老人腎虛的補腎藥

林生仁

老人腎虛是生理演變的必然，六十過後步履逐漸緩慢，被視為腎虛證的開始。求證於現代醫學的病理生理學，大部分老人腎虛證與脊髓退行性病變直接有關，由此而相應產生的大小便控制不完全，性機能減退等。補腎藥的功效從廣義來說，在於增強脊髓神經機能，減慢退行性病變形或速度，既可預防，也能治療。

在神經生理學上，脊髓的腰椎段和骶椎段所管轄的脊神經，能支配腰及兩下肢的運動及反射機能，健全的脊髓及神經組織能使腰及下肢、生殖、泌尿等器官保持功能完整，脊髓神經組織發生退化，它所支配的組織和器官就會發生功能障礙，而障礙的部位和程度就要根據神經定位診斷來確定。下肢進行性無力，小便次數頻密或不能自主控制，都是脊髓退行性病變主要的腎虛證病症。

中醫辨證方法認為，老年人腰及下肢無力，甚至肌肉萎縮，溫度下降，反射遲鈍，病程超過三個月之後，隨之出現小便或大便排泄障礙，精神與體力疲弱，就是腎虛證中的腎陽虛證，加上氣血虛不能濡養筋骨，治法以溫補腎陽，補益氣血，強筋壯骨為原則，當歸五錢 北芪五錢 附子八錢 肉桂一錢 川斷五錢 杜仲八錢 巴戟五錢 懷牛膝五錢 肉蓯蓉五錢 覆盆子五錢 補骨脂三錢 杞子五錢 上藥用量稍大，需久煎及翻煎，長期服用則以藥丸為佳，服法簡便而且保持長效，無心腦血管疾患者也適合浸酒常飲，或與藥丸配合同服。

溫補腎陽藥對脊髓退化病可以長期服用，雖然諸種藥性溫熱辛燥，在大多數患者沒有心腦血管病患情況下，溫熱藥無需禁忌，即使有輕度高血壓也無妨，只需加田七三錢，丹參三錢即可。

中醫臟腑理論指腎是人體水液代謝的器官，管轄水液在體內的滯留、利用、排泄，使之保持均衡關係。

腎陽虛了，水液的運行平衡就失去調節，就會出現排尿次數增加，尤其是夜間，並有面腫足腫，心慌，多汗等病狀。腎陽虛也會累及膀胱虛寒，除了尿頻，控制無力之外，還見尿色清澈，尿後滴瀝不收，或排尿無力，嚴重時發生尿潴留，治法首先是溫補腎陽，兼顧收斂固澁。

溫補腎陽可仿照上法，收斂固澁用桑螵蛸五錢 益智仁三錢 覆盆子五錢 山萸肉三錢。

鹿尾粑、蛤蚧都是溫補腎陽的動物性藥，配合巴戟、杜仲、黨參、肉類等做食療補品，其效卓著。

慢性咽喉炎治理

杜仲

咽連於食管，為胃之通道，喉連於氣管，為肺之通道。所以，咽喉與肺胃有密切關係。外感風寒、風熱反覆發作；或肺胃痰熱蘊結日久，耗傷肺陰；或身體素虛，外界環境刺激，以及飲食不節，皆可引致慢性咽喉炎。

（一）咽炎，中醫稱為「喉痺」。慢性咽炎主要症狀為咽部乾燥不適，有異物感，舌咽有梗阻感，惡心，咽部充血呈暗紅色，或稍有脹痛，咽後壁可見淋巴濾泡。慢性咽炎分陰虛喉痺與陽虛喉痺。

陰虛喉痺以養陰、清熱、化痰為治，用：南沙參、麥門冬、天花粉、桑白皮、枯黃芩、津桔梗、山豆根、黑玄參。

咽乾太甚，加川石斛、黑玄參。痰咯不出，加桔梗皮、川貝母、芥子、北細辛、桂枝尖、當歸頭、紫芄、法半夏。

陽虛甚，加清花玉桂芯。

虛火盛，加黑玄參。

（二）喉炎，中醫稱為「喉瘖」。慢性喉炎主要症狀為聲音嘶啞或失聲，持續存在或間歇出現，說話過多則加重，但完全失音者則較少。另外喉內乾癢，咳嗽無痰或少量黏痰，朝輕暮重。治宜養陰、潤肺、清火，用：黑玄參、小生地、麥門冬、津桔梗、玉蝴蝶、川貝母、胖大海、牡丹皮、生甘草。

