

肺病康復者談保健

重生

肺臟為吾人生存之呼吸器官，有關它的保養和鍛練，是值得我們研討的。目前本港因患肺結核而死亡者，雖然減少了許多。輕症者只要在門診部接受打針服藥等的治療，就可恢復健康。據醫務衛生處指出，肺病死亡率已由過去的致命疾病中之第一位，降至目前的第七位。事實上，現在患肺結核病者的平均年齡為三十歲以上。而治療方面也較過去方便，痊癒（康復）期亦已縮短。但是，康復者如欲得到真正同常人一樣強壯的話，還須依靠康復者本人的努力。否則，復發機會依然是很高的，這是值得我們注意的。

肺病雖癒 健康未復

本人年青時曾經患過該症近二十年，經中西醫治療，打針、服藥、氣胸、氣腹等等各種療法，時好時壞，始終不能痊癒！最後，肺部因長期患病而形成空洞，入院治療年餘，再進行手術治療。做過胸廓成形術（劈去五段肋骨）

之後，還要療養一段時間，才能康復出院，總共化了年半時間。雖然毛病算醫好了，但是，自己總覺得不甚健康，喉頭時感不適，並常有咳嗽。在定期復查時，醫生都說我沒有事了。起居飲食方面，我自認能遵守醫務人員所吩咐去做，而身子還是不甚健康。

參加晨運 野外遠足

過了十二年以後，又因舊病復發而再次入院，採用新藥，經過式個多月的治療始康復出院，這次出院以後，我參加晨運行列，星期日與行友們去野外遠足。同時好幸運，更蒙對行山很有研究而心地慈祥的醫學博士周金華老師，教我做橫膈膜呼吸法（腹式呼吸）。又指正我有關坐、立、步行等各種正確姿勢。從此，我開始領悟到，這些普通之常識，原來也有這許多學問在其中。尤其是呼吸方法正確與否，對我們健康有這樣大的重要性。

腹式呼吸 健康之鑰

其實，該種腹式呼吸法，我在準備接受手術前，在醫院裡，由護理人員教過我們的。當時以為此種呼吸法，祇是在做手術時期需要用它，而不瞭解它對人們之健康有如此之重要。現在，腹式呼吸已成爲我日常之呼吸習慣了。雖然我已五十多歲的人，可是，行路速度與青年人差不多，上斜路時，速度快而不會氣喘，這是四五年来經常晨運和做呼吸運動的成果。

病者態度 可分三類

最近幾年，本人為某康復社負責了幾屆義務工作，接觸康復朋友和留醫院友的機會比較多。其中有老中青不同年齡的朋友，還有康復後再度入院的。有些住院已有四五次或以上者。在我接觸過衆多的老中青男女中，發覺有三類，抱有不同態度的：一類對疾病抱着非常

悲觀的態度，認為患了此種毛病，此生不會再有健康的了，永遠陷於悲觀失望的苦悶中。因而集中注意自己，恐懼舊病復發，有自卑感。飲食方面，怕「熱氣」又怕「涼」。雖然，很能遵守醫護人員囑咐的話：「多點休息，多吃富營養的食物」。又聽從家人或親友們所說的話：「多點休息啦，攝取多些營養食物及補品啦」。幾年以後，結果因營養太多，運動不足，而產生血壓高與糖尿病，因恐懼與心理自衛而產生神經衰弱症。表面看來紅光滿面，以為肥白是富貴相，這種亦即心理自衛之表現。結果變了大肥佬或大肥婆，其實，週身病痛，長期服藥。現在，不是服肺病特效藥，而是都市情緒病的也也丸。

