要放鬆自己；鬆弛精神，改善生活。不可以說不要担憂，沒有訓練，到時遇上任何緊急就會手忙脚亂，精神崩潰。也不可借助藥物來平伏鎮靜自己。

鬆弛自己並非萬靈丹，但却對精神緊張，消極的沮喪甚有幫助。工作壓力大和無法面對日常生活瑣事的需要放鬆精神。有人立刻就收效，也有人需要三到六個月才見效。最好要時時的練習，只要有心就會成功。每天要練二次，每次約二十分鐘，但以不看鐘爲佳。

只要你掌握住了鬆弛的要點和密訣，連坐著都可以練習，躺下來是較好，地氈上最好，時間以吃早餐前及睡前半小時最好。

練習可分五部份，包括放鬆肌肉，使精神冷靜，呼吸練習，控制免除雜念，學習進用幻想和創造力量。先學習簡單的呼吸及注意力集中。閉住眼，幻想你的眼皮很重，重得張不開。感到眼睛四週的鬆弛，再擴張到面頰和前額。閉住眼不必用手，把注意力集中在鼻尖、喉嚨、感到呼與吸的穿過鼻孔，讓自己完全放鬆，心境平靜。如果思想打擾自己，不要理會，只是注意自己的呼與吸，感覺到呼與吸就可以令你輕鬆。

練習控制筋肉，先閉上眼，感到放鬆自己的左腿、右腿、腹部、胸部、雙肩、左臂、右臂、再放鬆心境。吸進氣時，自己對自己說：我的心境平和。然後吐氣時就說：我已放鬆了。一直到心境平靜，感到全身輕鬆。做完了時就該對自己說：我平靜和輕鬆，我已達到心平氣和的目標，我張開了眼時，我可以感到鬆弛，有信心。

你在練習放鬆自己時，會感到自己感來越不必理會外界的干擾。你可以學習到注意一件事，逐漸可以控制自己的意志，平靜的心境。一但可以放鬆自己，就感到十分的愉快，決非在電視機前打瞌睡可比。

精神緊張的結果會令我們身與心受損，且不要說人類，就是動物也一樣。加拿大野生動物研究所的專家們發現有一羣象，在天然環境中生長的十分健康，而生長在非自然環境和擁擠的情形中的大象都有心臟的問題。另外一方面又研究老鼠，它們毫無病態，直到住在太擠的地方，又有貓的威脅時，就有了心臟病。哈佛的教授也在研究，一個狒狒和伴侶及孩子生活得既健康又快樂，但把它安置在一個籠子裡，他和太太分開，與另外一個雄狒狒同住，這種忽然的改變，立刻他就表現得很失常，六星期內他就有病，一年後死於心臟病。

緊張、憂鬱和焦慮剝奪了人們的健康，快樂和創造力。任何人都可以學習及訓練自己的心情來面對日常生活中的不舒服，我們要把鬆弛的訓練運用在我們的生活中，在家，工作或遊戲都可以使用。

家主角式易已青年婚男子四份三怕老婆

據美國一位家庭問題專家說，在年青一輩的已婚男子中，有四分之三是怕老婆的——而他們自己可能不知道。

但這位專家安慰怕老婆的男人說，他們將建造一個幸福家庭的責任托付予妻子，自己對社會作出的貢獻可能更大。

在過去二十年來，家庭主婦已逐步侵佔了傳統上由男性担任的一家之主角式，項事實，換句話說，他們都有怕老婆的傾向。專家認爲今日的丈夫中，起碼有七成或多或少有季常之癖，而這項家庭革命的成因之一是世界已四十年未有爆發大規模戰爭，令男性忘記了自己傳統的戰士及主子角式。

最近擴大出版發行
《新編中藥歌訣》錄草藥兩千多味
比宋明同類著作所收多數倍

【新華社哈爾濱電】明代以來中國的第三個中藥歌賦——《新編中藥歌訣》，由哈爾濱市老工人周登成寫成，最近由黑龍江人民出版社擴大出版發行。

中藥歌賦是把中草藥按藥性、藥味、功能和主治症以詩歌形式表現出來，便於掌握。周登成的《新編中藥歌訣》分上、下兩篇，共收錄全國各地常用中草藥兩千六百八十八味，全部用七言詩句寫出來的，語言通俗，音韻鏗鏘。它是從古到今收載藥味最多的一本。

據歷史記載，距今約七百三十年的南宋時代，名中醫李東垣編著過《藥性賦》。將二百五十味中草藥按其藥性劃分爲寒、熱、濕、平四類。

距今六百年左右的明代，號稱「醫林狀元」的龔廷賢，曾編著《壽世保元》一書，編入中藥歌括四百味。這比李東垣的《藥性賦》內容豐富了。

周登成的外祖父是個老中醫，他從小寄養在外祖父家，對中醫漸漸產生了興趣並開始學習中醫、中藥知識。他先後用了二十一年的時間，集中全部精力才完成了這本書。

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：八七二—一〇三九　八七六—一壹一二
3742 MAIN ST. VANCOUVER B.C.

