

來，使斷下雙擊，過冬的自然氣候，使許多老人憂心忡忡，懼怕自己的身體，在過冬季節時更加衰弱。確實，老年人心肺原因所成的呼吸道疾病，心、腦血管疾病的發生率和發生意外的比例，均有明顯過冬天是完全可以提高警覺，加強預防措施，老人安然的度過過冬天是可能的。

一、要醫病中醫。有高血壓者更要注意。每當一冷一熱一過渡，天氣驟變之時，中風發病率就比較高。凡平時有冷熱症史的老年人，冬天更要特別注意血壓的變化。如突然發現血壓明顯升高，兩側脈搏變緩或硬，頭暈目眩，手指發麻，動作不靈，或說話含糊不清，大便艱難等，這是中風要發生的預兆，應立即就診。

肺腺癌預防施。

二、戒除煙癮。有心臟病、在冬季，有心血管病的患者，特別是患肺病者，因引起心臟的弱點，心絞痛、急性心肌梗塞以及充血性心力衰竭等。最有效的預防方法是密切注意並及時治療這些疾病的原因。常見的發病因素有：受寒、過勞、興奮、緊張、感冒、吸煙、酗酒等。同時要注意預防感冒及時治療呼吸道感染，積極預防出血症、和糖尿病及高脂血症。

三、預防感冒。感冒、氣管炎、肺炎等，是肺心病，實際上是一個疾病過程的不同階段。氣管炎經久不愈，或成為慢性氣管炎以後，肺泡擴張，肺組織伸縮性減弱，就逐步形成肺氣腫，有了肺氣腫人體經肺的血液循環阻力增高，心臟就易受

使出更大的力氣才能克服它，久而久之，心臟終因勞作過度而發展成為肺源性心臟病。所以，追根求源，要從預防感冒做起。現代醫學認為，感冒的發生，與氣管炎、微生物感染、化學因素以及人體本身抵抗力降低等因素有關。其中尤其感冒和吸煙，是造成氣管炎反覆發作並經久不愈的最常見原因，一定要加以預防和戒除。

四、防止哮喘發作。中老年人秋冬易發作內源性支氣管哮喘。對付它的辦法，應將防止復發放在第一位。首先要注意預防感冒。其次冬天到來之前，準備好乾咳的藥，去頭風，研成粉末，另加地龍粉一百八十克，地龍粉一百五十克，五味子粉九

十克，混合均勻，分成十份。每天取一份，分兩次開水服用。服於一個月內服完，可控制哮喘發作。

五、老年慢性腰背痛。多數由於老年性骨質增生，少數由於老年性骨鬆造成。嚴重的骨質鬆可使老年人的膝關節如老花。特別在後一種病人，由於年齡較大，便由於減少活動，而長期減少活動，導致全身代謝降低，抵抗力量削弱，體質更加衰退，這種體質為惡性循環。因此，入冬前後發作，這些老人應注意防止受涼和加強活動，進行預防。

六、感冒是老人是病。感冒和咳嗽是危害老人健康的疾病。所有上述疾病如氣管炎、肺炎、支氣管炎和咳嗽

喉發聲，控制了感冒和咳嗽，也就切斷了要通過，預防感冒的咳嗽。首先應從體質入手。因此欲控制體質，應從飲食、睡眠、要清涼並當心營養。睡眠要充分，不要勞累過度，以培養體質，同時，要適當增加耐寒鍛煉。如從夏季開始用冷水洗臉、刷牙，冬天仍要堅持一定的戶外活動。遇發過速過寒冷，摸摸全身，而耐寒能力

藥醫

醫藥

處理才好？

● 答有問有

六十四歲，男子，四年半前因猛烈跌倒而膝關節受傷，事後經X光檢查，漸為變形性膝關節症，經局部注射、內服藥劑等等，似乎略見穩定。但是自那以後，步行三千米，便覺膝蓋疼痛，近來膝蓋不便，步行困難。從膝蓋抽液數次，都未能止痛。我本人並無風濕現象，因此，膝關節問題應如何

膝關節的病

何？

劇，劇，覆着膝蓋內側骨頭上的關節軟骨會變薄，終於接觸到骨面，可以刺激成炎症，因此極爲疼痛。在這時期，如能使用矯正器，可以暫時停止病勢加劇。

但是，到了關節全部發生病變，膝蓋發生困難，連伸腿都不能伸直時，那到了重症時期，可以用人工關節（使用人工關節置換法）。不過，使用人工關節的人，以五十歲以上的老人爲宜。

問，平日應該注意一些什麼問題？

答，應該避免乾重活，也應該避免運動過度。膝蓋發生，不要現象乾重，就應該好好保護，不要過度使用，外出時最好用木架，或者腰膝。為了防止肌肉萎縮及失效，在抽出膝蓋的手術上，要特別小心，務必按照專科醫生的指示護理，不要輕信某些別的勸告。

