秋冬解肺燥的良方

蔡燕

古人云：「真金不怕紅爐火，但爐火傾金都要鎚」。在中醫陰陽五行、相生相尅的理論中，肺是屬「金」，最忌是「火」。因此，凡是燥火，熱毒之品均會傷肺「金」，而導致肺及呼吸系統之毛病。我認識一位做月餅之老師傅，他每於每年中秋節造月餅之際必得肺炎，這是因熊熊爐火灼乾了肺之津液，使肺之抵抗力削弱了，即「火」就破了「金」而得肺炎。又有不少人去旅行燒烤回來後覺咽乾，喉痛甚至咳嗽，也是因燒烤之火及燒烤之牛扒、鷄髀、腸仔等已成燥熱之品，均會化火為燥，傷了肺之津液，破了「金」而得咽喉炎，扁桃腺炎或急性支氣管炎甚至肺炎等等。又加以秋冬氣候乾燥，更易因上述一些誘因而引發呼吸道疾病，故事動請君平時要多飲水，少吃過份燥熱之食物，及少抽煙，少喝烈酒，例多飲湯水滋潤。下面我介紹四則清肺潤燥湯及一則秋燥咳之中藥方。一方「南北杏煲豬肺湯」，本湯有清肺潤燥之功用。用法：豬肺一個（洗淨切塊、擠乾）。加入北杏四錢、南杏四錢，蜜棗四個，清水適量煲湯，飲湯吃豬肺。二方「馬蹄、雪梨、燉冰糖」。本湯亦具有清熱潤肺、生津止渴、化痰止咳功效。用法：二馬蹄二十個，去皮，雪梨一個去皮核，冰糖適量，隔水燉（外感寒咳不宜）。三方「冬蟲草、川貝可消痰、潤心肺。蜜糖益腎補肺，止咳化痰功效。川貝母一錢能潤肺、清熱、止咳。用法：冬蟲草三錢、川貝母一錢至二錢，（打碎，如用川貝末，則用五分至一錢二分），蜜糖約三至六錢，隔水燉服。四方「冰糖燉香焦」，此方具止渴、潤肺、解喝、清脾、清腸、和胃止咳作用。用法：每次用香焦一至二隻，去皮，加冰糖適量，隔水燉服，每日一至二次，連服數天。下面介紹一則「清燥救肺湯」，本方適用於秋天肺燥咳嗽，急性上呼吸道感染之代表方。冬桑葉生錢、生石膏五錢、胡麻仁二錢、阿膠二錢、甘草一錢、杏仁三錢、麥冬二錢、蜜參三錢、甘、薏米四錢、枇杷葉三錢。三碗水煎成一碗。

藥物治療子宮癌的效果

婦科衛生常識

子宮肌瘤是婦科最常見的良性瘤，並被認為依靠雌激素生長的腫瘤。許多人患子宮肌瘤而不自覺，但也有不少人發生症狀，如月經過多，貧血，因腫瘤長大壓迫泌尿、腸道，少數子宮表面的帶蒂肌瘤可發生扭轉，腫物也可發生退行性變化，個別的影響生育。因此，子宮肌瘤在一定的情況下，是需要治療的，手術治療或用肌瘤摘除術，或用子宮切除術。

近年曾試用一些藥物治療，如孕酮、丹那唑等都未取得滿意效果。最近，有些學者，採用有可能成為九十年代婦科重要藥物的促性腺激素釋放激素，效果似乎令人鼓舞，但缺少對照和長期的觀察。近來，英國學者做了一些研究，彌補了這些缺陷。

他們對十名二十八至四十五歲的婦女患有較大子宮肌瘤在下腹部即能觸到者，進行了研究。她們在治療前一年和治療觀察的十八個月中，均未用任何性腺體內分泌。在麻醉下檢查子宮，相當於十二至十八週妊娠大小，又採取子宮內膜，做病理檢查，除非，子宮內膜疾患，每一病人經每次月經過期的較早期做超聲測量，按一定的公式，計算容積。另以四名相似患者，不接受治療，為對照組。

