體育鍛煉防止衰老

家庭保健

骨骼廢用更快退變

「用進廢退」這是生物學中一條普遍規律。衰老的含義即意味着生物體的各組織器官的結構和功能在自然地、漸進地發生着退行性變化，這種衰老過程不可避免地導致機體適應能力的下降，後者是老年病發生的基礎，反過來疾病又加速了衰老的進程。

老年人體內肌肉組織萎縮，蛋白質消耗增多，體重一般減輕，更重要的是脂肪組織相對地明顯增多，佔體重的百分之三十以上。特別是橫紋肌纖維（即可理肢體軀幹運動的肌肉）對廢用特別敏感，從某些較長期靜臥休息的人可明顯地觀察到此種前後變化。對於一個運動有素的人來說，體內脂肪含量在百分之十五至二十以下，肌肉組織的百分比明顯升高。

骨骼的結構和成份也在廢用中更快地退變，其中特別是鈣的消耗始終是衰老過程的標誌之一。長期臥床的人，每一周便可以從骨質中丟失一點五克的鈣，連續臥床九周，骨骼中的骨小梁的減少數量便相當於十年自然衰老所形成的變化，但在一個經常活動的人則無此現象。當一個人從長期臥床後起床活動，各種礦物質又會以大致相似的速度，沉積於骨骼中。隨着骨骼鈣的溶解，除骨質疏鬆；脆弱易發生骨折外，鈣從尿排出，形成高鈣尿症，易誘發生尿路結石。

大腦皮層功能衰退

老年人的智力衰退，其原因與其說是由於疾病，毋寧說是由於廢用！人類腦電圖的對比檢查，長期臥床者顯示出大腦皮層的功能衰退。靜止同樣會使感覺器官功能發生退行性變，味覺遲鈍，聽力下降，腦力活動和思維能力也在靜止中較快衰退，常表現出抑郁寡歡。

內分泌系統也在靜止中悄悄地降低其活力。臥床休息的人其糖耐量減退與老年性糖耐量的減退有十分相似的改變，但在恢復活動以後兩周便又可恢復到正常水平。有力的研究證據表明，體育鍛練後機體對胰島素的敏感性升高。此外，腎上腺素、去甲腎上腺素、睾丸素等內分泌激素的血清中水平也與活動有密切關係，靜止不活動者比一般人明顯下降。

長期不動胆固醇高

老化、長期靜止不利於機體的改變；紅細胞減少，淋巴細胞減少和血栓形成的傾向增加。血清胆固醇、甘油三脂水平也較活動者為高。

隨着衰老的進展，機體最大氧消耗每年可以下降百分之一，有計劃的體育活動可以明顯地減緩這一下降速度。有報告，對某些原來不愛活動的人，進行有計劃的體育鍛煉之後，機體最大氧消耗竟可恢復到四十年前的水平，這是任何藥物所不可能辦到的。

收縮期血壓的升高在老年人很常見，但在不愛活動或靜臥者也會出現。體位性低血壓（即在站立時導致血壓降低）也是老年人和靜止不動者所常遇到的麻煩。他們都有體液不足的傾向，存在血容量不足，常常伴有血中鈉離子的下降。經過鍛煉，從心臟血液搏出量，血漿容量等都有相當顯著的改善，有可靠的材料表明，某些心血管系統的改變，除器官組織老化所促成之外，更有意義的是不少可能是靜止不動所致，最少後者可以加速衰老的降臨。

免疫系統活力降低

免疫系統的活力降低，是多種老年性疾病的基本原因，如對感染的敏感性升高，癌素質、各種血管損害、糖尿病、大腦變性等都與免疫系統有直接或間接關係。這種免疫功能的衰退，除隨着年齡的增加而增加外，長期不活動也會使免疫系統活力下降。

總之，從現代科學研究發現，人體衰老的生理學改變與強制個體靜止相當時間後所發生的各種變化非常相似，因此可以認為，部份既往認為是由於機體衰老所引起的一些各器官系統的改變，實際上是廢用的結果，體育鍛煉在維持健康方面的積極作用，在防衰老方面的巨大意義，是非任何藥物所能代替的。丁文