熱郁化火，耗傷肺陰所致，中醫稱為「喉瘖」。主要症狀為聲音嘶啞或失聲，持續存在或間歇出現，說話過多則加重，但完全失音者則較少。另外喉內乾癢，咳嗽無痰或少量黏痰，朝輕暮重。治宜養陰、潤肺、清火，用：黑玄參、小生地、麥門冬、津桔梗、玉蝴蝶、川貝母、胖大海、牡丹皮、生甘草。

陽虛喉痺以溫肺、散寒、化痰為治。

熱附子、川白芷、白芷、法半夏。

誤解雞蛋

祝岩

有人認為，雞蛋是高膽固醇食品，所以「敬而遠之」，這是不正確的誤解。其實，它是營養豐富的食品，可給人們提供蛋白質、卵磷脂、維生素A、鈣、磷、鉀等營養保健物質。

不久前，美國農業部一項調查報告表明，過去人們認為雞蛋裡膽固醇含量較高的觀點並不正確。用現代科學技術重新測定後，發現雞蛋裡膽固醇的含量比原先認為的低百分之廿二。

他們再取美國各地區的二千五百枚雞蛋進行化驗檢查，結果發現，平均每枚雞蛋含膽固醇二一三毫克，明顯少於過去認定的二七四毫克。再者，每枚雞蛋的脂肪含量為五克，含熱量七十五千卡，是一種低熱量的食物。

曾有人認為，冠心病只宜吃蛋白，不宜吃蛋黃，這也是誤解。蛋黃的營養比蛋白更豐富外，它還含有較多的卵磷脂，具有降低膽固醇的作用。美國科學家對八十萬人的飲食習慣調查表明，常吃雞蛋的人冠心病的死亡率低於吃雞蛋少的人。

因為雞蛋中的卵磷脂被腸道吸收入血後，能使血中膽固醇和脂肪顆粒變小，懸浮於血液中而不致沉積於血管壁上，不會促進動脈硬化的形成。最近，日本一些專家發現，雞蛋中的光黃素和光色素具有抑制能誘發喉頭癌和淋巴癌的EB病毒增殖的作用。在一毫升含有癌細胞的培養液中摘入五十微克的光黃素和光色素後，百分之八十五的癌細胞的增殖受到抑制。

跑慢慢班下學上
腦筋靈活更輕鬆

生命在於運動，每天機械式的工作，長時間要被迫處於一個室內環境的人，要是不懂得安排一些適當的運動，使四肢關節得以放鬆，血液循環得以改善，讓大腦得到一定的休息，那麼，年紀漸長，四肢的疾病、內臟的疾病，甚至精神上的疾病也會漸漸出現。

運動的形式有很多，室外的，我們都可以根據自己的喜愛而選擇，但每一種運動，都需要時間，因此，許多人便一天拖一天，甚至一個月、一年。當疾病出現之後，便大緣道理解釋沒辦法做運動：真可惜，這些朋友對運動的認識實在太少了！運動不一定要游泳、打籃球、足球等，這些時間長和特定的場地才能進行。你們可想過慢跑、散步嗎？這類運動的優點一、不需要接受專業訓練，人人都懂，二、不需要特定的場地，也不限時，可以隨時開始，更可以隨時結束，三、不會使人緊張，包括精神和肌肉，四、不受年齡限制，五、不受健康條件影響，例如患有高血壓、心臟病、關節痛，都一樣可以散步。

任何運動都需要時間，這是無可否認的，但我們何不利用每天上學時、上班時進行慢跑散步？一則可以解決擠車的麻煩。二則省下交通費（雖然未必很多，但積少成多，總有一定數量！）三對時間上的控制，可以使你減少遲到的機會，精神壓力自然會減輕。對身體健康便增加保障了。