用藥組全部病人血雌二醇水平於用藥四週內迅速下降，除

醫藥與健康

此共十八個月期間，用超聲波定期測量子宮與各個肌瘤的容積，做放射免疫檢查有關內分泌水平。在追蹤十二個月期間，在每次月經過期的較早期做超聲測量，按一定的公式，計算容積。另以四名相似患者，不接受治療，為對照組。

用藥組全部病人血雌二醇水平於用藥四週內迅速下降，除最初三週內，某一段時間略有出血外，均未來月經。有關肌瘤症狀，顯著進步，有七人發生紅潮、睡眠紊亂、夜汗等，但無一人因此停止治療。子宮大小自平均的妊娠十四點六週，縮小到妊娠十點六週。治療停止後平均四十一天月經來潮，平均三十一天，潮熱停止，其他副反應於停藥後二周之內停止。有三人因各種症狀做了手術。

其餘七人中，五人於停藥後六個月子宮又長大到或稍超過治療前大小，另二人於一年後恢復治療前子宮大小。

可以認為Buscerelin只在治療期間降低血雌二醇水平與縮小子宮，一旦停藥，一切恢復治療前狀態。這類藥物又不宜長期使用，因可引起或加重絕經期問題，如骨質疏鬆等。故只宜在準備手術前用一時期，以縮小肌瘤，減少手術中或手術後失血，並使手術操作容易。

另一情況為經絕稍前，肌瘤有症狀者，短時間用藥，降低雌激素水平，至絕經後，肌瘤有望繼續縮小，症狀可獲解除。

生活生術問顧

老年人的自我保健

競先

人體每時每刻在消耗着能量，而同時每時每刻也需要從各種渠道獲得營養素和免疫力以補充和積蓄機體的能量，使生命保持活力。

人到老年，從外形到內臟器官都發生一系列的變化：細胞和組織老化，代謝平衡失調，衰老已成為人生的一個必然過程。然而，在現代社會中，長壽老人已愈來愈多，提高人類壽命的趨勢，正展現出廣闊的前景。

老年人的自我保健措施是：愛惜和保護自己的健康。不能累得過度才休息；餓得厲害才進食；病得明顯才求醫，而是要採取保健措施：定時進食補充營養；生活有勞有逸；病要早防早治。

年老人的保健方式大致為三個方面：（1）來自外界，如合理的飲食，必需的營養，愉快的旅遊，必要的藥物，舒適的住房，幽靜的環境等。（2）充實機體內在的功能，如良好的睡眠和休息，經常的運動和鍛煉，有規律的生活起居等。（3）減少機體不必要的耗損，如消除或避免某些情緒激動和精神憂慮，保持愉快的心境。

老年人的自我保健有五種主要形式：

一、合理的飲食和必需的營養是保證老年人精力充沛、身體健康、延年益壽的物質基礎。但要防止營養過份而導致肥胖。

二、良好的睡眠和休息是老年人消除疲勞，恢復精力、休養生息所需。即使閉目養神片刻或打一個小盹也有裨益。

三、適度而持久的體育鍛煉是預防疾病、延緩衰老、廉價有效的健康處方。通過鍛煉消耗能量的同時促進機體的新陳代謝，增強心血管功能，提高免疫力而達到養生防病的功效。

四、日常的勞動、學習、愛好、娛樂、旅遊等能使生活充滿樂趣，機體則蘊存活力。

五、老年人要掌握自我修養方法，避免過度疲勞，用腦過度、情緒波動、過分悲傷，學會精神上的自我修養和自我控制。老年人經常處身於愉快的情緒之中，遠離煩惱時，定能保持旺盛的生命活力。

醫生問事顧問

如何及早發現鼻咽癌

李仕

鼻咽癌又稱「廣東癌」，多見於我國南方人，特別是居住在珠江三角洲及西江流域一帶操廣州方言的中年人。近年隨着科學發展，鼻咽癌的治癒率達百分之七十以上，關鍵是早期診斷，因此病者如果早期診治，是十分重要的。

那麼，如何認識鼻咽癌的早期症狀呢？

鼻咽癌最早期的症狀是病人在清晨刷牙過程中，發覺鼻子不大通氣，而且有點分泌物和異味，如果習慣地將它吸出，內中有少量血紅，此時檢查可發見早期的鼻咽癌病灶。這是因為癌灶的部位在鼻咽頂後壁上，當用力吸出分泌物時，發生了軟腭表面與癌腫表面摩擦，因而有涕血的症狀。不過，慢性萎縮性鼻炎，傷風感冒的後期，或凝血機制有毛病等，也可出現涕血，如果檢查確定為這些原因後就不必擔心。

