人爲何是現在這個樣子呢？而不是其他樣子呢？讀者會答這是進化的結果，沒錯，這是個總的概括的答案。生物學家認爲，任何生物的形態都與其生存的環境有關。人之所以是今天這個樣子，是因爲現在這種樣子最適合於人在地球的自然條件下生存。人是由低級生物進化而來的，進化的變異使人具有極爲完美的形體性狀，不論是人體結構還是功能無一不是恰到好處。

醫林拾零 ■沉玉

以生物的體積來說，從鯨魚到螞蟻，動物界體積大小的差異達到一千萬倍之多，而人的體積恰好在最有利的適中位置上。如果人象恐龍那麼大，則未必比現在更有力量，因爲有那樣大的軀體時，身體的能量大部份都要消耗在維持龐大的肌肉系統上，大腦就不可能發展到現在這樣發達的程度；如果人像兎子那麼小，則人體又會沒有足夠體力和速度去抵禦一般走獸的侵襲，人這個物種很可能早就被滅絕了。

爲何人的頭顱是近以圓形的呢？腦是人最寶貴也是最嬌嫩的器官，它被裝載在近似圓形的顱殼裡，因爲只有圓形的容器才具備體積最小、容量最大而又最堅固的特點。

人的腺龐不論何種民族或不分男女老少，均顯得豐滿、秀氣，而不像一般動物那尖嘴縮腮的樣子，這是因爲人有豐富的表情肌，充塡在顱骨的下半部而構成了人所特有的腺龐。表情是人類獨有的功能，表情肌能夠表達大腦的某些思維活動，因而也是人類智慧的象徵。

人的五官都集中在頭部而不是分散到身體的其他部位，爲什麼呢？首先由於人類直立行走，頭部處於最高位，便於五官觀察遇圍事物。

兒童厭食和拒食

有些嬰兒在六個月至九個月大期間突然拒絕吸吮奶瓶或母乳乳房，只肯用匙羹或杯進食。有些則因父母不給予嬰兒自我協助進食機會而拒食。但有些却剛好相反，嬰兒在接近一歲時仍不願用杯或匙羹進食，又或只進稀粥；有渣食物，一概免問。其實嬰兒或兒童期拒食主因是自我期發展，喜歡自己作決定，不喜歡別人從旁強逼。

一般家長在兒童拒食時很容易採用了強迫方法和手段，務使他們進食，而這個方法往往使家長和兒童筋疲力盡，鬧得非常不愉快；因爲兒童是不能用壓力而使其就範進食的。古語有云：「牛唔飲水點撘得牛頭低」。兒童很快就學會對付父母的計策。例如他們會不停的轉他們的頭，或用手撥開匙羹，或撥走食物，或故意吐出食物，有些將食物含在口裡不吞，甚至將食物全部嘔出。他們漸漸發現在飯餐時間內可以盡情搗蛋和引來全家的注意。對一個兩歲大的幼兒來說，能夠使喚父母作爲進食的交換條件，確是非常吸引。而任這些條件也很富娛樂性如玩遊戲、說故事、跳舞、扮狗爬地等。可憐父母還以爲孩子是有疾病或是沒有胃口，憂心惑惑。

另一個吸引注意力的方法就是渾渾噩噩。很多時父母亦容易因此原因而強迫孩子進食，結果又是引來孩子拒食。一般來說，由九個月至二歲半，渾噩是完全正常，每一個孩子都經過這階段。兒童將食物當玩物，用匙羹將食物撻到枱上、椅上、地上、頭髮上，甚至髮手放入碗內，弄至污糟得很。幼兒完全沒有時間觀念，故此他們完全沒有需要去趕或忽忙。他們一般在收餐初段時間是渾噩，不理會要吃，到後期才比較好些。父母通常以爲只是自己孩子有這個麻煩，心急起來又強迫孩子進食，以致孩子渾噩情況有增無減。（社康之聲）

健康生活之道

扭毛巾也是運動

●白蕾

扭毛巾是人人都會，但是短毛巾及長毛巾的扭動，對於身體筋肌的牽動也是大有不同的，例如附圖長毛巾的扭，是會使到臂部、肩膊、甚至還可以配合腰部的屈，而達到輕柔的健身效果，尤其懂得以深呼吸來配合，效果更加顯著。另外短毛巾的扭動，則是手腕與指節之間的運動，這對於平時少動手的人最好，因爲十指活躍，對操作任何事，都有一定的好處。

