

第十軍的弟兄，錯以為同為中國人的援軍會來，死守了47天。第二年日軍投降，國軍重回衡陽招集第十軍舊部，只剩下60名老兵。如今我們的政府，期望不是同文同種的老美，於兩岸開戰後，14天以內來援。不知道這種異想天開、沒有前車之鑑的想法，到最後會讓我們的子弟兵，剩下幾員？

戰爭必須止於智者之手。今日的政客們，還想

要再搞偶像崇拜，來煽動青少年們去拋頭顱灑熱血，去換一場沒有輸贏且絕對會被遺忘的戰爭，他就實在低估了百姓的智慧。

目前兩岸對口貿易暢旺，每年雙方外匯存底均能實質增加。同樣是50萬個便當，卻產生截然不同的效果。我們應該做那種便當，來讓勞動人口有效地為社會服務，而不必互相殘殺兩敗俱傷呢？

養生保健

黴菌造成的困擾

文／林君玉 台北市立聯合醫院中醫院區主任醫師

造成陰部搔癢的原因，最常見的是黴菌性陰道炎，乃白色念珠菌感染所致，白帶呈白色濃稠豆渣狀，嚴重時陰部劇烈地灼熱搔癢，坐臥不寧，痛苦異常，還可能合併頻尿、排尿疼痛、性交疼痛等症狀。

這種疾病容易反覆發作，有的長達3~5年甚至10年。當身體虛弱，生殖道抵抗力下降，或孕婦、糖尿病患者，長期使用大量抗生素者，接受大量雌激素治療者，常於排卵期、同房、飲食不當、勞累、失眠時引發病情，對生活造成極大困擾。

調整生活起居

生活起居應作適當調整，才能減少復發的頻率，飲食方面：建議少吃辛辣、油炸的食物，每天喝1杯優酪乳，多吃清淡退火的青菜水果，衣著方面：不要穿緊身束腹或牛仔褲等不透氣的衣物，內褲勿和襪子一起洗，內褲洗滌後要曝曬於陽光下。

中醫認為本病多由外因、內因兩種因素所致，外因是寒濕外襲、阻滯帶脈，帶脈失約，流注下焦，內因是脾腎兩虛，運化失職，濕濁內留，蘊而生邪，肇因於勞倦過度，飲食失節，中氣不化，濕濁內聚傷及帶脈，衝任不固所致。應透過整體的治療，如補益脾腎、化濁去濕，增強免疫力之後，自然痊癒不再復發。

中醫辨證分二型

中醫辨證分型：脾虛濕盛型及腎虛濕阻型。

脾虛濕盛型—脾虛氣弱、濕濁內生或寒濕內侵、流注下焦所致，平時脾胃較弱，白帶多呈乳塊狀，外陰搔癢，宜健脾燥濕，殺蟲止癢，治以完帶湯、黃柏、蛇床子、地膚子等。

腎虛濕阻型—平素身體虛弱、腎氣不足、腎陽虛衰、封藏失職、帶脈失約、任脈不固、濕濁內侵、流注下焦所致，帶下多如豆渣狀，腰脊酸楚、面色晄白、神疲乏力、外陰搔癢，宜溫腎燥濕，固束帶脈，治以溫腎除濕湯，搔癢劇烈者加蛇床子、白鮮皮，腰痛者加菟絲子、金櫻子。

外洗湯劑：苦參子、土茯苓、生百部、明礬、龍膽草、蛇床子熬煮後放溫坐浴，每日沐浴後泡盆5分鐘。

