



# 總監俱樂部

## 會訊

2009年6月號

### 編者的話

某天中午在一間名人飯店門前，有位富豪下車，他突然蹲下身子，往渠邊看，有位飯店門僮拿着一個五元硬幣交給富豪，富豪隨即放進西裝袋裡，同時拿出壹佰元給那門僮，微微笑着對他說「對不起，要你往渠口取出來，我應該好好愛惜這樣東西的」。他是一位富豪，照理應該不用去找尋那個錢幣，他的表現是一種基本的習慣和修養，這種修養使他創造出巨大的財富。關於修養，我認為最基本就是尊重，尊重自己也尊重他人，我們尊重自己，所以一切要做到最好，我們尊重別人，所以對別人和世界的一切都要十分珍惜。

有許多人以為值得我尊重的人才去尊重，不值得的我無必要尊重他，其實尊重別人與某個人是否優秀能幹是兩件事，尊重不存在值得不值得的問題。我們尊重每個人，就像我們希望自己受到別人的尊重一樣，尊重別人就是尊重自己，尊重別人給別人一個機會，同時往往也給了自己一個機會，上天對人的尊重主要基於我們的一個信念，因為我們祈求上天解困，所以我們相信所有人，不分宗教、種族、美醜。我們是上天的兒女，而我們彼此是兄弟姐妹，所以一定要互相尊重。

近期金陶軒接獲多宗的投訴，其實與以上所講「尊重」有絕大相同例子。有人說：你怎樣看一個人，那人可能就會因為你的看法而有所改變，你看他是寶貴的，他就是寶貴的。如看他是垃圾，他就是垃圾的。對嗎？

一份尊重和愛心，常會產生意想不到的善果，所以我們不妨用心看待這個世界，用心去尊重每一個人，我

們將會看到尊重別人會帶來無窮的力量，比起財富、權勢、知識更為寶貴，極為寶貴的東西是修養，一個有修養的人，也是一個尊重自己和尊重別人的人。



陳伯

近期編者收到各方友好送來健康食療、勵志短句、趣聞等電郵，在此一一致謝。同時已將它們轉送其他友好。

甲型H1N1流感正將爆發，預防措施及防疫抗炎清熱解毒飲劑及湯類供參考。

### 預防甲型H1N1 流感 清熱解毒飲劑

由蓬瀛仙館流動中醫車，註冊中醫師 胡達輝提供

中藥名稱	功效
銀花 10克	清熱解毒。
連翹 10克	清熱解毒，祛濕熱，利小便。
甘草 3克	清熱解毒，止咳潤肺，補中益氣。

「功效」辛涼透表，清熱解毒。主治溫病初起。  
「甲型H1N1 流感 中醫屬溫病範圍」

「用法」將中藥放入熱水瓶或保暖杯內加熱滾水一碗，加蓋浸泡 20 至 30 分鐘當茶飲。  
「平時怕冷，小便清之長者，加生薑三片同浸泡」

常乘坐長程飛機及常使用電腦者留意一段內文警告。淺談優質中國名茶，簡介中國茶葉對健康的益處。

### 歡迎新會員加入

#### 基本會員

林愛珍	吳兆新	陳敏英	楊淑麗	談煒亮	陳秋玉	陳芷君	韋國洪
鄭家駿	方綺文	余顯宜	鄧志輝	丘信強	梁智剛	黎凱欣	陳黎惠蓮
湯茹淑馨	李鳳珊	謝詩賢	吳君敏	龍洪焯	阮家傑	關建棠	郭綺雯
馮和順	馮志平	朱佩珍	張俊彥	梁耀偉	鍾柳芬	吳迪琮	李惠芳

#### 附屬會員

哈喜昌	吳秀華	劉燕清	陳誠章	羅英才	李可立
-----	-----	-----	-----	-----	-----

#### 貴賓會員

梁文幹	何永錦	孫亮光	李頌兒	陳文慧	梁錦華	梁劍明	廖慧慈	陳乾元
陳傑鴻	李澤昆	雷永強	辛淑玲	胡家良	董浩文	戴傑文	孔郭惠清	郭志忠
林芬	林憶朋	陳炳倫	關家洪	李本德	李葭涓	林詠詩	阮陳麗霞	黎廣成
黎紀詣	劉碧珊	李愛蓮	羅淑貞	羅志鵬	方炳森	陸翠珍	鄧偉策	



