



總監俱樂部

會訊

2010年10月號

中醫藥與健康講座

為了提高會員對體質的認識，並配合適當的食療，以達致預防疾病的目的，俱樂部於2010年8月29日（星期日）舉辦了一個「中醫藥與健康講座」，誠邀廣州中醫藥大學中醫藥學博士~鄭利泉教授主講「中醫對不同體質的食療養生法」，參加人數踴躍。

最新修定

由2011年1月1日起，貴賓會員的入會費為3,000元，申請人必須是18歲或以上人士，獲俱樂部執行委員會委員、香港童軍總會三級總監或以上人士或名譽總監推薦，並經俱樂部執行委員會審核批准。貴賓會員可獲終身豁免年費。



歡迎新會員加入

- | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| 基本會員： | 陳小慧 | 黃世忻 | 譚潮光 | 周靜嫻 | 譚健忠 | 謝國富 | 梁耀強 | 莫至剛 | 黃國橋 | 林美娟 | 陳家榮 | 吳國勝 |
| | 梁高麗 | 梁志光 | 林家榮 | 馮國信 | 李蔚盈 | 蘇妙儀 | 何全 | 葉子開 | 林景雲 | 吳培基 | 張方正 | |
| 附屬會員： | 張鶴騫 | 陳光 | 黃偉棠 | 陳少珠 | 曾淑芬 | 耿達光 | 呂協文 | 黃南喬 | | | | |
| 貴賓會員： | 黃錫滔 | 李邦昌 | 香貝璐 | 曾南 | 曾榮信 | 甘水容 | 王麗明 | 陳鑑霖 | 龔啟玲 | 馮偉棠 | 劉美愛 | 李夏霞薇 |
| | 楊吉璽 | 吳永明 | 楊月明 | 李志誠 | 黃建仁 | 唐偉奇 | 李迎春 | 王玉泉 | 陳家樂 | 溫玉屏 | 李靜芬 | 香林潔賢 |
| | 梁閏連 | 賀麗蓮 | 鄒秉基 | 何韋澄 | 陳蓮 | 潘玉衡 | 鄧炳森 | 郭淦波 | 王桂蘭 | 關淑芬 | 湯淑蓮 | 蘇梁美文 |
| | 關麗芬 | 陳麗婷 | 樓元琪 | 李淑儀 | 張永基 | 江淑屏 | 莊太量 | 江海鋒 | 劉國宗 | 關仲蘭 | 劉潤枚 | 應許秀芳 |
| | 劉寶明 | 劉建新 | 林漢威 | 楊敏祥 | 王澤翰 | 鄭炳富 | 鄭雁平 | 梁耀光 | 黃水晶 | 葉仁傑 | 徐錦全 | 吳雪倫 |

編者與你分享中國佛學66句精警禪語

45. 只要面對現實，你才能超越現實。
46. 良心是每一個人最公正的審判官，你騙得了別人，卻永遠騙不了你自己的良心。
47. 不懂得自愛的人，是沒有能力去愛別人的。
48. 有時候我們要冷靜問問自己，我們在追求什麼？我們活著為了什麼？
49. 不要因為小小的爭執，遠離了你至親的好友，也不要因為小小的怨恨，忘記了別人的大恩。
50. 感謝上蒼我所擁有的，感謝上蒼我所沒有的。
51. 凡是能站在別人的角度為他人著想，這個就是慈悲。
52. 說話不要有攻擊性，不要有殺傷力，不誇己能，不揚人惡，自然能化敵為友。
53. 誠實的面對你內心的矛盾和污點，不要欺騙你自己。
54. 因果不曾虧欠過我們什麼，所以請不要抱怨。
55. 大多數的人一輩子只做了三件事，自欺，欺人，被人欺。
56. 心是最大的騙子，別人能騙你一時，而它卻會騙你一輩子。
57. 只要自覺心安，東西南北都好。如有一人未度，切莫自己逃了。
58. 當你手中抓住一件東西不放時，你只能擁有這件東西，如果你肯放手，你就有機會選擇別的。人的心若死執自己的觀念，不肯放下，那麼他的智慧也只能達到某種程度而已。
59. 如果你能夠平平安安的渡過一天，那就是一種福氣了。多少人在今天已經見不到明天的太陽，多少人在今天已經成了殘廢，多少人在今天已經失去了自由，多少人在今天已經家破人亡。
60. 你有你的生命觀，我有我的生命觀，我不干涉你。只要我能，我就感化你。如果不能，那我就認命。
61. 你希望掌握永恆，那你必須控制現在。
62. 惡口永遠不要出自於我們的口中，不管他有多壞，有多惡。你愈罵他，你的心就被污染了，你要想，他就是你的善知識。
63. 別人可以違背因果，別人可以害我們，打我們，毀謗我們。可是我們不能因此而憎恨別人，為什麼？我們一定要保有一顆完整的本性和一顆清淨的心。
64. 如果一個人沒有苦難的感受，就不容易對他人給予同情。你要學救苦救難的精神，就得先受苦受難。
65. 世界原本就不是屬於你，因此你用不著拋棄，要拋棄的是一切的執著。萬物皆為我所用，但非我所屬。
66. 雖然我們不能改變周遭的世界，我們就只好改變自己，用慈悲心和智慧心來面對這一切。

