



總監俱樂部

會訊

2009年4月號



編者的話

俱樂部於近期舉行「有機自摘士多啤梨園、沙田車公廟及演藝王國繽紛show」，參加會員人數達107名，多謝會員們的支持，現透過是次活動的相片與其他未能抽空參加的會員，分享他們的歡樂，希望下次的活動，你不可以錯過！

我在美國居住期間，收到一位友好的電郵文章，關於「蘆筍的妙用」，說蘆筍能夠治療癌症，而且效果相當良好，並列舉多個具代表性的實例供大家作為參考。此種食療方法其實非常簡單，當作日常飲用的菜湯，絕對不含化學藥品，飲用有益而無害，希望各位廣發有需要人士。

最近俱樂部收到會員多宗投訴，金陶軒已將問題作出改善，在此多謝各位的寶貴意見。日後如再有任何不滿，請即通知餐飲服務小組主席區浩立先生，提供意見及反映。今期特別推出兩款半價優惠食品，以謝各位支持。



陳伯

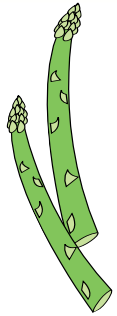


陳伯絮語：

蘆筍的妙用

居住於美國賓夕法尼亞匹茲堡的生物化學家－卡爾博士，最近在該市出版的一本營養雜誌裡，發表一篇極惹人注意的文章，說**蘆筍在治療癌症方面，有著極優異的結果**，這裡特地請人翻譯出來，供給癌症患者，以及有關係的人士作為參考：

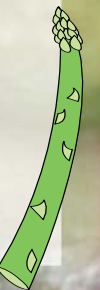
卡爾博士自稱是一名生物學者，在過去的數十年間，研究食物對健康的好處。自好友李察德賓西爾大學博士，發表了專題演講說：「蘆筍或許能夠治療癌症」後，時常與賓西博士共同從事研究蘆筍與癌症的關係，經過了一段時間，我們發現了**蘆筍確是能夠治療癌症**，我們特地從很多的實例中，舉出具有代表性的例子供大家作為參考：



- (一) 一名男子罹患了**惡性的淋巴腺癌**，經醫生診察後，表示絕對沒有恢復健康的希望，該男子請求於我們，我們告訴他**蘆筍療法**，如此經過了一年後，醫生驚愕地發現他**已經痊癒**。
- (二) 一名六十七歲的成功商人，十多年前罹患了**膀胱癌**，他輾轉求醫，試盡了各種療法，仍舊是絲毫不見效，心灰意冷之際，最後他抱著姑且一試的心理嘗試了**蘆筍療法**，前後只實行了**三個月**，再前往醫院檢查，發現膀胱裡面的腫脹物已經完全的消失，再度恢復健康。
- (三) 一名男子罹患了**肺癌**，於一九七一年三月接受了手術，醫生檢查後，發現癌腫已經擴散，情況嚴重，醫治無望。四月五日起該男子開始了蘆筍療法，**每天有恆地持續下去**，如此到了八月，當他前往醫院接受X光檢查，結果發現所有的**癌腫竟完全的消失**。
- (四) 一名婦女長年以來為**皮膚癌**所苦，吃藥打針，不但沒有治癒皮膚癌，反而在幾年之後長出了七種不同的皮膚癌，醫生感覺到束手無策，這時她接受了友人的勸告，**實行了蘆筍療法**，**三個月之後再前往檢查**，醫生告訴她**癌症已經完全的痊癒了**。

依據這位婦女的發表，蘆筍療法不僅**治癒了她的癌症**，亦**治好了她的腎臟病**。因為自從一九四九年以來，她陸續接受了三十次的**腎臟結石**的手術，由於醫療費龐大，不得不接受政府特別醫療補助費。但現在她竟然靠著廉價的**蘆筍治好了多年的皮膚癌以及腎臟病**，怎能不叫她欣喜萬分呢？

卡爾博士聽到了這道消息並不感到震驚，因為一九七一年，賓夕法尼亞大學發行的醫學雜誌，即提起**蘆筍可能是腎臟結石的妙藥**，又如一九七二年的雜誌亦刊載**蘆筍可能消除膀胱結石**等等。



那麼，蘆筍應該如何吃才能治療癌症呢？

這個問題並不困難，只要把**蘆筍先行煮熟**（或者使用罐頭裝的蘆筍也可以，功效是相同的），然後把蘆筍放入果汁機裡面**打成泥狀**，把這種蘆筍製成的泥狀物盛在容器裡，**放入冰箱的冰凍室**裡面，**早晚各吃四大匙**。

