總監俱樂部 會訊

2014 年 4 月號

編者的話：

陳伯

總監俱樂部第十屆會員大會，將於五月舉行，屆時將選出新一屆執行委員會成員。編者覺得會訊報導應作出改革，希能選出賢士擔任。編者近年身體健康尚可，但隨着機能退化，腰椎關節神經影響腰酸背痛，下肢感到痲痺，使行路慢動作的煩惱，近期經常進出物理治療診所及尋找適當運動去配合。

經一位台灣朋友推介「達摩易經甩手功」，甩手功能讓氣血到達四肢末梢，排出不潔之氣，而且基於「十指連心」的道理，氣血會回流循環到五臟六腑，使全身氣脈暢通，筋骨鬆開，使全身靈活，有彈性。這個功法學起來很簡單，而且經過持之以恆的鍛煉，可以改善體質，對身心病症亦有作用。

「甩手功」動作單純易學，首先雙腳與肩同寬，平行站立，呼吸保持自然。

雙手舉起平胸前，與地面平行，掌心向下。像鐘擺似地自然往後划，甩到舒服的位置，然後向前與肩同高，如事者甩到第五下，手往後時，雙膝微微下座，輕鬆地彈動兩下。繼續自然擺動練習起碼 10 分鐘，若練習半小時以上效果當然最佳。

編者現練習早晚 15 至 20 分鐘，希望能養成每日練功習慣，可保持身心健康。

甲午年新春團拜會員聯歡晚宴

甲午年新春團拜會員聯歡晚宴已於 2014 年 2 月 21 日星期五晚順利舉行，當晚筵開十七席，賓客滿堂，現任香港總監張智新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，而歷任香港總監鮑紹雄先生，陳傑柱先生亦出席參與。如往年，俱樂部得到創會會員、永久會員、法律顧問及金陶軒鼎力支持，贊助全場紅酒及現金，購買禮物作為當晚抽獎及枱獎之用。席間，除樂隊及歌手為我們唱歌助慶外，金陶軒職員與我們打成一片，還為我們高歌，聽出耳油，更高興的是金陶軒總廚劉耀強先生為我們服務超過十年，許主席代表總監俱樂部送予劉總廚一點小小心意，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

總編輯：陳栢泉　　副總編輯：關景賢

歡迎新會員加入

基本會員

譚浩青	陳淑儀	陳翠珍	符日基	陳世青	鍾健樂	甄志雄	曹俊朗	麥偉雄
方健文	許國威	侯迪琪	陳頴琳	馮金蓮	潘維邦	劉斯凱	曹志昌	黃福全
楊秀銀	徐志廣	周達興	蔡嘉俊	梁浩鋒	蘇伯麟	陳永鏗	李茂銘	黎智森
劉慧芝	謝浩俊	蔡子建	高曉輝	梁日科	洪立緯	馮瑞德	梁德華	馮彥群
劉美芳	莫震霖	張嘉俊	黃子浩	黃玉華	葉采姍			

貴賓會員

伍燕榆	林國強	吳國威	謝錦海	陳　粟

一個道家奇效秘方 .....

這是一個道家的奇效秘方，不僅清腸，排宿便，甚至可以清除五臟的毒素！

每個人在家就可以做到，而且沒有風險副作用，趕緊記下來吧：大白菜，以葉為主（少量菜幫）加水煮，不加油鹽，可適量放少許辣椒、花椒或是去皮生薑（生薑皮性寒，薑肉性熱）。每天肚子餓了就吃，連吃三天，不吃別的食物，第三天除了吃白菜葉外可再喝些白菜湯。

白菜要煮得爛一點。這種吃法排毒效果奇佳，對便秘或者腸胃不健康的人是一次大掃除。如果每個月能堅持一次，或者一次能增加到七天更佳。

吃了以後會排出宿便，剛開始黑色，吃的時間長的會排出果凍一樣的宿便，堅持二十一天以上的人會排出五種顏色的大便，那是把五臟的毒都清了 .....

實驗證明，大白菜所含有的許多物質具有防癌抗癌的作用，因此在美國國立癌症研究所發表的防癌食品排行榜中將白菜排在僅次於大蒜的後面，名列第二。

大白菜中含有豐富的維生素 A 和維生素 C，其中維生素 C（抗壞血酸）的含量比黃瓜高 4 倍、比番茄高 1.4 倍；維生素 A（胡蘿蔔素）的含量，比黃瓜高 1.8 倍。維生素 A 是天然無毒的抗癌物質，它能減少咽喉、食管和胃腸等上皮組織的炎症，可以阻止致癌物質引起的細胞突變，從而能抑制某些組織的癌前病變；維生素 C 也叫抗壞血酸，能夠阻止致癌物質亞硝胺的生成，同時能抑制癌細胞的增殖。

據測算，每天吃 1 磅大白菜，或白菜榨汁，每天飯後服 200 － 300 克，就能吸收到 500 毫克這種化合物，達到預防癌症的目的。同時大白菜中還含有微量元素硒──是心臟代謝不可獲缺的微量元素，被譽為“生命火種”。如果人體缺硒，就好像失去了一道抵抗癌症的堅固防線。硒也是人體一種重要的過氧化酶的組成部分，這種酶不僅可以防止不飽和脂肪酸的氧化，還能夠抑制可能成為致癌過氧化物和游離基的形成。

科學家們認為，硒通過吞噬細胞的功能能夠影響癌細胞的能量代謝和干擾癌細胞的蛋白合成，從而抑制癌症，還能夠影響化學致癌物的代謝，使它們失去致癌的活性。 大白菜中含有的微量元素鐵也是飲食中防癌、抗癌的一種重要的成份。

以上資料僅供參考，如有任何問題，請詢問你的家庭醫生
陳栢泉先生提供

亞伯教你煲靚湯

玫瑰菊花蜂蜜飲

材料：
玫瑰花瓣十克，菊花五克，蜂蜜適量。

烹調方法：
將玫瑰花瓣及菊花洗淨，同時放入杯中，用剛煮沸的水沖泡，焗十五分鐘，後再按個人喜好加入適量蜂蜜，以此代茶，一般可沖泡 3-5 次。

功效：
疏肝理氣。玫瑰花味甘微苦，溫，理氣解鬱，和血散瘀。菊花味辛甘苦，微寒，治疏風散熱，平抑肝陽，清肝明目。蜂蜜味甘平，補中潤燥，止痛解毒。

使用時注意：
1. 此飲宜即日吃完。
2. 蜜多食動濕傷脾，痰多及糖尿病患者忌多食，又可與生蔥、萵苣同食。

金陶軒

江南老少平安 例牌 $88

海皇冬瓜盅 細 $250(4-6 位用)
大 $480(12 位用)

南乳干炸豬手 例牌 $108

鴛鴦蒸大魚頭 例牌 $148

士多啤梨黑豚肉 例牌 $128

香煎銀雪魚 例牌 $118

韓國年糕黃金蝦球 例牌 $168

如有任何查詢，請致電 2730 8668 與金陶軒職員聯絡