(完)

亞伯教你煲靚湯

田七參棗湯

材料：

田七十五克、丹參二十四克、北耆三十克、紅棗十枚（去核）、生魚一條。

烹調方法：

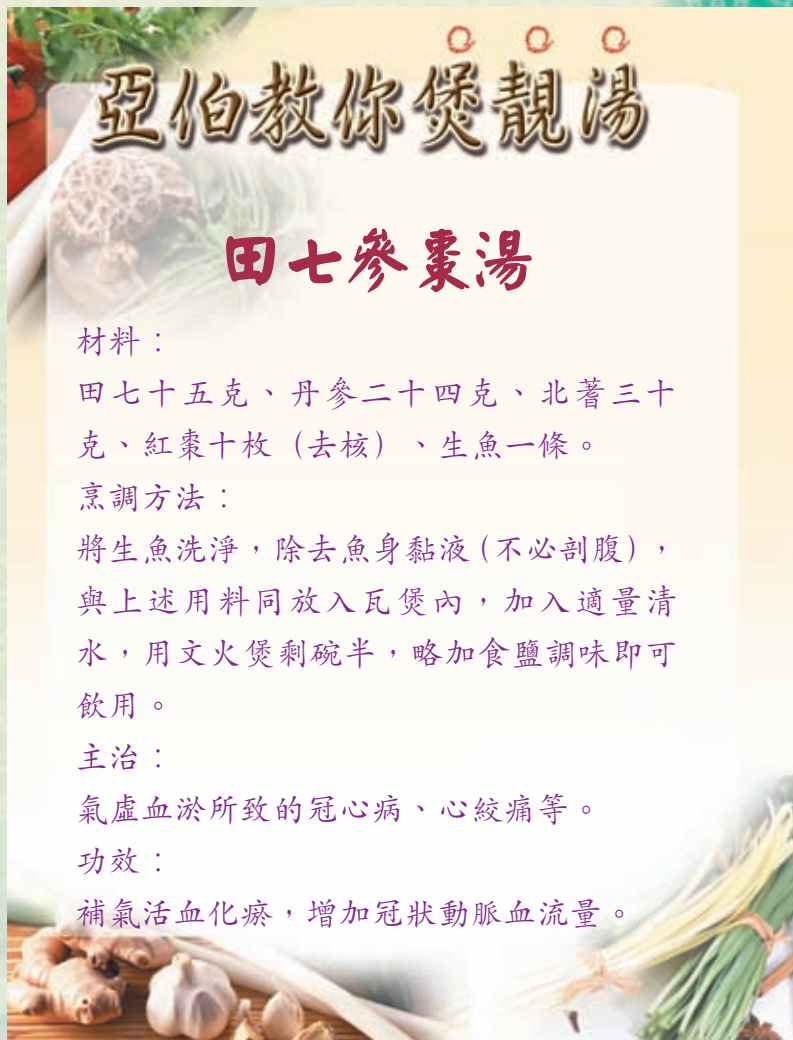
將生魚洗淨，除去魚身黏液（不必剖腹），與上述用料同放入瓦煲內，加入適量清水，用文火煲剩碗半，略加食鹽調味即可飲用。

主治：

氣虛血淤所致的冠心病、心絞痛等。

功效：

補氣活血化痰，增加冠狀動脈血流量。



喝豆漿的7大禁忌

資料由陳栢泉先生提供

豆漿儘管有營養，但也有不少禁忌，請大家留意：

喝豆漿的禁忌：

1. 忌喝未煮熟的豆漿

很多人喜歡買生豆漿回家自己加熱，加熱時看到泡沫上湧就誤以為已經煮沸，其實這是豆漿的有機物質受熱膨脹形成氣泡造成的上冒現象，並非沸騰，是沒有熟的。

沒有熟的豆漿對人體是有害的。因為豆漿中含有兩種有毒物質，會導致蛋白質代謝障礙，並對胃腸道產生刺激，引起中毒症狀。預防豆漿中毒的辦法就是將豆漿在 100℃ 的高溫下煮沸，就可安心飲用了。如果飲用豆漿後出現頭痛、呼吸受阻等症狀，應立即就醫，絕不能延誤時機，以防危及生命。