親身經歷 勸勉讀者

另一類病者，康復出院後，以為自己完全好了，一切不理，工作照做，香煙照吸，老酒照飲，夜生活，打麻雀挨夜照舊，結果，又搞到皮包骨，面青唇白。咳嗽頻頻，照肺証實舊病復發，又要治療。還有第三類，可說是佔大部份者，醫生証明其毛病痊癒了，各種檢驗確實有事，而他們也很遵守醫護人員所囑咐的生活方式去做。但是，身體始終不甚健康，即同本人過去的情況一樣。雖然已經康復了多年，有些甚至有十餘二十年，身體一直很瘦弱，中氣又不足，長年同醫藥結了不解緣。不是頭痛，就是腰酸，自己覺得條氣不順，上到式樓已經氣喘。去見醫生，說其有事，問得多了，答覆：「你們係這樣子咯」。真可悲！

以上是我所接觸者，或本人親身所經歷過

的事實。

希望通過這篇不成樣的文章，能給親愛的讀者們，或你們的親友，如與上述情況有相同者，請勸勉其從即日起，下定決心，練習腹式呼吸，這是自力更生的好方法，要想轉弱為強，除了鍛鍊身體之外，別無其他方法。

萬能氣功 先呼後吸

腹式呼吸，就是以「呼」為主的呼吸法。教我做此呼吸之醫生稱其為「萬能氣功」。其方法實在很簡單，只要用口將體內之碳氣從牙縫中緩緩呼出（上腹及下胸會顯著收縮），跟住從鼻孔慢慢吸入氧氣（腹部會隨即漲高）。注意，必須先呼後吸，要細、勻、慢，注意力集中丹田。

做氣功及打太極拳的朋友，叫它為丹田呼吸。這種隨時隨地可做之呼吸運動，將它用在日常生活的動作中，例如步行，家務，閱讀及睡眠等，祇要我們有信心，決心和恆心地去實行。六個月以後，一定會發覺有意想不到之效果。

如欲作更深入之探討，可到書局購買氣功等書籍作為參考。這裡我鄭重介紹一冊一因是子著「一習靜呼吸養生法」給讀者參考。還有，香港商報「談風欄」連載之「養生之道」也提及呼吸運動的方法，閱讀該段文章，也會提高練習之興趣。要想健康，當然還要具備其他條件。

真正健康 應具七點

根據本港一位對健康情緒甚有研究之醫學博士指出，真正健康應具下列各點：營養、運動、工作、娛樂、情緒修養、性生活和睡眠等七項。有吸煙習慣者，應要解除。

肺病康復者，因為受過病魔折磨之痛苦經驗，一般都能遵守衛生規則，如不會隨地吐痰，飲食衛生格外留意，杯筷碗碟等食物用具之清潔尤為重要。在茶樓餐室進食時，杯筷刀叉會比其他人，多洗多抹。太偏重於物質形式防止細菌方面，而疏忽了精神文明的心理衛生。對身體的經常鍛鍊和調攝完全不理，祇在訪醫問藥中過生活。雖然康復了許多年，在別人看來，一望就知道其身體不很健康。面色青白，聲音低沉，一聽就知其中氣不足。

如欲獲得真正健康，必須將健身運動列入日常必做之功課，須知我們有先天賦予人體本身之抗病能力。

保健方法 經濟實惠

腹式呼吸、靜坐、步行再加上星期日之野外遠足，是最經濟、最實惠之保健方法。關於心理衛生方面，亦即所謂情緒修養，我們必須放開胸懷，嘴角經常朝上（這是本港一位著名之催眠大師的人生哲學）驅除煩惱，消除緊張。不要老是記着自己曾經略過血或施過手術，而認為體內少了一些某種器官而恐懼，須知新陳代謝的功能。我們應該忘記過去不愉快回憶，努力向前。多點參加羣體活動，多點去關心你週圍的朋友。須知施比受更為有福之真理。這樣，你的身心一定會得到真正快樂與健康。

澳門史話

游瀚瀛

(一)

澳門位於珠江口外南中國海之濱，東距香港三十八海里，昔為廣東香山縣屬，明嘉靖年間為葡萄牙人所佔，就手頭上有關澳門之史籍及其他資料，確悉澳門從未訂立任何條約，正式割讓予葡萄牙。大眾傳播界在近年之新聞報導中，常述及澳門地位時，每稱「澳門為中國領土，目前由葡萄牙政府管理」。本文內容祇着重介紹澳門之歷史、古跡及旅遊方面，並附相片及地圖，以供遊者參攷。

