



編者的話

陳伯

道家格言「有無相生，難易相成，長短相形，高下相傾」。「有」和「無」的概念，是相互生成的，「難」和「易」則是相輔相成的，「長」與「短」只是相對而言，「高」與「低」亦是互相映襯下才顯現的，一切的現象都是相對的，是人為所設定的，當中充滿主觀的判斷，因此做成不必要的紛爭。

一日我在九龍窩打老道乘坐7號巴士往尖沙咀碼頭途中，坐在我左邊有位年約五歲的小朋友問我：「叔叔，為什麼對面的座位空着無人坐呢？」我看到車上告示牌寫着「讓座有需要人士」，我便回答他：「那些座位是專為行動不便的人而設的，例如：長者與殘障者，如果我們現在去關心老人及殘障人士，讓大家都感到這種風氣，有一天當我們老了或行動不便時，也會有人關心我們啊！」這位小朋友仍然有些不解，繼續問：「為什麼有些年輕人或行動方便的人也會去坐呢？」我答：「有些人看起來很老，

他的心卻不老，其實他還是很年輕，有些人看起來很年輕，但他的心卻老得不得了，這才是真正的老人家，因為他已經老得沒有能力去關心別人了。」「啊！」小朋友似有所悟地說：「那麼那些看起來行動很方便，卻佔着有需要人士座位的人，其實心裡是殘障的囉。」在大部份的時候，老與不老，病與不病的關鍵應該是心裡而非外表，如果人們能坦然面對衰老和病痛，知道生老病死都是不可避免的事實。然後用一種年輕和健康的心態去安排生活，我想「老」與「病」就無法纏住自己。



售賣 紀念品



絲巾 \$80



領 \$40

歡迎新會員加入

基本會員

廖基良	廖興邦	吳麗蓮	譚超雄
姚賜明	陳偉明	莫芷韻	羅維堅
熊振強	黃其就	謝健輝	朱柏如

附屬會員

陸志強	陳基恩	周源楨	姚中立
-----	-----	-----	-----

有興趣購買紀念品的會員，請致電2957 6455與俱樂部職員聯絡。

【食物屬性】

文：老柴

寒涼性食物

寒涼性食物多有滋陰、

清熱、瀉火、涼血、解毒作用，這類食物包括有西瓜、甜瓜、香蕉、甘蔗、芒果、枇杷、蘋果、梨、柿子、荸薺、菱角、桑葚、番茄、黃瓜、苦瓜、冬瓜、白蘿蔔、絲瓜、蓮藕、茭白、竹筍、慈菇、厥菜、馬齒莧、芹菜、淡豆豉、海藻、海帶、螃蟹等等。

溫熱性食物

溫熱性食物多有溫經、

助陽、活血、通絡、散寒等作用，其中辣椒、花椒、芥子、鱒魚等為熱性食物，櫻桃、荔枝、龍眼、杏、石榴、栗子、大棗、胡桃仁、大蒜、南瓜、生蔥、薑、韭菜、小茴香、鱈魚、鱧魚、淡菜、蝦、海參、雞肉、羊肉、鹿肉、火腿、鵝蛋等為溫性食物。

平性食物

平性食物有李子、

無花果、葡萄、白果、百合、蓮子、花生、榛子、黑芝麻、黑白木耳、黃花茶、洋蔥、土豆、黑、赤、黃豆、扁豆、豇豆、圓白菜、芋頭、胡蘿蔔、白菜、香椿、青蒿、大頭菜、海蜇、黃魚、鯉魚、豬肉、豬蹄、牛肉、甲魚、鵝肉、鵝鶉、雞蛋、鵝鶉蛋、鵝蛋、蜂蜜、牛奶等等。

在大陸曾做過一份抽樣調查，哪一種職業的肝癌患者，生存率最高？調查結果發現，生存率最高是農民，最低的是大學教授。因為大陸的農民，普遍較貧窮且知識水準低，每天只知日出而作，日落而息。一旦染病，因為無力多想，只有維持原先正常的生活習慣，並且有充分休息。反觀許多高級知識份子則每天擔心自己的病情，想盡各種方法挽留自己的生命，甚至努力思考怎麼樣死亡才有尊嚴。

從調查結果的統計顯示，一樣的病症，用不一樣的心情去面對時，竟會有完全不同的結果，甚至是生死也不相同。有趣的是，坦然面對，盡力而為的人活了下來，拼命掙扎，抗拒死亡的人卻走得如此之快，這種結果是不是給了我們一個更深的思考空間？

在許多時候「上班族」和老人相差不多，都是老態龍鐘，新陳代謝功能奇差，而老人家大都願意早起運動來彌補，上班族則只願半夜去聲色場所消磨。若再不努力，未老先衰將是必然趨勢。上班族人，平時在休閒或上班空檔時間多作適量運動，睡覺前都可以藉揉搓身體各部位，幫助血液回流，達到少量多動的健康目的。

為了身體健康，我們要改變生活習慣及飲食習慣，最緊要想一些可以持久執行的方法，由大魚大肉一下子改為鹹魚青菜，有誰會習慣呢？

陳伯絮語



避免生吃雞蛋

以免沙門氏菌

中毒

沙門氏菌普遍存在雞隻的體內外，含菌量高的雞所產的蛋，或是雞隻排泄物在運送或置放時，破了殼的蛋繁殖了大量沙門氏菌，是最常見的污染來源。生蛋或(蛋殼上)裡面佈滿了數以千萬計的沙門氏菌，有一些使用生蛋或沒煮熟的蛋製品，是污染的主要來源，沙門氏菌可以污染蛋殼，更可以穿過蛋殼，直接污染蛋體。