會經說過，我們的健身運動，不一定是在運動的場地內進行，我們可以隨時隨地的把握機會，例如在辦公室、走路時，甚至是在浴室，也可以進行需要的運動。

很多時候，這些隨時可以進行的運動，還比一些概略性的運動收效大。例如附圖有兩款是利用扭毛巾的方式來做健身運動，意念比較新鮮。

常見病防治 ●貝卓逸

支氣管哮喘手尾長 年紀大更有合併症

人爲何是現在這個樣子呢？而不是其他樣子呢？讀者會答這是進化的結果，沒錯，這是個總的概括的答案。生物學家認爲，任何生物的形態都與其生存的環境有關。人之所以是今天這個樣子，是因爲現在這種樣子最適合於人在地球的自然條件下生存。人是由低級生物進化而來的，進化的變異使人具有極爲完美的形體性狀，不論是人體結構還是功能無一不是恰到好處。

以生物的體積來說，從鯨魚到螞蟻，動物界體積大小的差異達到一千萬倍之多，而人的體積恰好在最有利的適中位置上。如果人象恐龍那麼大，則未必比現在更有力量，因爲有那樣大的軀體時，身體的能量大部份都要消耗在維持龐大的肌肉系統上，大腦就不可能發展到現在這樣發達的程度；如果人像兎子那麼小，則人體又會沒有足夠體力和速度去抵禦一般走獸的侵襲，人這個物種很可能早就被滅絕了。

爲何人的頭顱是近以圓形的呢？腦是人最寶貴也是最嬌嫩的器官，它被裝載在近似圓形的顱殼裡，因爲只有圓形的容器才具備體積最小、容量最大而又最堅固的特點。

人的腺龐不論何種民族或不分男女老少，均顯得豐滿、秀氣，而不像一般動物那尖嘴縮腮的樣子，這是因爲人有豐富的表情肌，充塡在顱骨的下半部而構成了人所特有的腺龐。表情是人類獨有的功能，表情肌能夠表達大腦的某些思維活動，因而也是人類智慧的象徵。

人的五官都集中在頭部而不是分散到身體的其他部位，爲什麼呢？首先由於人類直立行走，頭部處於最高位，便於五官觀察遇圍事物。

人類的毛髮：人類的腺頓光滑無毛，更能清楚地顯出豐富多采的表情。頭髮在炎夏季節可以遮擋烈日烤晒以免大腦受熱過度，在天冷寒冬則有保溫作用。專家認爲如人類進一步退化，禿頂會越來越多。眉毛是體毛的一部份，在大部份體毛現已退化殆盡時，眉毛依然被保留下來，它有將汗水引走不致流進眼裡的作用。液毛則可減少皮膚與皮膚之間的摩擦。除毛也有上述的保護作用。

居腺部中央的鼻子，爲何不和腺齊平而要冒着容易被碰痛的風險高高隆起呢？又爲甚麼鼻子朝下不朝上呢？據傳在一百七十萬年之前，人類的祖先已在非洲東、西部生活，以後逐漸移往亞洲東南部，然後再向歐、亞較冷的地區遷徙，在這過程中要經過廣闊和酷熱的草原，人類學家認爲，人類祖先能夠成功遷移，鼻子的特殊功能功不可沒。

人類的鼻子除了具嗅覺功能外，尚有重要的調節作用。一個伸出前方的鼻子，可方便湊近要聞的物品以及加强空氣進入體內的過道，使乾冷的空氣在兩條過道裡得到充分的加溫和濕化，肺部就不致於受涼，這在寒帶地區特別重要。鼻孔朝下則是爲了雨水流不進去而分泌物能夠排出。

有些疾病是有季節性的，最爲人們所熟知者，莫如傷風感冒了，天氣一變患上感冒的人就多了。除此之外，傳染病及胃腸病則多在春季發病。在秋冬季節呼吸系統疾病的發作會更頻密及加重，如支氣管炎、肺氣腫、支氣管哮喘等等。在這些呼吸系統疾病中，支氣管哮喘可以說是手尾長的一種，且哮喘患者以青少年爲多。哮喘對於他們的工作、學習、生活，以至日後的成長都有一定的影響；因此，青少年患上哮喘是不容忽視的。

支氣管哮喘一般人稱之爲哮喘或者「牽蝦」。此病的發病率不算低，每年秋季開始，哮喘的發作就更頻繁，患者倍感辛苦。在夏天天氣炎熱，引起支氣管炎的機會少些，所以哮喘發作會少些及輕些。

哮喘患者因兒童較容易治愈（指以後不再發作），如果日後拖的時間長了，那富然在治療上就較困難。所以哮喘患者應趁早治療，則其療效亦越好。

哮喘患者如果反覆發作，或者發作時長時間未能控制或減輕病情的話，除了使患者感到痛苦之外，還可能引起不少的併發症。其中以慢性支氣管炎爲最常見，主要原因由於支氣管長時間處於痙攣狀態，至使淡未能及時排出，於是形成了細菌生長的好機會，爲慢性支氣管炎提供了有利條件。當哮喘患者合併有慢性支氣管炎時，又會使哮喘的症狀加重，及使病情更爲惡化。