菜髮形以形補形

髮菜，因其形似人髮而得名。

髮菜是一種低等的藻類，它對生存環境要求很低，在植物分類學上屬於藍藻門，念珠藻科。新鮮髮菜呈綠色或橄欖色，是贈送親友的上等禮品。

髮菜因形得名，又因名得寵。它的諧音為「發財」，因此，東南亞華僑以及港澳地區一帶，常在喜慶佳節之際饋贈親友。於是這一荒野地都有出產，但以寧夏髮菜色澤烏黑，絲長柔韌，質地優良，被列為自治區「紅、黃、藍、白、黑」五寶之一。

髮菜營養豐富，含有百分之二十以上的蛋白質，比肉類、牛奶、鷄蛋以及香菇、黑白木耳均高，而且還含鈣、磷、鐵、脂肪、糖及多種維他命，是烹調高級菜餚的好原料，用它制成菜餚，風味獨特，別具一格。不過，髮菜本身不具特殊味道，必須配以湯或鷄、蝦等配料。如髮菜燒豉，味極鮮美，由於諧音成為發財好市，十分好意頭，是新年春宴中常見的名菜，炒齋菜「素什錦」不能無髮菜；髮菜扒鴨，鮮美可口；髮菜煲水魚，不但肉美，湯亦鮮潔。

髮菜那脆滑細嫩，細嚼有聲，回味悠永的風味，為人們津津樂道。此外，髮菜味甘性涼，具有一定的藥用價值，低等綠色植物便常登大雅之堂，步入名貴山珍之列，並成為宴請佳賓的必備之菜。

髮菜多生長在人烟稀少的荒漠、半荒漠地帶，在歐、亞非、拉美洲均有分佈，我國西北各省區，如清海、甘肅、新疆、寧夏和內蒙古等它助消化、解積膩、清腸胃。它對輔助治療高血壓、婦女病、鼻衄等症，有一定的作用。病人動過手術如吃些髮菜，可使傷口愈合得快。

髮菜色黑似髮，內含纖質，所以能補血，婦女視為補血食品。據說常吃髮菜能使頭髮烏黑，使頭髮增多，婦女產後血虛，也可用髮菜煲湯或做菜，作為補血之用，婦女月經不調等病也有一定療效。

孫頌

杏林隨筆

腎炎與水腫

經常聽人們談到癌，談癌色變，我相信有許多人的親友之中，總有人患上癌症的。癌症已成為本港的第二號殺手，每年因此而喪命的着實不少的。

癌，外文名稱是CANCES。如果你查字典，它還有另一個解釋，是為巨蟹座，這也是相當傳神的，因為就肉眼所見到的癌組織，都是凹凸不平，蟹生而成的東西，與蟹之形狀，也能聯系得上者。

怎樣列癌症下一個定義呢？病理學上說，它是身體內逸脫了自然制禦，而獲得了無限地自我增殖生長的細胞組織羣，故又稱之惡性贅生物。它之所以「惡」，其實「惡」就「惡」在無限制地增殖，這增殖一方面是要奪取身體很多營養，故人是日漸消瘦了，這癌的組織則日有增大。另方面則是這癌組織增大，又可將其隣近之組織擠壓，壓破了動脈血管，就會發生大出血，壓着了神經，就會使人痛得厲害。百病也因此而起，到了後來，已是油盡而燈枯，你就惟有要去報到了。

對於這些贅生物，人稱之為腫瘤，分為三類，即良性、惡性和臨界。良性與惡性，大家容易理解，而臨界呢？那是指某些原來是良性的，但在一定條件、由某些因素的作用下，又却是可以轉化成惡性的。就是在轉化過程中的某一特定階段，這就是為臨界了。