禮聘香港名廚主理
特別介紹經濟和菜

七天營業
由上午十一時半至晚上十時
迎預定 原盅燉品

甜品
楊州炒飯
京都排骨
清蒸海上鮮
梅菜扒大鴨
榴菜蒜扣肉
香蔥油淋雞
時菜炒魷尤
腰果滑蝦仁
雙寶會燕窩
海蜆拼燻蹄

酬賓席
足十位用
八十五元
六和菜四十一元
四和菜二十四元

有寬大免費停車場
位於五老溪東近莊莊街

有寬大免費停車場
地址：百老匯東近菲莎街
652-654 E. Broadway St. Van. B.C.
定座電話：879-0021

GREAT WALL CO.
336 E. Hastings Street
Van. B.C. Tel. 669-0833

最新運到

江蘇大紅鹹蛋
糯米
豬仔薯片
惠州梅菜心
排骨菜片
甘蕉干

零沽批發 無任歡迎

T. P. Y. Travel Service
71 PENDER STREET EAST
VANCOUVER, B.C.
V6A 1S9
PHONE. 683-5656

Agents for Orient & Pacific Lines

十五日英國倫敦及希臘旅行團，其中包
 括四日郵船遊希臘及土耳其各島。
 由雲埠出發日期：一九八二年五月廿三日
 回程：一九八二年五月七日
 費用以雙人房計：每人加幣\$361.5
 詳細旅程請打電話：

太平洋旅行社 633-5656
 雲哥華片打東街七十一號

823 E. Hasting St. Van. B. C. 近唐人街
本校教師經驗豐富講解詳細，收費最平免費接送
時間任擇長法成定，歡迎補宿考及路試，為方何權
權，特設考試速成班，日日教授筆試及口試，天天
考收事牌及準車牌，歡迎查詢，假期照常服務。
▲特准全座八小時，連車考路試，只收 \$165
電話 253-1333 (電話 24 小時自錄磁帶)
或 321-3371 找劉生
高新曉語經驗男女教師多名

通用電器行

742 E. Hastings Street
Vancouver, B. C., Canada
Telephone: 255-7431

各款地燈, 新舊電櫃,
電爐, 乾洗衣機等。
修理, 價廉, 工精。





VAN-CHINA TRADE CENTRE LTD.
550 Main Street Vancouver, B.C.
681-8531

大量進口：
北京鋼摺椅，方、圓鋼摺
椅，兒童小摺椅，摺疊小
推車，餐館用轉檯面，家
庭用摺茶几。款式新，開
摺便，質靚料。
歡迎選購！

GIM LEE YUEN HING KEE
75 East Pender Street
Vancouver B. C. V6A 1S9
Phone: 685-9743

本公司受委託爲
浙江省龍泉
日用瓷器
藝術瓷器
總代理
零售批發
一律歡迎

Import-Export
Wholesale-Distributors
777 BEATTY STREET.
VANCOUVER, B.C.
TEL. 687-2651
發批品商產國營專

2303 E. Hastings
Vancouver, B.C. V5L 1V6

專售及修理

TECHNICS RCA

電視，音響，錄影器材

PHONE **255-4543**

溫哥華跑路街三四八號
電話：六八一・二七一二

新邊麵飽
新鮮
味美

專門
房屋改建
土庫間格
承建新屋
免費估價
歡迎電詢
電話：684-1551

本尼傢俬店經售三大牌子彈弓床，耐用無比，減低三成，以優待顧客，請你們到來參觀，歡迎詢問。

  
Bonnet's Furniture
5810 VICTORIA DR.
VANCOUVER, B.C. **YOUR MAT**

水電暖氣工程
專門按裝，修理，水喉電火，
氣工程，價錢相宜。
電話：268-8924張

OLYMPIC DISTRIBUTORS
1020 Malkin Avenue Vancouver B. C.
Tel. No. (604) 253-3711

廣西沙田柚
台灣檳柑
檀香山鴨梨
菲芝生薑
蓮藕馬蹄
台灣五節櫚即竹筴
白果冬瓜
粉葛茨菇

683-6858 683-6859
242 East Pender St., Vancouver 4, B. C.

農曆新年酬賓大減價！
 鑒定於一月十四日、十五日、十六日
 （即星期四五六）進行，一連三天。
 除白米和特價品外
 一律九折！
 特此敬告
 各界僑胞！

TEL:733-9151

哥林比亞學院

歡迎外國
及本地學生

○外國學生特別英文課程。
○可讀高中第十一及十二年
亦可修大學一二年級課程
○學分可轉給其他大學承認
○政府註冊立業學校。

○達元月五及九月開始每
四個月為一學期，另有兩
個月課程 五月六月一次
七月八月一次


請洽
袁麗君教師

MRS. YUEN

電話 七三三九一五一

辦人張德盛特約說：「世界各校博覽技會，獲來自澳洲、加拿大、紐西蘭和美國的牧人四百名參加，主辦費用已達二萬最佳的得銀只有一人。」我們仍希大觀衆只待三百人。我們仍希望可賺錢，但須依靠即將在雪梨舉行的賽會」。

文
Mand
154 East P
Van
Tel:
無任歡迎
僑胞光顧
花園花牌


 Chin
 33E.H
 新到大
 綉花
 塑料
 古董
九
 即日起至
 版雜誌及
 國銀幕等
一
 在這
 到書簫，
 越多，得

○ 好味牌魚丸蝦丸墨魚丸