



編者的話：

陳伯

「一個人就是贏得了全世界，卻賠了自己的生命，有甚麼益處呢？」

我們每個人生活在世上，未必會有輝煌燦爛的成就，對大部份人來說，如果能夠在自己的崗位上活得問心無愧的話，已是心滿意足了。不過，雖然是這麼平凡的一個願望，我們仍需擁有健康的身心才能達成。有人比喻健康為最大的福份，因為一個人若失去健康，世上再美好的東西，他都無法去享受了。

去年在羅省住了差不多三個月，享受退休生活，晨早起來跑去附近公園作自由操，動動手腳，使體能鬆柔，氣血暢順，五臟得其平衡，繼而打一套八段錦，出了一身汗，回家飲下四大杯清水。中午飯前到一所「喜樂健」溫熱自療中心，免費享用健康指壓，推拿療法。「喜樂健」溫熱器是現代社會的神奇發明，它可以舒緩緊張生活帶來的壓力，透過遠紅外光及溫熱的療效，身上的疼痛會使你放鬆神經的同時，不知不覺地消失，溫熱器已推行多年，在亞洲已有上百萬人受惠。

編者多年的風濕關節炎及神經痛，用了「喜樂健」二個多月而有所改善，深信繼續使用定能增強人體自治，預防疾病能力。返港後與親朋推介，原來香港已有多處「喜樂健」推廣中心，能使香港人也受惠，真是功德無量。在此聲明該產品宗旨全球一致，免費試用，非一般傳銷、直銷業務。試用有效果，當然可選購在府上享受。有關「喜樂健」的詳細資料，請留意本期會訊！

喜歡「亞伯教你煲靚湯」的會員來電，由於依法煲湯，覺得頗有功效，並要求輯錄過去在會訊內刊登之靚湯。編者多謝該會員的捧場，及對總監俱樂部會訊的信賴和忠誠，我們會繼續努力，精益求精。



「Free drinks」大會



逢星期五晚上6時至8時半(公眾假期除外)在不醉吧舉行「Free drinks」大會，歡迎會員攜友出席，會員可享用免費飲品及小食，會員嘉賓每位酌收活動贊助費20元。

會員通告



捐贈書籍

許招賢主席捐贈大量書籍予俱樂部，有關書籍已放置在不醉吧，歡迎會員借閱。

不醉吧內的電腦由2005年5月18日起暫停使用，直至另行通知，如有不便，敬請見諒！



歡迎新會員加入

基本會員

陳炳華	李鉅能	黃耀廷	朱樂生
陳增聲	趙汝誠	馮志遠	阮肇基
董惠明	梁詠儀	冼嫻璇	蔡國強
陳潔心	鍾健齡	麥偉雄	譚兆炳
楊狄龍	黃喜光	馮鎮雄	譚偉才
呂金偉	李昭華	鄧志豪	李家敏
李達仁	江婉婷	曾莒樂	石慧雯

附屬會員

凌志成	杜寶珊	陳曉鵬
-----	-----	-----

胃藥的種類：

文：老柴

一、解酸藥 (ANTACIDS)

即那些多「大大粒」，要咬碎服用，有少許薄荷味的那種。「解酸藥」通常可在藥房或便利店購買得到，作用是中和胃酸，咬碎服用的原因是令其表面面積增加，加快見效時間，通常服用後十五至三十分鐘便見效，可以有痛即服、沒痛不服，但也不能過量，否則會導致便秘或肚瀉等腸道不適。

注意高血壓患者在選購「解酸藥」時要份外小心！最好選擇一些沒有「鈉」(Sodium)或「鈉」含量較低的，因為「鈉」會令血壓上升，高血壓者慎用！

「解酸藥」最好在餐後十五至三十分鐘服用，這樣會令「解酸藥」留在胃中的時間較長，「解酸藥」也會用作保護胃部免被其他「傷胃藥」損害的「解藥」！

二、化氣藥 (例如含DIMETHICONE/SIMETHICONE的)

胃氣脹患者最適合服用，市面上有很多胃藥，都是「解酸藥」和「化氣藥」的混合藥。服用「化氣藥」，要小心服用後胃氣從口部「化出」的尷尬情況！

三、H₂-BLOCKER (CIMETIDINE/FAMOTIDINE類)

「H₂-BLOCKER常用作治療胃潰瘍」，此藥能直接減少胃部胃酸的分泌，比「中和胃酸」更直接，但見效時間較「解酸藥」慢，每天服用一至二次，而非「有痛即服，不痛不服」。記著服用此類藥不用咬碎啊。

至於急性胃抽筋，通常都要用一些減慢腸胃蠕動的藥物如BUSCOPAN或HYOSINE治療。

其實輕微的胃灼熱，只屬小病，但若發覺患上，就要小心飲食，及留意自己的生活習慣，如喜歡進食肥膩食物、吸煙、進食過急或長期服藥等，都有機會增加胃痛。若疼痛持續或痛楚增加，就最好看醫生了。



喜樂健 CERAGEM 溫熱自療器

健康從脊椎開始，人體中心是脊椎。

喜樂健溫熱自療器是現代社會的神奇發明，它可以舒緩緊張日子帶來的壓力，透過遠紅外光及溫熱的療效，身上的疼痛會在放鬆神經的同時，不知不覺地消失。

「氣」是活力，生命的原動力，喜樂健溫熱自療器可以行氣活血，可以打通氣流管道，放鬆背部周圍的肌肉組織，增進血液循環，增加體力，所以你不單可以恢復體力和增強活力，更可舒減壓力和肌肉疼痛，幫你開啓輕鬆快樂和健康之門。