澳門得名之由來

澳門昔為廣東香山縣屬，其地宜作船隻灣泊，「澳」之義為水邊可泊船之處，如大澳、將軍澳……，澳門早期則稱「香山澳」。

由於澳門盛產蠔，故於明時亦稱「蠔鏡澳」，又因其西岸濠江，海面水平如鏡，亦稱「濠鏡」。據清印光任、張汝霖合著之「澳門紀略」云：「濠鏡之名，著於明史……東西五六里，南北半之……有南北二灣，可以泊船。或曰南環二灣、規圓如鏡，故曰濠鏡」。近人亦有以「濠江」名澳門者。

另據澳門記略云：「……其曰澳門，則以澳南有四山離立，海水縱橫成十字，曰十字門，……故合稱澳門；或曰：「澳有南台、北台兩山相對如門云」。又：「自香山鳳樓嶺迤南，一百二十里至前山，又二十里為濠鏡澳，……濠澳以南，放洋十里許，左舵尾（小橫琴），右鷄頭（氹仔），右橫琴（大橫琴）左九澳

（路環）灣案表裡四立，象箕宿，縱橫成十字……，故合稱澳門云」。又龐尚鵬尚可亭摘稿中云：「由雍陌（在中山縣南部）至蠔鏡澳，計一日之程，有山相對如台，曰南北台，即澳門也」。