這裏告訴我們，良性與惡性，那是並非一成不變的，切要警惕也。良性之腫瘤，或者經過了一段日子之後，就可能演變成惡性的癌組織。

癌症之發生，許多時候是先在某些組織發生病變，形成了癌細胞，然後再向其他地方轉移的。癌症一經形成，就會迅速增長，並通過各種渠道，向四面八方散去，它的擴展方式，大致上有四種。其一是浸潤，指的是癌組織次第地增大，並且侵入到其隣近之器官組織中去，使其隣近組織也告癌化。其二是淋巴轉移，指的是癌細胞通過淋巴管，向其所屬之淋巴結，與及其臟器擴展而言。這種轉移方式，是相當廣泛的，因為淋巴管與淋巴結，那是分佈極廣的。第三種擴展方式是血行性轉移，這是癌細胞經由靜脉及動脉等血管，把癌細胞帶到其他組織中去。這種方式是播散性轉移，例如腹腔，及胸膜上着床生長，引發腹水，胸腔積液等現象。

癌症之治療，正如大家了解到，都是未能根本解決問題。因此，醫學上講的，都是五年生存率，十年生活率之類語言，能延長多少年而已。當然是越長越好，一般來說早期治療，那是好很多的。

老丁

MDS的效用

佳佳

看到一張報紙報導，圖文並茂的，說是一種產自日本的藥物MDS，可以用於治療愛滋病。因此，好多美國人不遠千里的跑到日本去量購買的。換言之，你可順道遊覽一下這號稱為東方之珠的香港，又可購藥回去，一舉二得者也。

MDS這種藥物，據介紹是一種動脉硬化之治療劑，有一些抗血凝的作用。我曾聽一位眼科醫生說，他曾用其以治療一些病人之眼底出血，可以有一些效果的。但是，它為何會與愛滋病關系起來，又如何能治療愛滋病，是在免疫功能方面有好處，還是能將那些愛滋病毒殺死，那就更是不得而知了。

MDS在本港之銷售情況如何？捧場客有些，但不是太多，若然真的能治療愛滋病，則代理商相信可以大撈筆了。

大夫小記

環球旅行社
WANKOW TRAVEL (Since 1954年設立)
258 East Pender St., Vancouver, B.C. Canada
加拿大溫哥華片打東街258號 電話：(604) 684-2341

中國遊 19天 $2799
…不到長城非好漢…
香港②廣州①桂林②杭州②上海②蘇州①南京②北京④廣州①
出發日期：八八年 4月2日、5月7日、6月11日、7月16日、9月10日、10月8日、11月5日

三峽遊 9天 $3099
…兩岸猿聲蹄不住，輕舟已過萬重山…
北京③西安②樂山①成都②大足①重慶②三峽④武漢①廣州①
出發日期：八八年5月17日、7月19日、9月20日

精簡中國遊 10天 $1888
回港中國遊 12天 $2088
…長安不見使人愁…
北京③西安②杭州②上海①／廣州②
出發日期：八八年 3月29日、5月3日、6月7日、7月5日、9月6日、10月4日、11月8日

●保證有專人領隊由溫哥華陪同出發沿途照料至旅遊完畢為止
●機票有效期為一年，可提前出發，可延期回程
●代辦手續加代申請旅遊完畢後之延期停留 ●每日包三餐膳食
●出發前有晚餐聚會講解
・本公司保証全程一流酒店如下：
廣州 — 中國
西安 — 唐城
桂林 — 假日
北京 — 崑崙
上海 — 上實
杭州 — 新橋
真金不怕烘爐火
主理FRED YAU
代理各大航空公司內外廉價機票

英華旅行社
GALAXY TRAVEL AGENCY LTD.
卡技利 由$157起　黠問頓 由$175起
雷振打 由$218起　多倫多 由$249起
溫地辟 由$274起　沙省 由$204起
滿地可 由$279起　渥太華 由$279起
三藩市 由$223起　羅省 由$279起
中國、東南亞旅遊團
*香港八日遊，每日出發由$1399起 包六晚一流酒店，每日早餐，機場接送，半日觀光，直航機票。
*香港廣東十四日遊由$1788起 日期一月二十六日，暢遊香港，中山，江門，新會，開平，台山，廣州。
*星馬泰十二日遊 由$1868起 日期一月六日 包酒店，觀光，一日三餐。
*漢城，台灣九日遊 由$1368起 日期一月二十八日 包酒店，觀光，一日三餐。
*漢城，泰國九日遊 由$1398起 日期一月二十一日
*東京，台灣十日遊 由$1748起 日期一月十七日
美國旅遊
*迪士尼，三藩市，賭城八日航空團 由$630起 日期十二月十八，二十一，二十六日
*迪士尼，三藩市，賭城十日巴士團 由$505起 日期十二月二十日
*迪士尼三晚酒店連機票 每日出發 由$313起
*三藩市二晚酒店連機票 每日出發 由$269起
*賭城二晚酒店，機票 由$229起
*檀香山六晚酒店，機票 由$579起
*代售各地特價機票，各種旅遊團
*旅遊燕桃 歡迎查詢
101—329 Main St. Van. B.C. V6A 2S9
電話：669-6412, 681-3816