鑑於近年出現不少奪命的流行性感冒，本人綜合以下資料給予會員參考，希望會員能保重身體及採取適當的預防措施。



	SARS (非典型肺炎 - 嚴重急性 呼吸系統綜合症)	禽流感 (鳥禽類流行性感冒)	豬流感 (甲型流感H1N1)
病原體	冠狀病毒、肺炎支原體、肺炎衣原體或退伍軍人菌而感染	H5N1	H1N1
潛服期	4至11天左右	1至21天	半天至7天
症狀	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 發熱 (高於38度)</li> <li>2. 頭痛</li> <li>3. 關節及全身酸痛、乏力</li> <li>4. 乾咳</li> <li>5. 呼吸困難、急速</li> <li>6. 肌肉僵硬</li> <li>7. 腹瀉</li> <li>8. 精神紊亂</li> <li>9. 發冷、顫抖等</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 發燒</li> <li>2. 頭痛</li> <li>3. 肌肉痛</li> <li>4. 流鼻水</li> <li>5. 咳嗽</li> <li>6. 喉嚨痛</li> <li>7. 高燒</li> <li>8. 肺炎</li> <li>9. 呼吸衰竭、多種器官衰竭。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 發燒</li> <li>2. 疲憊</li> <li>3. 食慾不振</li> <li>4. 咳嗽</li> <li>5. 作嘔、嘔吐</li> <li>6. 腹瀉</li> <li>7. 流鼻水</li> </ol>
傳染途徑	飛沫、分泌液和接觸呼吸道	人與活家禽接觸而感染	飛沫、分泌液和接觸傳染
易引發重症對象	幼童、免疫力弱者、有慢性病及老年人為多	與活家禽有近距離接觸的人士較易受到感染。長者、兒童，或長期病患者一旦受感染，較容易出現併發症，如支氣管炎、肺炎等。	20-45歲青壯年人
個人預防方式	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 注意個人、家居及公眾衛生。</li> <li>2. 保持良好飲食習慣，避免進食煎、炸、辛辣及刺激食物。</li> <li>3. 不煙不酒。</li> <li>4. 早睡早起，作息有時。</li> <li>5. 適量運動。</li> <li>6. 保持心境平和及開朗。</li> <li>7. 避免接觸病患者。</li> <li>8. 避免到人多擠迫的地方及公眾場所。</li> <li>9. 戴口罩預防受感染。</li> <li>10. 使用公筷。</li> <li>11. 多進食能夠提高身體免疫力之食品。例如：新鮮蔬果、綠茶等。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 避免接觸活家禽、鳥類或其糞便。</li> <li>2. 家禽和禽鳥蛋須徹底煮熟才可進食。</li> <li>3. 經常潔手。</li> <li>4. 打噴嚏或咳嗽時應掩著口鼻。</li> <li>5. 保持室內空氣流通。</li> <li>6. 如有不適，避免去人煙稠密和空氣流通欠佳的地方。</li> <li>7. 如出現感冒症狀便要去看醫生，戴上口罩，以免傳染他人。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 經常潔手。</li> <li>2. 打噴嚏或咳嗽時遮掩口鼻。</li> <li>3. 避免觸摸口鼻或眼睛。</li> <li>4. 有流感病徵，應戴上口罩並及早求醫。</li> <li>5. 保持室內空氣流通及家居/環境清潔。</li> <li>6. 避免與豬、鳥禽接觸。</li> <li>7. 避免到人多擠迫的地方。</li> </ol>