如果哮喘患者有吸烟習慣的話，除會使哮喘發作頻密之外，還會加快慢性支氣管炎的形成。

如果哮喘病人經年反覆而頻密地發作，加上年紀大，患者除了可合併有慢性支氣管炎之外，更可出現肺氣腫。引至肺氣腫的原因，是由於患者細支氣管部份阻塞，在吸氣時支氣管稍爲舒張，空氣便可以進入肺泡內，但呼氣時支氣管收縮，氣體不易排出，因此氣體便積滯在肺泡內，使其膨脹而形成肺氣腫。在哮喘的情況下，支氣管感受刺激，其結果引起炎性支氣管粘膜水腫及支氣管痙攣。

便秘原因以及食療

蔡燕

中醫謂：幾是胃腸燥熱、津液耗傷、情志不暢、氣機鬱滯、勞倦內傷、氣血不足弱、氣血不足或兼有肝腎俱虛所致。可用肉蓯容五錢、火麻仁三錢半、柏子仁三錢半、每日一服，可服五至十劑。

（四）、產婦便秘：如妊娠期子宮壓迫直腸所致便秘，產時失血，產後汗多失津又可致便秘。妊娠期不宜用藥，只宜多飲水、多吃粗纖維食物（如蔬菜、水果等）。如產後便秘可用首烏五錢，當歸二錢、杞子二錢四分，水三碗煎至一碗飯前服，連用三劑。

乳癌並非女性女有專性病

李仁衆

診餘雜談

乳房癌在癌症中也是較爲常見的。從一般常識來說，乳房癌比其他癌症容易發覺，可以早期治療；然而有些婦女麻痺大意，不早卑治療，蹉跎因循，等到症狀嚴重再請教醫生，即使手術，也不能有很美滿的預後，這是很可惜的！歐美國家雖然醫學很發達，但是乳癌死亡率居然是女性患癌中的首位，尤其是荷蘭婦女。乳房癌的好發部位，是在乳房的「外上方」。現在用一隻手表來比喻乳房，左邊的乳房在1、2、3點鐘部位，右邊的乳房在9、10、11點鐘部位的，要格外當心。因爲這個部位是好發部位。婦女們如果這一部位的乳房上有不明原因的硬塊，須早期就醫請求檢查，假使是的話，可以早期治療，得到良好的預後；假若不是，那麼更可放心。但是並不是說在別的部位有腫塊就絕對不是癌。

與乳房癌相鑑別的是慢性乳腺炎、乳腺病、纖維腺瘤，專科醫生，可以用各種有效方法加以鑑別。有一種濕疹樣乳暗癌，容易當作濕疹而誤診，但祇要用病理切片檢查，很快可以判別，作者在本刊以往曾有文論及。

生乳房癌另有一特點，就是多產婦，產下孩子都由自己哺乳的患癌者較少；而不生孩子，或生了孩子後自己不哺乳的，用代乳品的反而多見。外國人有些修女反而容易得乳癌，也是這個道理。歐美婦女害怕給孩子哺乳後，將來乳房變形影響了美觀，由這種觀點出發，招致不幸後果。

乳癌雖然大多生於婦女，但有極少數也有男子生的，因此，現在又有認爲女性激素，可以促發乳癌。

醫學家，用小鼠做實驗，認爲小鼠不經雜種交配產生的後代，（純種）容易生乳癌，因此認爲乳癌的產生與遺傳因子有關，這種小鼠叫好發性小鼠。

雜種交配的小鼠，其後代生癌的很少，這種小鼠叫嫌發性小鼠。用好發性的雌鼠和嫌發性的雄鼠交配，生下的雌性小鼠，有一半生乳房癌；相反用好發性的雄鼠和嫌發性的雌鼠交配，生下的小鼠，幾乎不生乳癌。

嫌發性的小鼠生下後，用好發性的雌鼠代哺乳，這些吃奶的小鼠也變成易生癌了；再相反，好發性雌鼠產下的小鼠，用嫌發性雌鼠代哺，吃奶的小鼠長大後不發生癌。

因此科學家們認爲這種遺傳因子，可能是某種病毒引起的，因此，對實驗鼠所得到的啟示：認爲乳癌好發的原因是雌激素、遺傳、病毒，三者都是好發因素。

華僑 WAH KIU

華僑金行

經營業務

正價買賣 金銀首飾 鑽石玉器 紅藍寶石
各國金幣 鑽石器飾 黃白金飾 結婚金牌 賀壽金座 款式新穎 精工修理 名廠鐘表 專人主理
價錢公道

WAH KIU JEWELLERS LTD.
504 MAIN STREET 華埠VANCOUVER. 電話669—3247

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 文件認證 誓詞證明 單身遺囑 證明書

NOTARY PUBLIC

特價

羅省	337
倫敦	569
多倫多	349
三藩市	273
滿地可	399
點民頓	200
卡技利	180

澳洲香港十五日遊十一月四日出發$3480
加尼福尼亞州海上七日遊九月廿三日出發$889

代理燕梳汽車 房屋商業 旅遊

Beautiful British Columbia RENEW HERE 1990

安達旅遊

3811 MAIN ST. (22ND & MAIN) 879·7119

(1-3月份特價)