屋頂維修
舖設 DOUROID 瓦面
35年經驗
晚六時後電
291-1866 KARL

剪草園藝
剪草修樹鋤樹・整草堂鋪樹及鋪石仔
清理花園雜草・請電湯氏：
255・1578

花園服務
剪草修樹整草堂碎皮樹
鋪石仔鋪漆木工
鋤樹兼油漆
晚六時後電馮氏
872・0530

金利源
GIM LEE YUEN LTD.
47 E.Pender Street
Van., B.C. V6A 1S9
八折酬賓
大減價
特價貨品除外
685-9743

園藝服務
專剪草・專園藝・
老公司・足經驗・
有文憑・平價錢・
電話：876・3854

剪草搬屋
剪草修樹搬屋清除泥土垃圾倒樹搬屋清除泥土垃圾倒
電話：
604・291・8954
或604・431・5090
十時前。

安捷旅行社
EMPRESS TRAVEL
Suite 1-10 E. Pender St., Vancouver, B.C.
Tel: (604) 688 7886 (中華文化中心新廈二樓)
安全快捷，服務第一
代辦一切旅遊業務，酒店，簽證，豪華或廉價機票，代理中國及世界各地旅遊觀光團。
來回香港及溫哥華機票，價錢特平。
假期回港，請早定座，歡迎駕臨
電話：六八八八—七八八六

中國國際圖書貿易總公司（國際書店）
徵求1989年期刊長期訂戶

書號	書名	年訂價	書號	書名	年訂價
M204	英語學習	12.50	M234	集郵	17.00
M19	新體育	19.50	M158	大衆醫學	15.50
M705	足球世界	17.00	M86	中華醫學雜誌	66.00
M230	知識就是力量	16.50	M221	中草藥	16.00
M231	現代化	17.00	M140	中醫雜誌	37.50
M293	家用電器	14.50	M186	新中醫	26.50
M179	電子世界	14.50	BM702	中華氣功	9.00
M159	中國激光	55.00	M491	氣功	9.50
M160	植技術	63.50	BM970	氣功與體育	11.50
M106	無線電	15.50	M654	氣功實科學	17.75
M269	小說月報	28.00	M701	中華武術	19.50
BM151	收穫	39.50	BM733	武術健身	9.50
BM661	花城	30.50	M655	武林	23.00
BM143	青決	42.50	M32	大衆電影	40.00
M35	美術	37.50	BM497	中國針灸	30.50
Q505	中國畫	20.50	M252	廣東畫報	49.00
M767	中國花卉盆景	16.50	M39	民族畫報	44.50
M345	中國烹飪	19.50	M501	解放軍畫報	48.00
M377	中國食品	17.00	(中・英)	中國畫報 1年	19.00
M37	連環畫報	37.50		2年	33.00
M157	科學畫報	16.50		3年	47.00
M42	科學（實驗）博覽	18.00	(中・英)	上海畫報 1年	16.00
M80	地理知識	12.00		2年	28.00
M150	國際航空	15.00		3年	39.00
M275	航空知識	28.00	(中・英)	中國建設 1年	15.00
M128	輪船知識	14.00		2年	26.00
BM380	兵器知識	15.50	(英文)	中國婦女 1年	36.00
M117	象棋	8.50		2年	16.00
M197	北方棋藝	14.50	(英文)	中國體育 1年	27.00
M13	考古	102.75		2年	39.00
M85	文物	73.00		3年	39.00
			(中・英)	中國對外貿易 1年	66.00
				2年	93.00
				3年	9.00
			(中・英)	中國銀幕 1年	14.00
				2年	20.00
				3年	25.00
			(英文)	北京週報 1年	41.00
				2年	58.00
				3年	104.00
			另郵費每週空運	羊城晚報 每月$21.00	郵報 每年 140.00