一些聽力變化，如耳鳴，聽力減退，和耳內重塞感，也可能是因鼻咽癌壓迫了耳咽管所致。有些一直以為自己只不過得了卡他性中耳炎的病人，後期才發現為鼻咽癌的人，數目也不少。

有一些鼻咽癌病者，因病灶很小，無前二點壓迫症狀。但可會有因誘發附近淋巴腫大而引起病家注意。但並不是任何的頸部腫塊都是鼻咽癌。那麼最常見的鼻咽癌頸部腫塊在哪裏？是位於頸部外上方，屬頸內靜脈鏈組的淋巴結。它的特徵是：腫塊無痛，質地較硬。

鼻咽癌的其他早期症狀還有：待續性的單側頭痛和單側面感覺麻木，單側複視、單側眼球外轉困難等均值得病者注意。病者早期求醫，經過病檢驗，體層掃描器及白細胞抗原檢查，就能確診本症，早期治療，效果極佳。

Melonari SHOES LTD.

各位仕女，本公司隆重介紹意大利手工高級皮鞋，舞鞋，材料上乘，舒適耐用，特別適合出席舞宴穿著。備有大量款式及不同顏色配搭，可供選擇，歡迎駕臨本公司陳列室參觀選購。

憑此廣告 九折優待 10%OFF

1165 WILLIAM STREET
VANCOUVER, BRITISH COLUMBIA
CANADA, V6A 2J1
(604) 255-4459

香港大酒樓
HONG KONG GARDEN RESTAURANT
溫哥華緬街1550號 1550 MAIN ST., VAN.B.C.
☎ 682-2999 682-3777

特別推薦 星期一至五
88家庭套餐 $88.00
明火靚湯(日日新)
正式鹽焗鷄一隻
玉蘭象拔蚌
油泡鴛鴦鮑
豉汁蒸生蠔十隻
京都焗肉排
紅燒豆腐
清蒸石班
綠苗白飯
精美甜品

龍蝦翅席 $178.00
奶油焗龍蝦
玉蘭鴛鴦蚌
式熱葷
瑤柱扒鮮菇
錦綉大生翅
鴻運脆皮鷄
北菇扒鵝掌
清蒸游水班
京都焗肉排
茄汁鷄絲炒飯
干燒伊麵
精美糖水

七天營業
早上十時至三時
晚上五時至十時半
※有寬大停車場※

四至五位套餐 $29.95
明火靚湯(日日新)
三菇蝦球
玉蘭牛肉
臘腸蒸鷄
綠苗白飯
精美甜品

六至七位套餐 $49.95
明火靚湯(日日新)
玉蘭帶子
椒鹽中蝦
當紅炸子鷄半隻
百花煎釀矮瓜
粟米石班塊
綠苗白飯
精美甜品

帝國旅行社 電話：433-8086
4338 KINGSWAY, BURNABY

機票平通全溫哥華!!
新加坡$988　香港/台北$798
多倫多$298　滿地可$358
加勒比海，佛羅尼達州（巴哈馬羣島，邁亞美，奧蘭度）

海陸空九天遊
出發日期：3月18日，5月13日，7月1日，8月19日，10月7日，11月11日，12月16日
溫哥華出發：價錢由$1383起

亞拉斯加七天團
出發日期：90年5月至9月　每星期出發
費用：$999起
行程：乘坐超級郵輪"公主"號，暢遊世界最大之哥倫比亞冰河，壯觀奇偉，參觀民族村，亞拉斯加開發初期歷史，遠北珍禽異獸……

廖盛炤 窗飾公司
室內設計：
定造各款　窗簾　窗紗
百葉簾　垂直簾　牀冚
牆紙及裝飾品　美觀實用
價錢相宜　免費估價
二十餘年經驗　自開工場
有發行部・歡迎訂購
電話：253·4566
S.J. LEW Window Covering Specialists
S.J. Lew Custom Draperies Ltd.
1456 E.PENDER ST., VANCOUVER, B.C. V5L 1V8 TEL:253-4566
COQUITLAM PLAZA #8-2773 BARNET HWY.,
COQUITLAM B.C. V3B 1C2 TEL:941-7910