香港或台北來回…895.00
香港來回加六晚酒店…1116.00 (雙人計)
來回 台北加三晚 香港加六晚 酒店…1268.00 (雙人計)

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＊
香港直航來回 $1090
一晚酒店$1130（雙人房）出發日期：1月28、2月4日

＊溫哥華/三藩市/直航香港 $1288
（三藩市三晚酒店雙人房、早餐、三藩市半天遊、機場接送）

機票加酒店
＊台北 $1168（兩晚酒店雙人）
＊香港直航 $1199（兩晚酒店雙人）
＊星加坡 $1338（五晚酒店雙人）
＊香港特價 $1018（三晚酒店$1120雙人）

夏威夷六天精選遊 $799（雙人房）
（華人領隊，每月有團出發）
溫哥華/三藩市/香港來回 $1050
（連三藩市兩晚酒店，雙人房，可延期停留三藩市）

東京、香港五天縱橫遊 $1588.00
星馬泰、香港十二天觀光遊 $2238.00

＊特價機票＊
台北 $988
新加坡 $1130
多倫多 $359
三藩市 $259
羅省 $319
愛民頓 $232

環球旅行社

WANKOW TRAVEL (since 1954)
258 EAST PENDER STREET, VANCOUVER, B.C. CANADA
加拿大溫哥華片打東街258號電話：(604)684·2341

中國旅行團（丘錫琛主理）

中國遊19天$3288 （每月出發）
香港、廣州、杭州、上海、蘇州、北京、西安、桂林
3/25、4/15、5/20、6/6、7/8、9/9、9/30、10/28

中國遊15天$2688 （每月出發）
上海、蘇州、北京、西安、桂林、廣州。
3/29、4/19、5/24、6/10、7/12、9/13、10/4、11/1。

三峽遊19天$3188 (6/7、9/9)
昆明、樂山、峨嵋、成都、重慶、三峽、武漢、廣州

滿洲行15天$2588 （8月19日）
北京、承德、瀋陽、哈爾濱、長春、延吉、長白山

絲路行19天$3288 （9月2日）
北京、西安、蘭州、嘉峪關、敦煌、哈密、吐魯番、烏魯木齊、喀什、廣州

越南旅行團（黃建祥主理）

越南遊7天$2268
暢遊胡志明市、古志、頭頓、堤岸等地。
出發日期：4月28日、6月9日、9月15日。
（保証泰航機位進出越南）
＊除上述出發日期外，亦有五天個別遊覽行程，暢遊胡志明市，天天出發。
＊代辦越南簽証。

香港機票及酒店

直航機票六晚酒店$1288
（雙人房）
2/11、3/4、3/25、4/15、5/6、5/20、6/6、9/9。
代理香港蟠龍酒店$32（雙人房每位）
香港或台北$958

通國粵英語，直接出票

WONG'S

INSURANCE SERVICES LTD

黃氏保險公司

汽車及房屋保險均可使用VISA信用咭結單而無任何附加費用!!
房屋保險、商業保險分期付款免利息！

Auto 人壽 Business 汽車 Life 房屋 Home 醫療 商業

人壽保險
可以保障房屋之主權
可以累積款項作爲退休之用
可以累積款項作爲子女讀書之用
儲蓄的人壽保險，百分之一百歸還本金加紅利加利息

875-6928 or 875-8848 or 875-9900
Fax 875-1065

Autoplan 875-1526 CALL 24 HRS.
Across From Jim Pattison

MONDAY - FRIDAY 9—7
SATURDAY & SUNDAY 10—6
3437 MAIN ST., VANCOUVER V5V 3M9
緬街3437號

（上）德里庫杜布塔，以紅砂岩建成，雕有伊斯蘭教經文。（下）天象觀測圖形態別具一格，環境幽雅。

米爾布魯克

由新西蘭皇后鎮，乘車大約四十五分鐘，你便可以親臨彷似世外桃源的米爾布魯克鄉村俱樂部。

提起達爾文，無有不曉他的驚世之作——譽滿全球的進化論。他如何得到證據，支持這個理論呢？

達爾文的經歷，也總算值回票價。「我思前想後，決定非去不可。想不到同伴亦有同感，結果，一致認爲大出血地在所不計。

不受人類文明污染之地，更渴望一睹令達爾文名噪一時的群島真面目，重踏他走過的地方。