據上述各書所載，則澳門一名，當指今日之澳門半島以迄十字門一帶。

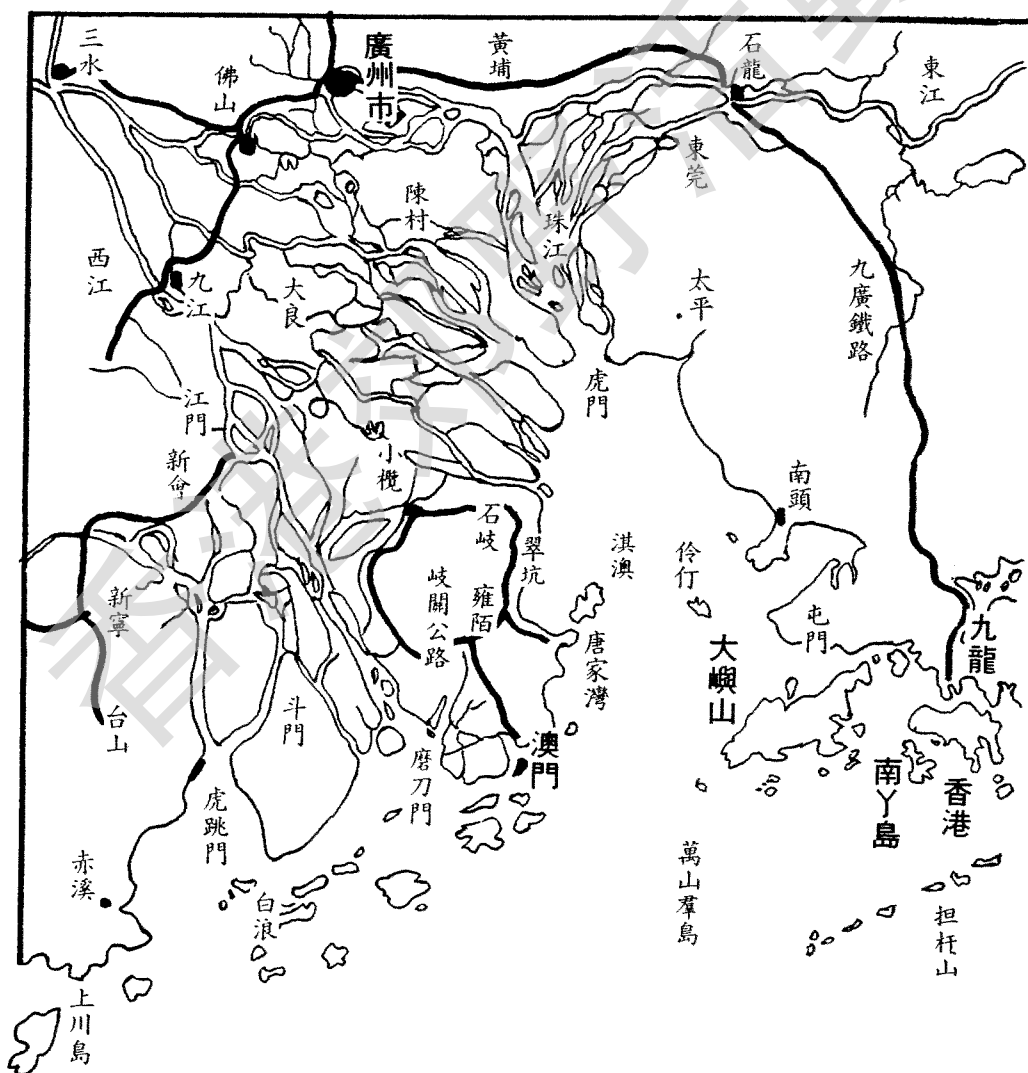
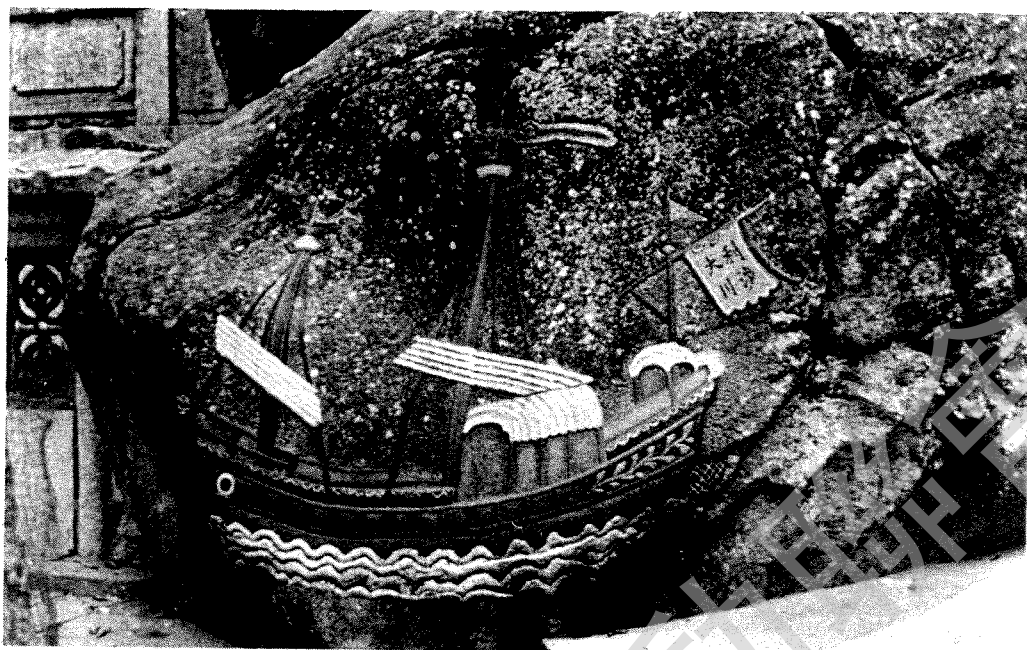
就地名而言，江河下游之入海處皆曰門，如虎門、磨刀門、虎跳門，（水道亦稱門，如屯門、汲水門、鯉門魚、佛堂門……）澳門之名或亦因此而來，其意即珠江口船舶出入之門戶也。

