



總監俱樂部

會訊

2016年4月號



2016年

新春團拜會員聯歡晚宴



2016年新春團拜會員聯歡晚宴已於2016年2月26日(星期五)晚順利舉行，當晚筵開16席，賓客滿堂，現任香港總監吳亞明先生亦應邀出席為座上客，與俱樂部主席許招賢先生一同為我們新春獻辭。

歷年來，俱樂部得到創會會員、永久會員、俱樂部法律顧問、各會員及金陶軒鼎力支持，贊助現金及禮物為當晚抽獎及怡獎之用。席間，除樂隊及歌手為我們唱歌助慶外，也有一群資深童軍上台高唱童軍歌，使晚宴氣氛推上高峯，更高興的是金陶軒有4位員工熊銳明先生、彭惠興先生、劉淑貞女士及溫容娣女士為我們服務超過十年，許主席代表總監俱樂部給予他們一點小心意，以表謝意。

在此，謹多謝各位對總監俱樂部的支持及俱樂部各委員的鼎力協助，明年再見。

活動小組主席 馬敬修



留意身體出現危險時

會發出信號



續上期

如果肺臟有了毒素表現在：

1. 皮膚呈銹色，晦暗。中醫認為肺管理全身的皮膚，皮膚是否潤澤、白皙，都要依靠肺的功能良好。當肺中毒素比較多時，毒素會隨著肺的作用沉積到皮膚上，使膚色看起來沒有光澤。
2. 便秘。中醫認為，肺臟和大腸是一套系統，當上面肺臟有毒素時，下面腸道內也會有不正常淤積，就出現了便秘。
3. 多愁善感，容易悲傷。毒素在肺，會干擾肺內的氣血運行，使得肺臟不能正常舒暢胸中的悶氣，被壓抑得多愁善感起來。

怎麼排毒更順暢：

1. 蘿蔔是肺臟的排毒食品

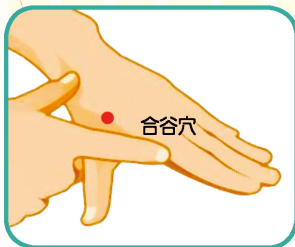
在中醫眼中，大腸和肺的關係最密切，肺排出毒素程度取決於大腸是否通暢，蘿蔔能幫助大腸排泄宿便，生吃或拌成冷盤都可以。

2. 百合提高肺臟抗毒能力

肺臟向來不喜歡燥氣，在燥的情況下，容易導致積累毒素。蘑菇、百合有很好的養肺滋陰的功效，可以幫肺臟抗擊毒素，食用時加工時間不要過長，否則百合中的汁液會減少，防毒效果要大打折扣。

3. 按壓肺臟排毒要穴

有利肺臟的穴位是合谷穴，位置在手背上，第1、2掌骨間，當第2掌骨橈側的中點處，可以用拇指和食指捏住這個部位，用力按壓。



4. 排汗解毒

肺管理皮膚，所以痛痛快快地出一身汗，讓汗液帶走體內的毒素，會讓我們的肺清爽起來。除了運動以外，出汗的方法還可以是熱水浴，浴前水中加一些生薑和薄荷精油，使汗液分泌得更暢快，排出身體深處的毒素。



5. 深呼吸

每次呼吸時，肺內都有殘餘的廢氣無法排出，這些廢氣相對於那些新鮮、富含氧氣的空氣來講，也是一種毒素。只需幾個深呼吸，就能減少體內廢氣的殘留。

肺臟最佳排毒時間：

肺臟最強的時間是早7點~9點，此時最好能夠通過運動排毒。在肺最有力的時候進行慢跑等有氧運動，能強健肺排出毒素的功能。

有關資訊只可作參考，如有任何問題，請向你的家庭醫生查詢

下期續……

外出飲食有法寶

香港人工作繁忙，經常外出用餐。加上本港食肆林立，不少人都愛相約親友到餐廳品嚐美食。然而，外出飲食選擇繁多，如何享受美食之餘亦能保持健康體態呢？

以下是一些外出飲食小則士，希望大家能從一些小改變做起，逐漸改進健康。

1. 多選高纖維的餸菜：纖維素能增加飽腹感、減少便秘及促進腸道健康。高纖食物的熱量一般亦較低，同時富含重要維他命、礦物質和抗氧化成份。高纖食物例子包括蔬菜、水果、乾豆、全穀物、菇藻類。點菜時不妨多加一碟灼菜（全走）、上湯浸菜，或多選一些以蔬果作配搭的菜式，如荷芹炒三鮮、雜菌炒蝦球、金針雲耳蒸雞或木瓜雪耳糖水等。



2. 多選低脂肉類菜式：多選一些較低脂肪的蛋白質來源，如蛋白、豆製品、低脂海鮮（如帶子、海參）、瘦肉等，代替較高脂的肥肉，減少攝取飽和脂肪及熱量，有助改善血脂及控制體重。例子包括松露蒸蛋白及鮮腐竹蒸豆腐等都是不俗的選擇。
3. 富含奧米加3脂肪酸的魚類：奧米加3脂肪酸有抗炎作用，保護心血管健康。建議每星期進食兩次不同種類的魚及海產，尤其是深海魚類如三文魚、銀雪魚、鮭魚、海鮮如蝦、蟹等。
4. 少鹽少醬汁：攝取過多鈉質（鹽份）會引致血壓上升，增加心血管疾病的風險。點菜時主動要求「少鹹」、醬汁另上（例如蒸腸粉的豉油）；進食時先試食才調味，減少用鹽、醬汁；更要避免以餸汁「撈飯」，進食湯粉麵時亦不要喝湯。
5. 煮食方法要識揀：多選一些以較少油烹調的菜式，控制脂肪攝取。例如蒸、灼、涼拌、烤、焗等。

只要能夠精明選擇，點菜時多花點心思，外出飲食也能美味、營養兼備呢！

資料來源由英國註冊營養師黎婉君小姐提供

歡迎新會員加入

基本會員

| | | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 謝韻湘 | 黃銘成 | 馮國衛 | 岑德成 | 林廣全 | 李大永 | 陳慧芳 | 許明麗 | 梁瑞倫 |
| 鄭靈全 | 張政 | 雷志成 | 鄭仲文 | 封愛霞 | 黃頌行 | 譚明基 | 吳佩妮 | 林迅嶠 |
| 勞淑芬 | 劉文祈 | 陳啟銘 | 蕭麗馨 | 何潔馨 | 林麗蓮 | 黃思盛 | 黃輝良 | 梁文育 |
| 陳尚榮 | 顏明秀 | 岑浩宗 | 鄭嘉儀 | | | | | |

附屬會員

| | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 黎可欣 | 楊巧蓮 | 吳淑嫻 | 歐景星 | 張衛中 |
| 李大力 | 李大維 | 黃繼光 | 許承德 | 鄧淑群 |

貴賓會員

| | | |
|-----|------|-----|
| 鄭衍璋 | 歐陽淑華 | 陳植基 |
|-----|------|-----|



女兒紅蒸海斑仔 \$218



松露海皇蒸蛋百 \$138



海膽蒸滑豆腐 \$108



蝴蝶素餃 (祇限午市供應)
大點 \$29



金陶軒新菜式



滋味南乳炸生蠔 \$168



干煸龍皇河口絲 \$148



椒鹽小黃魚 \$88



涼伴滷羊膝 \$80

如有任何
查詢或訂座，
請致電
2730 8668