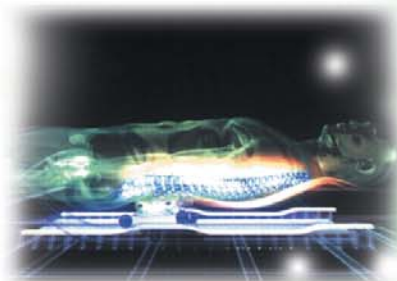
喜樂健溫熱自療器研究來自日本及韓國科技部，乃依據中國傳統醫學以推拿、溫灸穴道的方法配合玉石及遠紅外線的效果，深入按摩。該產品在美國藥品管理局登記(FDA)，美國電磁波安全檢通過(FCC)，美國安全檢查合格(UL)，獲美國專利權。

適合以下病症：

高血壓、糖尿病、坐骨神經痛、中風、癲癇、風濕關節炎、椎間盤突出、脊椎骨矯正、動脈硬化、高膽固醇、心臟病、肝臟病、腸胃病及消化功能障礙、腎臟疾患、肺病、偏頭痛、神經系統障礙、神經衰弱、神經痛、各種癌症、婦人病、子宮疾患、前列線炎及前列線肥大症、內分泌失調、失眠、過敏症、便秘、精力減退、白內障、線內障、痔瘡。

推拿按摩效果

透光器進行指壓，推拿脊椎骨周圍經穴，達到溫灸的效果，軟化脊椎和肌肉組織，增強血液循環，加快人體的能量供給。結合西方醫學的脊椎療法和中國傳統醫學的經絡療法。



推拿按摩效果

採用天然玉球透光器

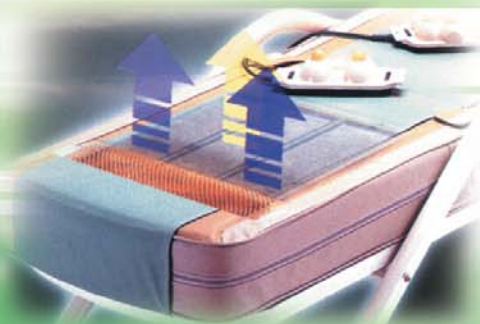
古人認為(玉)是地球的舍利子，有其神秘的力量，在天然礦物質中，遠紅外線放出量最大的就是(玉)，溫熱器的透光器所放出的遠紅外線，投入人體又深，又快，尤其加熱中會放出強烈的“陰離子”其能量在高度上昇的狀態下進行溫灸的效果，增強人體自治，預防疾病能力和細胞的再生。



採用天然玉石透光器加上遠紅外線

溫灸及指壓效果

用自身體重自然的壓著脊骨，經脈及韌帶，提供指壓，推拿與遠紅外線溫灸效果，治療損傷和矯正脊椎骨，緩解疼痛，增強新陳代謝及殺菌，抗炎功能。



遠紅外線之溫熱效果

陳伯提供

亞伯教你煲靚湯

扁豆湯

功效：

1. 暖脾胃除濕熱；
2. 開發毛竅，放邪出外；
3. 預防時行感冒；
4. 防癌。

材料：

扁豆六錢、大蒜三錢、蔥白三錢、生薑三片、瘦肉半斤、食鹽少許

製作：

1. 材料洗淨蔥去青色部份(蔥白)；
2. 用清水十二碗至十五碗，先煲扁豆及瘦肉約二小時。後加其他材料，轉細火，再煲廿分鐘。
3. 飲湯，可作膳食。

註：

如表虛多汗將蔥白改為北芪三錢。
忌與地黃，常山，蜂同服。

芒種

芒種，六月六日，太陽黃經為75度。農曆書記載：「鬥指巳為芒種，此時可種有芒之穀，過此即失效，故名芒種也」。就是說，芒種節氣是最適合播種有芒的穀類作物，如晚穀、黍、稷等。芒種也是種植農作物時機的分界點，由於天氣炎熱，已經進入典型的夏季，農事種作都以這一時節為界，過了這一節氣，農作物的成活率就越來越低。

由於我國地域遼闊，同一節氣的氣候特徵也有差異。我國中部的長江中、下游地區，雨量增多，氣溫升高，進入連綿陰雨的梅雨季節，空氣十分潮濕，天氣異常濕熱，各種衣物器具極易發霉，所以，在長江中下游地區把這種天氣叫做「黃梅天」。另外，我國的端午節多在芒種日的前後，民間有「未食端午粽，破裘不可送」的說法。此話告訴人們，端午節沒過，禦寒的衣服不要脫去，以免受寒。

基維爾角快餐

A

滬式咸肉炒菜飯

雪菜肉絲炆米

西芹雞柳飯

蠔油北菇撈麵

菜遠牛肉河

豉油皇銀芽炒麵

味蛋鴛鴦腸飯

B

茄子肉崧炆伊麵

咖喱雞飯

臘味粒炒飯

時菜魚崧飯

干炒七彩米粉

干炒牛河

油雞腊腸飯

C

泰式炒飯

秀珍菰炆伊麵

雞絲銀芽炒麵

免治牛肉飯

干炒三絲瀨

時菜斑腩飯

叉燒油雞飯

D

生炒牛崧飯

干燒伊麵

咕嚕肉飯

鮮茄火腿煎蛋飯

豆腐斑腩炒河

薑蔥撈麵

叉燒鴛鴦腸飯



營業時間

星期一至五

中午12時至晚上9時30分

星期六、日及公眾假期

上午11時至晚上9時30分

以上快餐奉送例湯 / 咖啡 / 茶或汽水(凍飲加 2元)

(套餐款式，如有更改，恕不另行通知。)

\$28