如果你年事已高，關節已出現毛病，例如脚踝僵硬不靈活、膝關節退化、疼痛、風濕等，或者有更麻煩的疾病，據地，只是脚尖先下地，脚跟不用力。）具有增強脚力、促進內臟及全身組織血液循環暢順的作用，更可使大腦經過輕鬆的散步或慢跑運動後，變成更爲活潑，有利一整天的「腦力」工作！

自然療法愛好者：請收聽星期一三香港電台之「自然保健法」節目。歡迎來電：七八〇五〇九四。

那麼，擠一點時間，輕輕鬆鬆地散步上班吧！

青春年少的，毛病不多，只是容易疲倦，容易感染傷風，腸胃不大好，又或者身體非常健康，完全不知病滋味，每天上下班時，試試跑步，利用這段時間鍛鍊脚力，不但能保持健康，保持青春活力，更合符現代上班族的原則。

散步和慢跑有些不同，慢跑時，脚踝活動範圍較大，爲了避免脚踝受傷，也爲了使慢跑時更舒適，最好能穿鞋底柔軟而堅固的運動鞋。散步時，當然也是以能穿運動鞋爲理想，若場合限制時，穿質地柔軟的皮鞋一樣可以。不過，散步或慢跑時，請注意以下幾點：

一、早餐不要吃得太飽，尤其是慢跑者。

二、雙手自然有規律的擺動，盡量少帶「行李」般的雜物上班！

三、盡量用脚尖走路，千萬不可脚跟先下地，因爲脚跟先下地會容易使大腦受震盪，長期錯誤的步行姿勢會造成不良後果。利用脚尖行走（並非脚跟不用力。）具有增强脚力、促進內臟及全身組織血液循環暢順的作用，更可使大腦經過輕鬆的散步或慢跑運動後，變成更爲活潑，有利一整天的「腦力」工作！

自然療法愛好者：請收聽星期一三香港電台之「自然保健法」節目。歡迎來電：七八〇五〇九四。

怎樣擺脫煩心？

一、離開一下，回避一下使你心煩的環境，到郊區去散散步，到朋友家作作客，到風景區去影相，到戲院去看看戲，總之，暫時的脫離一下使你心煩的環境，會使你清靜下來。

二、什麼都不幹。因爲瑣事是無窮的，做不完的，有時候還會越做越多。例如：家務事就是如此，擦了地板覺得應該擦擦玻璃窗，理了書桌會想到應該整理書架。乾脆，在心煩的時候，我什麼事都不幹，好好的休息一下，鬆弛鬆弛。

三、列表排隊。

煩意亂。

四、練習氣功，作瑜伽術，靜坐意守丹田，腦海中排除一切雜念，鬆弛自己的精神，與世無爭，飄飄然超脫自己，好像做一下「神仙」，何煩之有。再心煩的人，似乎也就無煩惱之事了。這是一種靜法。

五、到運動場中去。打一場籃球、網球、乒乓球，或者參加跑步、騎單車等，總之，投入到身體的鍛煉活動中去，使自己處在一種大腦皮層不考慮任何問題的狀態中，驅除了一切煩惱。這是一種動法。

以上五法，人人都可做到，既簡單又易行，效果也不錯。凡有心煩者，應該說是可以試一試的。

早於在鍵關治防癌腸結

潘國宗

結腸癌又稱大腸癌，也包括直腸癌，是胃腸道最常見的惡性腫瘤之一，目前還無根治良策。不過，有人作過這樣的統計：如果腫瘤局限於腸壁，還未穿透（這已經不算是最早期的腫瘤），手術切除後的五年生存率還可達百分之八十；而一旦腫瘤有了局部淋巴結轉移，切除後的五年生存率就要降低到百分之二十六，甚至更低。可見早期診斷還而早期治療的重要。那麼，究竟如何實現早期診斷呢？這一方面取決於患者就醫的早晚，也決定醫生的診斷和處置是否及時。早期癌腫的症狀輕微，不易爲患者所覺察。但不少情況是：症狀早已出現一段時間，卻未被重視。有人在一組結腸癌較早期的病例中發現，約百分之六十的患者是在出現症狀二月內即作出診斷，而百分之六十三的晚期患者確診時症狀已持續六至八月。這些晚期患者，若能提早六個月作出診斷，相當一部分人的此後可能改觀。所謂「防微杜漸」，就是這個意思。

