



總監俱樂部

會訊

編者的話

Ó,



5b5`5`5h È 5a5`

北京奧運會經過 16 天運動比賽不知造就了多少個高潮，成就了多少個國家英雄，在夢境成真時，我們無時間冷靜下來，看清楚競技場外的真實世界，激烈比賽背後，自然有人高興有人失望，中國 51 名金牌選手的喜悅，與落敗的選手對比非常強烈。

了，就要學懂坦然面對。以平靜、清明的心面對一切，包括面對壓力，這才是釋放壓力的最佳方法。

站在成功線上，我們要怎樣做才可更進一步？

成功是沒有盡頭的，只有不自滿的人才可以更進一步。最美好的東西總會有點瑕疵。世上沒有完美無缺的人，即使是聖人也會有點缺陷。少許的缺陷不一定是壞事。它反而留給我們反省及改進的空間。如果我們自大自滿，豈能會檢討自己的不足，尋求更大的發展？須知「強中自有強中手，一山還有一山高。」一時的成功並非永恆，若我們被剎那的勝利沖昏頭腦，變得自視過高、剛愎自用的話，最終必定招至失敗。因此，我們最大的敵人不是他人而是自己。我們要把「自己」放下，無論是比自己強或較弱的人，我們都要謙虛地向他們學習，欣賞他們的長處，這樣我們才能不斷進步。即使德行高尚的人也不會認為自己是十全十美的，能夠知道自己不行，那才會知道自己真正行的地方。所以，謙虛不等於抬舉別人，也不是貶低自己，而是一種求學問的態度，這正是成功者應有的胸襟。

我們應如何面對比賽的壓力？

比賽場上，即使事前有充足的準備，我們往往也會因壓力而影響表現，令自己發揮不了平日的水準。選手在場上或會想到：「我必失敗的。」「家人在場支持著我。」「師長多年來的心血都花在我身上。」「全場觀眾的焦點都在我的表現上。」這樣便將所有壓力和負擔都放在「我」的身上，執著於「我」的存在和意義，因而害怕失敗。我們經常感到憂慮，乃是因為我們太執著自我，無形令壓力大增，最終成為心理包袱。如果我們能放下包袱，將個人成敗得失拋諸腦後，把注意力集中在比賽上，那就不用感到懼怕了。生活中每一樣事情都會給人壓力，但我們不可以因為讀書有壓力而不讀，工作有壓力而不做。既然是逃避不

歡迎新會員加入

基本會員	陳順蘭	盧世昂	陳百利	麥偉光	梁冠明	梁偉基
	勞錦財	姚仲元	姚超傑	李思宏	何淑英	彭樂希
	李漢文	伍鳳英	張名銑	潘福金	嚴偉基	陳國雄
	張煒業	何永康	陳志華	劉仲揚	鄭子冠	陳鑑泉
	盧智聰	張寯和	梁啓文	鄭凱琪	鍾少柵	梁慧芝

附屬會員	何少娟	吳雅斯	蔡知泉	陳德顯	陳基	方日旭
	鍾耀鴻	朱景豐	林溥來	陳子洪	陳海邦	趙文淦
	Mclean	Lesley	Mary	Patricia	吳麗明	余成業
	湯廣烈	曾廷彬	鍾秀華	陳雅馨		

貴賓會員	陳振文	葉滿華	甘雨夏	林雪梅	許少珍	江焯輝
	紀偉民	李淑冰	朱秀芳	余香生	梁婉玲	李兆偉
	方天俊	覃瑩冰	李寶琪	李安琪	黃正榮	李許笑蘭
	曹祖德	林樹寧	陳蓮	黎桂蓮	梁漢廣	鄭振威
	林馮玉蓮	徐兆駒	陳漢光	Ian	MACPHERSON	
	蘇麗淑	徐志偉	徐美端	鄧龍	唐卓敏	陳煥芳

李景麟 李紀欣

「晨起一杯水，睡前一杯水」

增強免疫力

現代人最基本和最重要的東西就是健康。怎樣才能擁有健康呢？首先我們應該養成一種保健的意識。

仲夏是一年四季中「陽氣」最盛的時節，是一個容易患病的時節。流行病學研究證明，心腦血管病每年有兩個發病高峰：隆冬和酷暑。仲夏時，心血管疾病患者，尤其是老年心血管疾病患者有三高，即：中暑、腦中風、冠心病事件發病高。

由於正常人體有完善的體溫調節機能，但對老人來說，尤其有心腦血管病的老人，由於體溫中樞調節，心臟功能、血管及汗腺等功能的調節較慢，在外界溫度變化過大過快時，難以及時調節到位，故當外界氣溫高熱或過度高熱時，體溫隨之升高，很容易發