至於馬交（MACAO）一名謂為「泊口」之訛音，明嘉靖十四年，前山寨都指揮黃慶曾命番舟移泊於濠鏡，名其地曰「泊口」或「泊澳」，葡人訛為 MACAO。另一說則謂澳門南端有天后廟，乃福建漁民所建，閩人稱天后為「媽娘」、「娘媽」、「阿媽」、「媽祖」……，遂稱該廟為「媽祖閣」、「阿媽閣」或簡稱「媽閣」，外人以 AMACAO 轉音為 MACAO。

另，說則云澳門東北海角有馬交石（該石曾見刻「墩」一字），葡人初到時，聞土人說 MACOA，故名其地，時至今日，中國人皆稱之為「澳門」，外國人則名之曰 MACAO，（葡文 MACAU）。

至於謂澳門有巨石狀如兩馬交配，故名「馬交」，此說缺乏史籍或實物攷證，亦無發現該石所在。（待續）

媽閣廟內之洋船石



澳門位置圖



晨曦之友林澗尋幽

麻雀嶺上縱覽邊境

參加淺水灣獨木舟公開賽

杜婉玲何玉娟吐露港衛冕

晨曦之友旅行隊十月十七日星期日「相思林徑大城澗」。晨八時三十分九龍城碼頭九巴站長室側集合。專車林務站啓步，全走大帽山南麓高水植林道，訪小丑石過大城澗，下城門水塘接返，林徑幽谷，輕鬆易行。交通券五元。

十月二十四日星期日「麻雀嶺上覽邊境」。登遊麻雀嶺，賞古墓穴，望梧桐山一帶邊區景色，下坪峯長山古寺接歸，凡所經歷，皆港境東北極區。交通券五元。領券：旺角上海街四八九號安泰洋服（鼓油街口）。土瓜灣北帝街四號地下新美圖章（新華銀行側）。油麻地南京街八號德惠行一二〇六室迅興旅遊。定券電話：三一九六六七三三（晚）

十月十七日全港公開一萬公尺獨木舟比賽，假淺水灣舉行，本會將選派男女選手多人參加角逐。

十月二十四日吐露港獨木舟大賽，假元洲仔舉行，本會女子隊杜婉玲及何玉娟挾兩屆佳績出席衛冕，歡迎各行友結伴參觀，集合詳情與服務行友聯絡。

山水之友石壁大澳環走

半日遊石梨背上慈雲山

山水之友、非假日遠足隊，（一）十月十四（星期四），山水之友半日遊「石梨走慈雲」，步程三時半，是日下午一時正，大角咀碼頭，七十二號巴士總站認旗集合報名出發。

（二）十月二十一日（星期四），山水之友全日遊，節目為「石壁大澳行」，是日上午，在港外線碼頭，搭八時十五分開航梅窩小輪，上岸報名集合出發，中午在分流灣水源地大休，烹茶煮麵，後由二澳返大澳散隊，步程四小時半，交通糧水自理，聯系：K八九三〇〇一張羊。

長風野外之友深秋展步

訪大柴兩角遊青山四灣

「長風野外之友」十月十七日（星期日）舉辦公開活動「大柴兩角初遊」，上午八時半九龍佐敦道渡船街渣打銀行側集合，乘專車至大坑角散步，全走該區近岸丘陵地帶，近敵屯門高速公路施工近況，遠觀汲水、鹹湯兩門，沿途尋幽訪古，中午水源大休，下午五時許柴灣角接回，步程五小時，自備糧水，交通費五元。服務處：中環德輔道中二零六號信遠齋沖晒；紅磡黃埔街六號良友士多。聯絡電話：二二二二二二二三八梁照華。

十月廿四日（星期日）公開野外活動為「極西三角環走」，上午八時半九龍渡船街渣打銀行側集合，乘專車至荃田村散步，出青山半島極西之爛角，經龍鼓上，下灘，中午水源大休，續走疊石角返白角，步程五小時，需上高落低，自備糧水，交通費五元。服務處及聯絡電話同上。