有關資料僅供參考  
資料由關景賢先生提供



# 淺談優質中國名茶

## 第一講



中國是茶的故鄉，亦是茶樹的原產地。中國茶葉按發酵程度及製作共分為六大茶類：即綠茶、烏龍茶、黑茶、紅茶、白茶、黃茶。

普洱是其中一種黑茶和中國十大名茶之一，有數百年之歷史，採用雲南大葉種毛茶經後

發酵而成，分為生茶和熟茶兩大類。熟茶比生茶多一個快速發酵之渥堆工序，水甜而滑口。

優質之普洱具有和胃及去油膩之效果，不但醇厚甜潤，而且氣味自然，絕對沒有悶味及不良的倉存味道。

市場上之茶包產品，絕大部份採用茶末製成，質素極為參差，保健效益及茶湯滋味，絕對比不上原片茶葉，一飲便知。

用茶末泡出之茶湯，相對較為澀口，因為茶末容易釋放大量茶碱使茶湯混濁，滋味遠不及原片茶葉。原片茶葉之優點是茶湯能表現出原有滋味、湯色及保健效益，較為耐泡。

現時市面上有獨立包裝原片茶葉出售，是以優質中國名茶原片茶葉製成，能以簡易方法泡出一杯優質之健康飲品。不但對身體有益，而且可以舒緩壓力。原片茶葉能保持茶之原味及益處，絕非一般粗劣之茶末製品。下列為原片茶葉對健康之益處：

雲南普洱：	和胃、去油膩、減肥
清香鐵觀音：	清熱、怡神
濃香鐵觀音：	醒神、消滯
碧螺春（綠茶）：	清熱、消暑、抗衰老 （含大量抗氧化物）
香片：	芬芳怡情、清熱

獨立包裝原片茶葉，因為沖泡十分方便及用後容易處理，極為適合在家招待朋友及在公司接待客人。

資料由：普洱國際倉存顧問提供

## 久坐打電腦 小心得「經濟艙症候群」

很多人會坐在電腦前一整天，這其實是很危險的！曾經有一名28歲的男子，常整天上網聊天，玩網上遊戲，突然說累便伏在電腦桌上沒再醒來，醫生說他可能是因為「經濟艙症候群」猝死，究竟什麼是經濟艙症候群呢？

經濟艙症候群的醫學正式名稱為「深度靜脈血栓」（Deep Venous Thrombosis），又稱為機艙症候群、旅行症候群，由於長時間坐在狹窄的空間，缺乏活動，靜脈血液回流受阻，血液變稠，造成靜脈血管內出現微小血栓，由大腿部位漸漸擴至心肺部位，一旦站起來，血栓到達肺部，引起呼吸困難胸痛，嚴重時甚至會猝死。

除了搭乘飛機外，長途坐火車巴士，或久坐看電視、打牌，若突然起身，也可能會出現這些症狀，因此最好能每隔兩小時，站起來活動筋骨，避免血液循環不良。



資料由潘國輝先生提供

潘國輝

## 預防甲型H1N1 流感建議食療方

### 涼瓜瘦肉木棉湯

**材料：** 涼瓜 1 個 木棉花 30g 瘦肉 150g  
**製作方法：** 涼瓜對半切開，將瓜瓢瓜籽去除，洗淨切片。木棉花乾用水浸泡20分鐘及洗淨備用；瘦肉洗淨切片。將材料放入鍋中，加水適量，大火煮沸後轉用慢火煮30分鐘，去掉木棉花及涼瓜，最後加入瘦肉煮10分鐘，調味後即可食用。

**功效：** 清熱祛濕  
**適應範圍：** 濕熱而致疲乏無力，及有需要調理者。  
**用法：** 一人量，每日分2-3次飲食。每周食用2-3日，因應情況，可連服1-2周或隔周食用。

## 亞伯教你煲靚湯

### 絲瓜雲耳魚片湯

**材料：** 絲瓜一條，雲耳五錢，鯪魚肉四兩。

**用法：** 絲瓜去皮洗淨，切小塊。雲耳浸透洗淨，切粗絲。鯪魚肉洗淨，切片。注四至五碗清水於煲內，煮滾，放入薑片、絲瓜、雲耳續煮十分鐘。放入魚片及適量鹽，微滾，熄火，即可享用。

**功效：** 清熱化痰、通經活絡。

**使用時要注意：** 脾胃虛寒者不宜，雲耳有小毒，不宜多吃。



奇味雞煲半隻 \$98



潮式雞絲海蜆 \$48



迷你海皇冬瓜盅 \$188



窩窩頭半打 \$25

金菜鴨肉窩窩頭  
(配窩窩頭半打) \$55

六月份推出以下食品，全日供應，一律半價優惠

#### 金銀蒜金菰粉絲蒸雪花蚌 (半打)

原價 \$108

半價 \$54



原價每隻 \$240

半價 \$120

半隻 \$120

半價 \$60



#### 潮式滷水鴨

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