那麼，出現哪些症狀應引起我們的警惕呢？

①便血或糞便帶鮮血不能以痔瘡來解釋時。

②持續或反覆發作的膿血便按炎症治療效果不好的。一些直腸癌病人有時因被誤爲「痢疾」或「腸炎」，而延誤診斷。

③突然發生排便困難或有排便習慣的改變（包括便秘或腹瀉）。

④有貧血而糞便檢查反覆多次或持續出現隱血者。

⑤體重減輕。

②肛門指檢：醫生用手指伸入肛內，有時可觸到直腸內位置比較低的腫瘤。一病人入院檢查時，醫生用這一方法觸到早期的癌，因而獲得根治。

③乙狀結腸鏡檢查：用一長二十五厘米的圓筒形鏡子伸入腸內窺視，在一般醫院均能進行。有些病人腦不起這類簡單的方法。其實，有人統計，至少半數以上的結腸癌生長於較低的直腸和乙狀結腸內，用這種鏡子可以直接看到並能取組織作病理檢查，非常方便，痛苦也少。

④纖維結腸鏡或鋇灌腸×綫造影檢查：如用上述方法還未能發現病變，而臨床上又懷疑腫瘤，則可用較長的纖維腸鏡或×綫造影作進一步檢查。這便於發現生長在右半結腸的腫瘤。總之，各種方法要互相補充，適當應用，尤其重要的是有病早看，未雨綢繆，則結腸癌是可以防治的。

新寶戲院
ABERDEEN CENTER, 4151 HAZEL BRIDGE WAY RICHMOND B.C. TEL: 279-9399
單套放映時間 1:30pm 3:30pm 5:30pm 7:30pm, 9:30pm.
星期五,六晚 新寶 午夜場 11:45pm
火燒島
劉德華 柯俊雄 洪金寶 成龍 王羽

龍城戲院
1660 EAST BROADWAY TEL: 872-7171
闖入第2週 勢將創紀錄!!
當今影壇·無敵鐵三角
周星馳 張敏 吳孟達
我唔交功課
有先見之明·目光如炬
未曾開書·輕已一致讚賞 "逆學威龍"將會打破香港電影史紀錄!!!
逆學威龍
能游淺水遭蝦戲……課室怎可困蛟龍?
放映時間 7:30pm 9:30pm 星期六、日加開 1:30pm 3:30pm
星期五,六晚 龍城 午夜場 11:20pm
千王1991
梁朝偉 葉子楣 黃百鳴

遠東戲院
2290 COMMERCIAL DR. 254-7222 免費室內三層停車場
唯美電影大師 何藩 更創先河新作品
徐曼華飾演A小姐
陳安文 李月仙 徐曼華 李中寧
熱門題材III級大電影!
四度誘惑
Temptation Summary IV
澳門禁片·李翰祥導演
副片 金瓶風月 單立文 李婉淑
星期五、六 11:25 pm 午夜場 殭屍福星仔 葉成 子奎 安媚

中國大預言家 左筆權 現寓溫哥華
前主講華僑之聲電台命相人生·命理信箱節目
精批命理·標準論相·龜卜易卦·天星擇日·精究陰陽風水定向·助您趨吉避凶·接批外埠命書
新知舊雨·移玉駕臨
寓溫哥華唐人區緬街611號文華商業大廈二樓候教(大門口不貼招牌)
211, 611 MAIN ST., VAN. MANDARIN BDG. B. C. V6A 2V5
電話:(604)681-8008

跌打風濕
周頌堯教授白鶴內外功拳
神效中風·車禍後遺症·鼻敏感·頭頸肩腰背膝關節諸傷痛·
免費洽 2440緬街
電: 872-8720

駕駛筆試
專業教授時間任擇
收費公道陪同考試
並代辦翻譯保合格
不用徬徨試
電3 2 7 7 1 2 8

中醫眼科
專治近視、遠視、散光、弱視、斜視、白內障、青光眼、視網膜炎、視網膜脫離、視網膜出血、視網膜病變、視網膜水腫、視網膜出血、視網膜病變、視網膜水腫、視網膜出血、視網膜病變、視網膜水腫