山野隊重陽節登大帽山

逢週日『清晨野趣』半日遊

山野遠足隊創隊首辦：「重九登高大帽山」節日，日期定重陽節日十月三十一日（星期日），是日上午八時半在九龍城碼頭側邊集合上車，至高地公園起步，午後在水源地大休，煮麵烹茶，最後在白牛石專車接返碼頭，如參加慶祝開隊聯歡者，則在歸途中下車到大埔道豐年樓敘餐，席券連交通券每位十六元，不参加晚餐者交通券四元五角，領券處：中環德輔道中二〇六號信遠齋，西環卑路乍街一五〇號豪光，旺角界限街卅八號山友旅行用品，旺角咸美頓街十四號溢利，聯系：三一八九三〇一張羊。

又該隊除首辦之第一次外，以後逢星期日辦上午半日遊，定名為『清晨野趣』路程採短程綫，以行三小時以下為原則，即上午八時半起步，中午散隊，逢星期二雙週辦全日遊，定名『山野逍遙遊』。

查該隊宗旨偏重逍遙遊，不急走，不得扒領隊旗之頭，不得斬伐山野樹木，經過田園屋舍不得摸動，中途離隊應向隊長或領隊報告，上高落低互相照顧如親人。

本欄歡迎各旅行隊、晨運行友、攝影學會、社團、學校、工廠、青年中心……來稿發表活動消息，本刊將義務代為刊出。本刊下次出版日期為十月廿七日（星期三），截稿日期為十月廿三日（星期六）下午一時。來稿可郵寄或送交本社或中環德輔道中二零六號「信遠齋」轉。

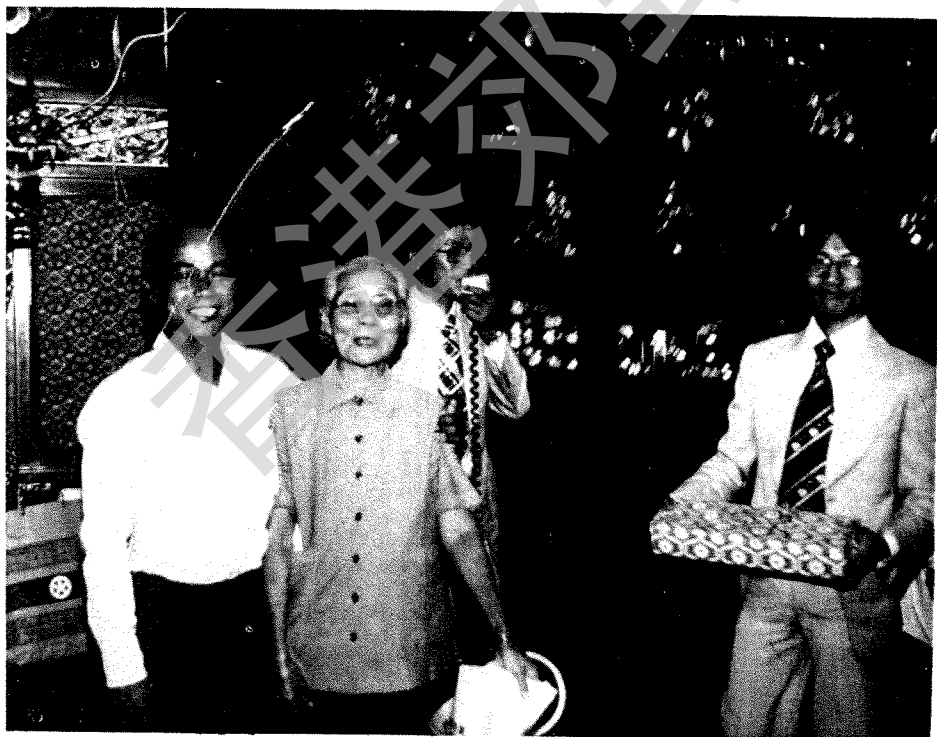
『晨曦之友』旅行隊隊慶

宣佈註冊為非牟利社團

晨曦之友旅行隊在十月三日星期日晚上假旺角萬年華酒樓舉行聚餐聯歡，慶祝該隊成立一周年紀念。是晚筵開八席，參加隊友近百人。開席前放映幻燈片，介紹該隊旅行路線風光。席間宣佈該隊已註冊為非牟利社團，定名為「晨曦獨木舟會」。今屆幹事會成員如下：