生中暑。且香港空氣濕度高的情況下，汗液的蒸發散熱作用受限，體溫升高更快，不僅人體感覺胸悶不適，而且更容易發生中暑。

血壓下降和血黏度上升是腦中風、冠心病事件的重要誘因，因而老人充足飲水對預防心腦血管意外極為重要。專家指出「晨起一杯水，睡前一杯水」應作為保健常規，特別要注意清晨醒來時的第一次尿色，如淡黃清亮表示體內水分充足，如量少深黃表示體內水分不足，應及時補充。每天八小時睡眠是老人健康的又一重要保證。

夏日防暑降溫時，可用冷飲，但切忌豪飲冰啤、冰水，這是常被忽略的急性心肌梗塞誘因。因為食道位於心臟後壁，胃底位於心臟下壁，豪飲大量冰水可誘使心臟表面冠狀動脈痙攣，導致急性心肌缺血。

飲食的清淡、少油膩，易消化，多食新鮮蔬菜水果和少量多餐，生活規律等也很重要。酷暑季節人們心情容易煩躁，更需注意保持好心情，好心情勝過保健品，有了好心情，什麼病都少。



資料由潘國輝先生提供



亞伯教你煲靚湯

百合山藥炖兔肉湯

材料：

淮山及百合各三十克，杞子十五克，兔肉二百五十克。

用法：

先將兔肉洗淨，切成小塊，然後將淮山、百合、杞子一同放入炖盅內，加入適量清水，隔水炖點半鐘，再加入適量調味料，即可進食，經常服食滋補潤肺。

功效：

潤肺止咳，清心安神，明目，補腎固精。

主治：

肺脾腎不足引起的久瀉尿頻、慢性氣管炎等。

使用時要注意：

1. 濕盛中瀉，或有腸胃積滯者勿用。
2. 山藥同鰵食不益人，同麵食動氣。
3. 兔肉性涼，平素脾胃虛寒，腹瀉便溏者勿食。
4. 多食損元陽，絕血脈，孕婦及陽虛者尤忌。
5. 不可與薑、橘同食，令人患卒心痛。

備註：

跟豬、牛、羊相比，兔肉含有更高蛋白質、鐵質、鈣質、磷，更低膽固醇和脂肪，所以對中老年人和心血管病患者甚為有益。

步行是最慳錢、最健康、最有效的減肥方法

運動醫學專家指出，大步疾走是最好的有氧運動，步行減肥是回歸自然、最簡便、最健康的減肥方式，因為人們只需要堅持在上下課、上下班途中大步走路，就可能帶來意想不到的塑身效果。

專家指出，步行不需要任何藥物或健身器材的幫助，也不需要花費過多時間和金錢去實現，更可以告別節食減肥所帶來的反彈惡果及對身體的損害。長時間的大步疾走可增加體內的能量消耗，促進體內多餘脂肪的利用。那些因多吃少動而肥胖的人，如果能堅持每天大步行走，並適當控制飲食，就能夠收到減肥的效果。

臨床醫生也說，每天堅持步行，還能明顯改善心臟營養，使動脈壁保持一定彈性，使血液中產生一系列抗硬化的物質，從而降低人們罹患心血管疾病的可能。

至於怎樣步行才能達到理想效果？專家提供以下三點建議：

1. 掌握正確的步行姿勢，也就是「跨大步、甩雙臂、背伸直」
2. 每分鐘必須走 60 步以上，連續行走必須在 10 分鐘以上
3. 最好每天堅持，每次要走 40 到 60 分鐘。

資料由關景賢先生提供



金陶軒



麻辣爆田雞 \$78



涼伴杞子爽雲耳 \$48



豆沙水晶盞 \$15



蜜餞脆鱔球 \$78



雀巢崧子栗米百合素丁 \$68



杞子桂花糕 \$15

招牌菜式



風沙牛柳 \$108



乾隆明蝦鍋貼 \$88



糖醋小排骨 \$68



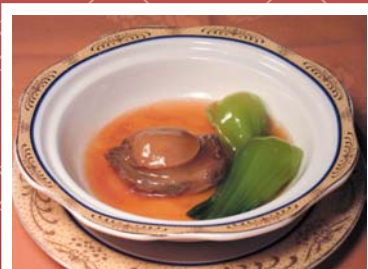
金柚片皮雞 每隻\$280



麗影紅紗卷 \$108



竹籠糯米蟹飯 每份 \$118



蠔皇澳洲三頭鮑魚 每隻\$188



蒜茸粉絲蒸雪花蚌 半打\$108