博士說，**這種的蘆筍泥的效果非常良好，患者在連續服用三個星期或四個星期之後，即會發現效果**，至於**吃法不必拘泥於形式，憑各人的愛好即行**，用菜湯沖泡，或者冷開水沖薄之後飲用亦可，因為這不同於一般的化學藥品，即使多吃亦不致造成災害，有時候甚至有吃的必要呢！身為生物化學者的我，以本身職業的立場深信古老的一句說法：**「有效的食療法，亦可以用來預防疾病的發生」**。



※ 以上提供的資料及內容僅供參考，俱樂部不保證內容的真確性，各人的體質及接受能力不同，於有關情況下，會員 / 讀者應尋求專業意見（如涉及醫療、法律等問題）。

演講教室 · 肢體語言的重要性

陳伯
好介紹

食物講求「色香味」，演講講求「聲色藝」。今期同你分享肢體語言如何配合演講，就如恰當的配料及調味料能令主菜更加精彩。

和朋友交談時，你會指手劃腳、隨意走動或者利用面部表情來表達意思，這些動作稱之為肢體語言。肢體語言不但能傳達自信和說服力，也可以加強可信度、說明及強調所提出的觀點，而且可以排解緊張情緒。肢體語言是溝通當中非常重要的一環，而且容易忽略，因此我會分幾期與你細心分享技巧。

肢體語言首先要講「站姿」：雖然演講要求移動身體，有時也要站立不動，通常是在開場白及結語，或要宣示重要觀點的時候。不動時的姿態很重要，它能顯示出講者是否自信、輕鬆。講者肩膀下垂，雙眼看地，聽眾會覺得他膽怯軟弱；講者不停換著腳站，就會顯得緊張不安，聽眾也會因而分心。改進之道是站直身體，雙腳微開，重心平均放在兩腳，雙眼直視聽眾，態度自信而沈穩。

想知道自己站姿如何？歡迎親身來到國際演講會的不同教室，觀摩及體驗。
<http://www.hongkong-toastmasters.org>

未來國際演講會節目：

區域週年大會～世界級大師演講工作坊及多項演講比賽（日期：2009年5月15-17日）
詳情請瀏覽香港分區網址<http://www.hongkong-toastmasters.org>

如有任何查詢，請電郵至 cswivy@gmail.com 與愛妃聯絡。

下期預告：
配料及調味料的配合
肢體語言之身體移動



玉屏風瘦肉湯

材料：黃耆五錢，防風二錢，白朮五錢，大棗十枚，瘦肉半斤。

用法：所有材料洗淨，加清水煎一小時當茶喝。

功效：益氣固表止汗。黃耆味甘，微溫，能大補肺氣及固表止汗；白朮健脾益氣；防風走表祛風。

主治：表虛自汗、過敏性鼻炎，及反復感冒者。

使用時要注意：若屬外感自汗或陰虛盜汗者，則不宜使用。



歡迎新會員加入

基本會員

吳慧梅	陳燕琼	袁子輝	李建豪
夏漢彬	黃健文	黃潔芝	錢耀昌
周燕霞	梁穎敏	盧沛霖	羅潔芝
周儉強			

貴賓會員

王福義	蔡柏榮	羅 燦	梁麗儀
樊浩泉	冼貴華	鄺希美	文惠強
歐國強	馮麗媚	嚴海峰	歐衛林
王蕙瑜	馬發信	賀蓓莉	伍志輝
雷寶玲	王香生	林偉源	張勳蔭
Arturo DOMINGO	馮漢唐	梁月娟	
陳思齊	楊遠超	陳淑榮	陳子健
區啓明	韋虎章	陳漢豐	曾國文
陳艷嫦	施永遠	陳傑樑	陳令剛

金陶軒



1. 咸魚鮑螺滑雞煲 \$68



2. 泰醬無骨鳳爪 \$38



3. 咖哩海鮮大會 \$108



4. 五柳或油浸苟殼魚 \$148

2009年4月份推出以下食品，一律半價優惠，售完即止。

頭抽豉油雞

原價每隻\$220

半價\$110

半隻 \$110

半價\$55



糖醋小排骨

原價 \$68

半價\$34



以上優惠只供散座，不適用於酒席宴會
 # 每枱只可選擇以上一款
 # 不可與八折生日卡同時使用