主席：徐民強；副主席：杜世洪；秘書：李卓凡、李鳳屏；財政：杜婉玲；節目幹事：鄭兆祥（遠足組）、鍾偉超（獨木舟組）、鍾偉民（其他訓練事宜）；總務：羅建昌。

席間抽獎助興，各隊友言談殷殷，盡歡而散。



席間由羅建昌頒特別獎與高年行友

編輯先生大鑒：

自從「野外」雜誌創刊以來，本人極之欣賞，因為在香港，各種黃色與古靈精怪雜誌充斥市面，有一份「野外」這樣純真健康的雜誌面世，確是一件好事。

弟上月閱報，知道香港政府成立了一個「郊野公園管理委員會」，但各華文報章都沒有關於這個委員會的結構與活動的詳細報導，相信這個會必與「野外活動」有關的，未知貴雜誌有無打算發表關於此委員會之詳細訪問或報導？是為企盼。順祝
編安

讀者

黃志強上

一九七六年九月三十日

答讀者黃志強：

港督日前在其施政佈告中已提及「郊野公園監督」及「郊野公園委員會」。據悉該法例——Country Park Ordinance——已於本年八月十六日通過，惟尚未經憲報正式公佈，因此詳細情形不便於此發表。本刊既名「野外」，對一切有關野外之事物當盡所能，竭誠為讀者服務。所詢事項俟政府正式宣佈時，本刊當盡速向讀者報導。

答讀者鄧琬玲：

貴校擬於本月內舉辦校際旅行，且因學生人數逾千，需分兩組及各赴不同目的地，由於貴校擬定之舉行日期逼近，本刊所預備提供之資料來不及在第六期發表，因此已另行將有關資料三份，詳細介紹適宜集體旅行之遊覽地點——橫山脚、甲龍及十四鄉，包括該處之風光勝跡，活動範圍、活動形式、注意事項及鄰近之短途步行路線等，以書面送達，若有任何疑問，可直接來電與本社聯絡。

編輯先生：

頃閱貴刊第五期欣悉貴刊提供「野外郊遊」服務，現有些少疑問懇請賜答感謝萬分。

敝校地理學會擬定於十月十七日（星期日）往東海暢遊，主要目的，是希望欣賞沿岸之海蝕現象，並望能在許可情形下穿洞一兩，以增樂趣，現希望能為我們設計一條路線，以能作「水陸雙遊」為最佳，並請賜示如何租用小型機動駁艇作穿洞或泊岸之用，如天氣不佳，香港西邊以何處為佳，龍鼓沙洲或大小鴨洲？

敬祝

編安

讀者

陳嘉章

十月六日

答讀者陳嘉章：

以十月份之天氣而言，已不適宜作東海之遊，由於風浪影響，穿洞之遊成功機會甚微。本刊於創刊號第廿二—廿三頁曾刊出「東部海域岩洞分佈圖」，請參攷圖上資料，至於陸遊方面，海遊程中可登陸甕缸（峭壁洲）、欣賞東岸之大峭壁及崖險洞奇之合掌崖與門樓洞；穩乙（火石洲）上可憑吊一九四八年「空中霸王」航機墜毀處及空難紀念碑；橫洲可探索北部之陸連島及散礁。

夏日泳季，一般舢舨及機動小艇多數聚於沙塘口洞一帶，以備遊客租賃為駁艇，時屆深秋，沙塘口鄰近已少見待賃小艇，東部海域可得駁艇之處有布袋澳及糧船灣洲之沙橋。

西部海域之龍鼓沙洲及大小鴨洲，景觀各異，但均具賞遊價值。登臨龍鼓頭燈塔，可極目伶仃洋、珠江口、后海灣及港境極西青山半島一帶；沙洲可涉渡沙堤及攀登「石窗」；白洲則為一充滿幽深迷惑之小島，亦堪一遊。