汽車意外受傷
速見大律師
BERNARD SIMPSON
＊ICBC汽車意外，個人損傷法庭訴訟服務
＊有專人作中文翻譯
＊免費諮詢（勝訴後，始收律師費）
溫市唯一只處理汽車意外賠償事件之律師行
我們支付所有個案中的費用
個案完成後，始收律師費
RESTRICTED LAW PRACTICE TO ICBC CAR ACCIDENTS
[PERSONAL INJURY AS RESULT OF AUTOMOBILE ACCIDENTS]
734-2272
999 WEST BROADWAY, SUITE 750, VANCOUVER B.C.
百老滙西街999號750室（夾OAK街）BCAA大廈內

華安書店/公司
VAN-CHINA TRADE CENTRE LTD.
223 KEEFER ST., VANCOUVER, B.C. V6A 1X6
TEL:(604)681-8531
春節酬賓
九到七折
特價品除外
歡迎選購

廣州樓海鮮酒家
Kwangchow Restaurant
Dim Sum For Lunch
251 E. Pender St. Vancouver, Chinatown
本酒樓經重新裝修已繼續照常營業！
多謝各界歷年惠顧
恭祝各位
新春健康
萬事如意
廣州樓同人鞠躬
電話：六八七八五零一
六八七八五零二
（七天營業）

水喉渠務煤氣暖氣工程
1976 炳記
接駁政府大渠、安裝地下水管、浴室、廚房、煙囪、修理土庫漏水、高溫電動通渠。
657-2828
254-4935
428 Salsbury Dr., Van.

利華（隆記）有限公司
Lee Wah (Loong Kee) Ltd.
278 E. Pender Street, Vancouver, B.C. V6A 1T7
Telephone (604) 669-0544
（新地址華埠片打東街278號）

本公司專營：冰鮮海產，唐山雜貨，鮮菓蔬菜。貨多價廉，包羅萬有，期期都有大量特價品推出。請到本公司採購，勿失良機。今期特價品有：

＊天鵝牌九十克八隻有頭大對蝦，每盒特價16.90
＊天鵝牌七十克八隻有頭大對蝦，每盒特價$16.90
＊桂花魚，每磅特價$4.39
＊一公斤庄80/120去頭殼蝦，每盒特價$5.99

美景食屋
Max King
BAKERY & RESTAURANT LTD.
☎ 684-2178
美味無窮　享受出衆
早餐快餐　麵飽蛋撻
特價午餐　中西餅食
粥粉麵飯　冷熱飲品
結婚禮餅　各式其適
生日蛋糕　任君選擇
蒸飽　奶黃　鷄飽　荳沙　蓮蓉　叉燒
每個一律 60¢
溫哥華片打東街二百七十七號
277E, PENDER ST., VANCOUVER
B.C. V6A 1T8 CANADA
營業時間：上午七時至下午七時

新喜萬年酒樓
KING'S GARDEN RESTAURANT
238 Keefer St. Vancouver, B.C. Tel: 669-4132
新人事・新作風
冬季大酬賓
酬賓席 $138.00
新喜萬年拼盆
碧綠鮮帶子
式熱葷
椒鹽焗中蝦
鷄茸會燕窩
當紅炸子鷄
奶汁龍蟹會
香芋扒大鴨
清蒸游水石班
楊州炒飯
紅豆沙
美點雙輝
合時生菓
特價酬賓席 $108.00
北京片皮鴨
碧綠鴛鴦鮫
式熱葷
七彩炒鴨絲
蟹肉魚肚羹
當紅炸子鷄
薑葱焗雙蟹
荔芋香扣肉
京都焗肉排
清蒸海上鮮
楊州炒飯
紅豆沙
合時生菓
六和菜 $55.00
北京片皮鴨
時蔬鴨上湯
式食
七彩炒鴨絲
薑葱焗肉蟹
翡翠鴛鴦鮫
客家香扣肉
豉汁蒸黑魚
綠苗白飯
紅豆沙
合時生菓
營業時間：上午七時半至晚上十時（逢星期二休息）