沙門氏菌會造成發燒、腹絞痛、腹瀉、關節疼痛或關節炎，重者會因感染而死亡。沙門氏菌感染後，在八小時至三天內會出現類似急性腸胃炎、血便、腹痛、發燒等症狀，重者會因感染而死亡，必須由醫師鑑別診斷。

現有採用生物科技技術，是給予孵出的小雞噴灑一種含有益菌的液體，讓小雞啄飼料時將有益菌的液體帶入腸道，藉此來抑制小雞體內沙門氏菌滋生。雞蛋出養雞場前，再將蛋經微量輻射殺菌處理。市民購買雞蛋，回家應小心清洗，蛋殼破裂的蛋也不宜勉強食用，蛋的烹調儘量全熟以消滅沙門氏菌。

一般用餐，還是不要吃太陽蛋、半生不熟的蛋為妙。如蛋要保存，要置放於冰箱七度以下的低溫，並且不要打破蛋殼成蛋液存放，以免病從口入，被一顆蛋的沙門氏菌危害了健康。



正確使用抗生素 (Antibiotics)

抗生素

1. 抗生素是一種可以消滅或防止細菌 (Bacteria) 生長的藥物。它可製成為藥片 (或膠囊)、藥膏、藥水和針劑等。
2. 服用抗生素必須依足醫生指示服食，服完一個數天療程後才可停藥，切勿在病徵消失時自行停服，以免病菌變種 (Bacterial Mutation) 及產生抗藥性 Drug Resistance，日後再服相同或其他同類型抗生素時便不再有效。
3. 使用含有抗生素的藥水時，必須搖勻，因為藥物會沉澱。
4. 服剩的抗生素藥物不要留待下次使用，因為抗生素有效期很短，特別是水劑。
5. 服藥後如有任何不適或過敏反應，如嘔吐、肚瀉、紅疹等，應立即停服及通知你的醫生。
6. 一般傷風感冒是由病毒 (Virus) 引起，大多數情況下不需服用抗生素，但如有細菌感染時，則需服用。
7. 懷有身孕或授乳中的婦女，必須告知你的醫生，因為抗生素會影響胎兒及分泌在乳液中。
8. 不要胡亂使用別人的抗生素藥物，因為雖然病徵相似，但並不代表所患疾病相同。這樣做法可能會令病者耽誤病情，影響康復。

如有任何疑問，可直接詢問你的醫生

亞伯教你煲靚湯

補血安神牛腩湯

功效：

生活緊張，心悸不安，要調理身體，可用淮山、杞子、龍眼肉煲牛腩湯作食療，常飲能補氣血、養顏強體。

材料：

牛腩12兩、杞子1兩、淮山1兩、龍眼肉6錢、水8碗、薑2片、鹽1 / 2茶匙

製作：

1. 龍眼肉浸洗乾淨，牛腩洗淨切厚件。
2. 將所有材料洗淨後，放入煲中煮滾，改用文火煲2.5小時，落鹽即成。



雨水

西曆每年二月十八日前後為雨水節氣。雨水，「鬥指壬為雨水，東風解凍，冰雪皆散而為水，化而為雨，故名雨水。」雨水不僅表示降雨的開始，也表明雨量開始增多。

人們常說：「立春天漸暖，雨水送肥忙。」一年之計在於春，春季如何看雨水。對農民來說，雨水正是小春管理、大春備耕的關鍵時期，而我們的生活也充滿了新的希望。

飲食調節：春季氣候轉暖，然而又風多物燥，常會出現皮膚、口舌乾燥，嘴唇乾裂等現象，故應多吃新鮮蔬菜、多汁水果以補充人體水分。由於春季為萬物生髮之始，陽氣發越之季，應少食油膩之物，以免助陽外泄，否則肝木生髮太過，則克傷脾土。春季飲食應少吃酸味，多吃甜味，以養脾臟之氣。可

選擇韭菜、香椿、百合、豌豆苗、茼蒿、芥菜、春筍、山藥、藕、芋頭、蘿蔔、荸薺、甘蔗等。



六位用 \$1,230

燒味拼盤
紅燒鮑參肚翅
碧綠花姿蝦球
玉環瑤柱甫
清蒸青斑
瑤柱貴妃雞
鮑汁炆伊麵
精美甜品
萬壽桃飽
鮮果拼盤

海皇冬瓜盅 (四至六位用)

【材料：鮮蟹肉、帶子片、蝦片、鷄片、火鴨粒、瑤柱、鮮蒜片、勝瓜粒、鮮蓮子】

\$188



十二位用 \$2,630

錦繡燒味拼盤
碧綠花姿蝦球
玉環瑤柱甫
紅燒鮑參肚翅
鮑魚扒海參
黃金海鮮卷
清蒸大青斑
金陶軒脆皮雞
鳳梨海鮮炒飯
鮑汁炆伊麵
精美甜品
萬壽桃飽
合時生果

每席包：茶茶、生力啤酒
六罐、汽水六罐

普天同慶母親節套餐

【只於五月十日及十一日供應】