大、小鴨洲為港境西南極地，航程較遠及必需自籌交通，索罟羣島、大、小兩丫外，所屬礁嶼尚有頭顱洲、圓崗洲、樟木頭、高排、龍船排、歷心排、石洲、圓洲、孖洲及環口洲等，大鴨洲頂山遠眺，可盡覽担竿山及萬山羣島，要了解香港南部及西南部各島嶼分佈形勢者非選一天清氣朗之日登臨此山不可。

有關駁艇問題，若往龍鼓沙洲，可到青山灣租用，如往大、小鴨洲，則途經長洲時可順道洽安。

編輯先生：

本人是遠足旅行之愛好者，從野外發覺了很多郊遊的路線，從第四期看到大幅山南部及城門水塘鄰近遊覽路線圖，本人希望得到更詳細之資料，煩貴社寄交本人。

讀者

鄧良

一九七六年九月廿一日

答讀者鄧良：

該圖包括之範圍甚廣，可遊之路線亦多，若全面詳細介紹非五萬字以上不可，插圖亦需數十，本刊以後將會陸續刊出，以飫讀者。若您需要該區內某一旅行路線之詳細資料，請再來函指明，本刊將盡速向您提供。如時間逼切，本刊亦可函覆。

編者

逢週日及公眾假期

九巴開四條旅遊線

九龍巴士公司宣佈：由十月三日起，該公司屬下之冬季旅遊路線第二九三號，七十號A，七十五號A及八十五號將恢復行走，以上四條路線祇在星期日及公眾假期行走，如天氣惡劣則隨時取消。

(一) 第二九三號豪華巴士路線行走九龍城碼頭至大網仔，收費兩元。

(二) 第七十號A行走佐頓道碼頭至歷源新邨（經獅子山隧道）收費八毫。

(三) 七十五號A行走大埔墟（火車站）至新娘潭，八毫。

(四) 第八十五號行走大埔墟（火車站）至鹿頸，收費一元。

在同一起，行走各海灘之夏季特別路線，第六十號（梨木樹至汀九海灘），第六十二號（葵盛游泳池至深井）及第二九一號（九龍城碼頭至大澳門）將停止行駛，請乘客留意。

讀者來函

編輯先生：

貴刊之出版，使熱愛野外生活的人大為欣喜，香港早就應該有一份像如今「野外」一樣充實的雜誌，朋友之間談及，亦無不予以好評，相信 貴刊能本著創刊的原則努力，一定會大受歡迎的。

本人不知藏拙，謹懷著獻曝的心情將自己的一點拙見投寄 貴刊，或可對野外生活有微末的貢獻。

在數年前，本人是一個極其嚮往野外的青年，每週假日必朝發暮歸，風雨無間，徜徉於山嶺水涯之間，極得其樂，然而近年因為負責了一個義務社會團體的職位，時間上沒有了往日般自由，對於香港野外生活，便變成了一個落伍者，然而這份熱情卻從未減退，任何有關這類活動的書報從不放過，而在忙裏偷閒的時間，也會重溫逍遙嚮遊的樂趣，尤其因為我是一羣青少年人的導師，這個組織又極其注重野外生活，於是每個大假期都是我和我的團員們的露營日子，山嶺水涯，每一處都去到，在往日旅行知識上加深了不少經驗。當然比之昔日獨往獨來毫無拘束，現在是另一番滋味了。但我希望把對野外的熱情和嚮往，傳染及每一個人，尤其那些未經磨練的少年人。

最後，由衷的祝福 貴刊邁步向前。

順祝

編安！

李衍坤謹上

七六年九月十二日

野外服務信箱

歡迎垂詢

有問必答