建昌裝修
電話：872-3290
裝修洗手間　家庭厨房　電水工程　間格土庫（包辦、申請、設計、劃圖）

余景輝會計師樓
填報入息稅　會計，核數，稅務，商業，產業管理及證商。
地址：雲高華片打東街二百號二〇三室（緬街夾片打街）
辦公時間：星期一至五上午十時至下午五時半星期六十二時至四時
電話：669-4406

陳氏水電木工程
Chans Construction & Plumbing
PHONE 255-4977　879-3362
晚上五時至十二時
承建新屋　土庫間格　園牆屋宇　水潤壁爐　水電工程　內外油漆　工作妥當　櫃錢公道

忠誠裝修
吳先生
電話 255-3301　430-5061
承建新屋　土庫間格　籬笆水潤　陽台車房　內外油漆

何桐攝影院
Ho Tung Studio
19 E. Pender St., Van. B.C.
681-5848　879-5506
一日起貨
新型彩色黑房　放大八折優待　結婚喜照奉送大相　特價九折非林冲晒　影相射印每張35仙　護照快相即影即有　平靚又快歡迎惠顧

強華公司
Kenward Co.
431 COLUMBIA STREET, VANCOUVER, B.C.
四三一號哥倫比亞街
電話：684-8821
經售及修理名廠傳真機，收音機及各種電器，承接大小工程，服務妥當，價格克己，保證滿意。

搬運傢俬
行李貨物搬運
A-EXCEL MOVING
PH. 733-8887

萬事達虫鼠防治
虫鼠損害健康財物本公司由經驗合格華人技師主理歡迎查詢及免費估價請電：二五五—七一三六

Edgemont Construction Ltd.
電話：255-3492
承建新屋及裝修工程

文忠裝修
ELEGANT CONSTRUCTION LTD
新屋新店　優雅裝飾　舊屋舊店　省錢修整　歡迎詢問　免費估價
TEL：253-5696
（國、粵、英）
（24小時服務）

朱氏裝修
電話：433-9784
免費估價　大小工程　土庫間格　裝修改建　政府牌照
另有長期合約修理小型柏文

SUPREME WOOD ENTERPRISES LTD.
2270 Woolwich Ave.
North Burnaby, B.C.
V5B 4A4
A.CHIN 陳達良 291-0505
承接大小土木工程　商業住宅新舊裝修　房屋改建圖則設計　工作妥當價錢公道

Fairway Refrigeration Co.
商用冷藏氣
按裝修理保養工程　忠誠服務　快捷可靠　僑胞惠顧　無任歡迎　持中央及省政府牌照請電周惠欣
廿四小時服務
電話：四二〇—二八二八
住宅：四二〇—八〇五一

加拿大賚路銀行
溫哥華埠緬街四百號
The Royal Bank of Canada
400 Main St. Vancouver, B.C. Tel. 665-5240
賚路銀行經常提高對客戶服務水準，除商業投資，尚設有私人貸款：購買汽車，房屋裝修或添置家庭用品，利息從優，手續簡便。
賚路銀行房屋按揭，貸款額可高至十萬元，年期可分二十五年活期或定期，任君選擇。
本分行由富有經驗華籍職員負責替閣下解答一切問題，並歡迎查詢各種儲蓄存款利率，定期存款及私人支票戶口，商業往來支票戶口等等。
華務經理 馬錦華啓

永隆銀行
WING LUNG BANK LTD.
●經營一切銀行業務
●竭誠服務僑胞
●港九均設有分行，歡迎函詢委辦
香港德輔道中45號
45 DES VOEUX ROAD, C. HONGKONG

許忠鋁質窗門
879-3118　876-8042
僑胞們！望你知道雙重玻璃的好處
(一)能保暖而節省能源
(二)減少外來的雜聲
(三)在冬天時玻璃免有水蒸氣。以免使你的窗戶容易腐爛。

新華公司
建築裝修傢俬木器
SUN WAH Construction & Renovation Co. Ltd.
321-9849　253-3290
承接土木工程，各款厨房櫃，厨窗鋁飾櫃，各種檯椅櫈，酒巴收銀櫃，梳化卡位，貨架木櫃，一切木器。

專門起屋
－新昌建築工程公司－
專門承建新屋　兼間新屋土庫
全部鬼佬技工　保證材料上乘
政府合法牌照　起貨捷快妥當
－參加我們的建屋計劃，可爲你節省二萬元－
電話：327-0108

華僑金行
WAH KIU
敬賀聖誕　新年快樂
本行增設鐘錶部
●代理名廠鐘錶
●精工修理
擴張期內
鐘錶、鑽石、玉器，一律七五折
黃金、白金時價計算
WAH KIU JEWELLERS LTD.
504 MAIN STREET（華埠）VANCOUVER
電話：669-3247

蔣強泥水木工
KEN CHONG
電話：926-7984
住屋內外裝修　籬笆水潤工程　樓梯露台建築　土庫間格油漆　工無大小之分　質料用到最靚　價錢收到最平　預約免費估價　總之一叫就到

亞洲工藝品公司
ASIA IMPORTS LTD.
155 W. Hastings　687-4912
（近 Woodwards 金冠酒樓斜對面）
請注意
禮品店東主
本號專營中國進口手繡檯布，景泰藍及玉刻象牙手工藝品，籐器竹器及小禮品款式齊全，價錢最平歡迎批發

YIELD　國際駕駛學校　STOP
International Driving Academy
師資優良　經驗豐富　歡迎補鐘　免費接送
專人教授　考取筆試
收費最平每小時 $18
特價課程 $139 八小時
校長：林伯麗　地址：386喜士定東街
電話：684-3044　684-6039