加拿大總代理：華安國貨公司附設華安書店
VAN - CHINA TRADE CENTRE LTD. BOOK DEPARTMENT
223 Keefer Street, Vancouver, B.C. CANADA V6A 1X6
電話：(604) 681-8531
附註：請把正楷英文姓名，地址及所訂書目，連同訂貨寄華安國貨公司，雜誌將由北京直寄府上

開心旅遊 Happy Times Travel Ltd.
溫哥華華埠片打東街88號二樓 205-88 E. PENDER ST. VAN. B.C
電話：(604) 685-9366
*每日上午十時至下午二時放映長江三峽風光影片，歡迎蒞臨本公司欣賞
長江三峽
*乘坐豪華郵輪隆中號（一九八七年下水，全船冷氣設備）包括大小三峽所有遊覽點，每月均有團出發，歡迎查詢。
皇牌精選豪華團
豪華郵輪4—5天每天上岸遊覽，勝過一般三峽遊
三峽回港豪華遊
全程十三天$2,188
香港直航武漢成都
暢遊重慶，大小三峽，石寶寨，葛州壩
船閘，沙市，荆州等長江沿岸風景名勝。
●● 好玩・好食・好住・開心旅遊 ●●
中國酬賓優惠團
北京、桂林、西安 11天回港遊 $1,988
華東北京團 15天 香港、北京、南京、蘇州、上海、杭州、桂林、廣州 $2,538
聖誕回港購物遊
直航機票 二晚酒店 豐富早餐 十 機場接送 $1,388 超值
為免向隅，請早訂座
星馬泰、日台回港團
星馬泰回港遊11天 星加坡、吉隆坡、雲頂高原、怡保、槟城、曼谷、芭提雅、香港。$1,928（每月有團出發）
日本、台灣回港遊9天 東京、皇宮、二重橋、淺草、觀音寺、銀座、台北、故宮、明潭、澄清湖、高雄、香港。特點：東京住三晚，高雄直飛香港，免代車勞動。$1,688（每月有團出發）
・電腦訂位・直接出票・快捷方便・華人領隊・行程創新・食宿豪華

快意旅遊公司 溫哥華華埠片打東街125號 (604) 669・4165
農曆新年精選遊
*香港來回加（三晚酒店）雙人房$978
*國泰747直航香港來回加（三晚酒店）雙人房$1198
*台灣來回加（三晚酒店）雙人房$1028
東南亞精選
*東京、曼谷、芭提雅十天遊 $1799 出發日期：一月廿一日
*星馬泰香港十二天消遙遊 $1868 出發日期：一月六日、二月十日、三月十七日。
*韓國漢城、台灣環島九天遊 $1368 出發日期：一月廿八日、二月廿五日、三月廿五日。
*東京、台灣十天遊$1698 出發日期：一月十七日、二月十四日、三月十四日。
特別介紹
*溫哥華 — 香港或台灣來回$799
*溫哥華 —（上海或北京）香港溫哥華直航來回 $1038
*多倫多$249
*卡技利$157
*渥太華$349
*愛民頓$175
*三藩市$223
*羅省$252

IATA Since 1949
黃堃俠公証人旅行社保險處
QUON H. WONG AGENCIES
128 EAST PENDER STREET VANCOUVER B.C. V6A 1T3 電話：(604) 684-2381
公證人黃立錚專辦
產業契據 授權文件 誓詞認證 遺囑證明 單身證明
NOTARY PUBLIC
特價

羅省	279
滿地可	199
三藩市	223
多倫多	299
點民頓	164
卡技利	148
聖地牙哥	327

代理燕梳汽車房屋商業旅遊
Beautiful British Columbia RENEW HERE NOW 88