2. 忌裝保溫瓶

豆漿中有能除掉保溫瓶內水垢的物質，在溫度適宜的條件下，以豆漿作為養料，瓶內細菌會大量繁殖，經過 3~4 個小時就能使豆漿酸敗變質。

3. 忌喝超量

一次喝豆漿過多容易引起蛋白質消化不良，出現腹脹、腹瀉等不適症狀。

4. 忌在豆漿裏打雞蛋

很多人喜歡在豆漿中打雞蛋，認為這樣更有營養，但這種方法是不科學的，這是因為雞蛋中的黏液性蛋白易和豆漿中的胰蛋白酶結合，產生一種不能被人體吸收的物質，大大降低了人體對營養的吸收。

5. 忌沖紅糖

豆漿中加紅糖喝起來味甜香，但紅糖裏的有機酸和豆漿中的蛋白質結合後，可產生變性沉淀物，大大破壞了營養成分。

6. 忌空腹飲豆漿

豆漿裏的蛋白質大都會在人體內轉化為熱量而被消耗掉，不能充分起到補益作用。飲豆漿的同時吃些麵包、糕點、饅頭等淀粉類食品，可使豆漿中蛋白質等在淀粉的作用下，與胃液較充分地發生酶解，使營養物質被充分吸收。

7. 忌與藥物同飲

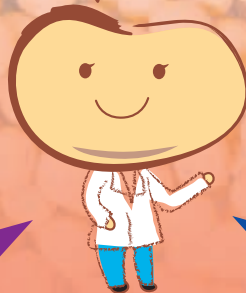
有些藥物會破壞豆漿裏的營養成分，如四環素、紅霉素等抗生素藥物。

1. 急性胃炎和慢性淺表性胃炎患者不宜食用豆製品，以免刺激胃酸分泌過多加重病情，或者引起胃腸脹氣。

不宜喝
豆漿
的人群!

3. 豆類中的草酸鹽可與腎中的鈣結合，易形成結石，會加重腎結石的症狀，所以腎結石患者也不宜食用。

2. 豆類中含有一定量低聚糖，可以引起噯氣、腸鳴、腹脹等症狀，所以有胃潰瘍的朋友最好少吃。胃炎、腎功能衰竭的病人需要低蛋白飲食，而豆類及其製品富含蛋白質，其代謝產物會增加腎臟負擔，宜禁食。



4. 痛風是由嘌呤代謝障礙所導致的疾病。黃豆中富含嘌呤，且嘌呤是親水物質，因此，黃豆磨成漿後，嘌呤含量比其他豆製品多出幾倍。所以，豆漿對痛風病人不宜。

金陶軒



九層塔豉椒炒花甲



川芎百芷湯浸魚雲



千島明蝦球



古法羊腩煲



老干媽炒辣蟹



治味炸雞



芥末胡麻醬伴凍茄



家鄉炒土豆絲



健康蝦子柚皮



荷糖飄香



蔥花麻辣雞

編者的話

以下是一種態度，一種觀念，一種智慧！我們一起加油吧！

- ◆ 天馬行空，我行我素。看美景、享美食，充分享受社會回饋給我們的美好生活，彌補我們這一生的缺失，找回了失去的自我。
- ◆ 我們做貢獻是無條件的，而索取就有條件了。別幻想社會如何善待，別幻想兒孫如何盡孝。
- ◆ 沒有希望就沒有失望。不能把「幸福晚年」寄託在兒女身上，而是要根據自身的條件和社會的現實以自己的能力來安排自己的晚年生活。
- ◆ 常言「久病床前無孝子」，要有自度難關的準備。
- ◆ 別把親情看得太重，別再製造太多的親情，要與子女保持一定的距離。別自作多情，從而加重感情的負擔。
- ◆ 如果太感情化和人性化了，受傷害的只是你自己。
- ◆ 也不能軟弱和放棄，要學會應用法律武器來保障自己的權益。
- ◆ 別去充英雄好漢，自找沒趣，別輕易答應為別人做什麼。少說「是」，多說「不」。有壓力和負擔的事情別去做，少為自己安排固定時間的固定任務。
- ◆ 「多一事不如少一事」，要一點一點的去捨棄。要輕鬆自在很簡單，打理好「自己的事」，不去管「別人的事」，別操心「老天爺的事」。
- ◆ 首先要把自己的事情管好，少給社會和子女添麻煩也就是貢獻了。
- ◆ 執意去做超越自身能力的事情不但會誤了事情，還會惹麻煩甚至釀成事故。
- ◆ 老年人對任何事情都不能太癡心太投入了，不然就會自食苦果，沒人可憐！
- ◆ 自己經營好自己的豐富多彩、舒心安逸的晚年生活。

陳伯

