總監俱樂部

會訊

2014 年 12 月號

總監俱樂部訂於十二月五日下午五時至九時
舉行紅酒、白酒試飲大會　　地點：白浪園

歡迎各會員參加

白浪園 自助燒烤

秋高氣爽，最適宜 BBQ，
歡迎各會員預早訂座
訂座電話：2730 8668

自助燒烤時間：6:30pm 至 10:00pm
人數：20 位起計，限額 30 人
備註：使用日期前三天，預訂時必須繳交所有費用

A餐：每位 150元

鮮雜果火腿沙律	1 盤	蒜茸炒時蔬	1 盤
香茅豬扒	2 件	牛油方包	2 件
黑椒牛扒	1 件	農莊蕃薯	1 條
蜜汁燒雞全翼	2 隻	農莊粟米	1 條
炭燒羊鞍	2 件	鳳梨雞粒炒飯	1 盤
檸汁燒秋刀魚	1 條	精美凍糕點	1 盤
蒜茸燒青口	1 串	鮮果拼盤	1 盤
日式獅子狗	2 串	蒸餾水	1 支
大紅腸	2 串		

B餐：每位 200元

鮮雜果火腿沙律	1 盤	農莊粟米	1 條
黑椒牛柳	1 件	農莊蕃薯	1 條
香茅豬扒	2 件	錫紙牛油雜菌包	1 包
炭燒羊鞍	2 件	蒜茸炒雜菜	1 盤
蜜汁燒雞中翼	2 隻	茄汁肉醬意粉	1 盤
串燒叉燒粒	1 串	香芒凍布甸	1 盤
檸汁燒秋刀魚	1 條	鮮果拼盤	1 盤
串燒游水海蝦	2 串	鮮雜果賓治	1 盤
美國雞肉腸	2 條	中國茗茶	

Merry Christmas

C餐：每位 280元

煙鴨胸鮮雜果沙律	1 盤	農莊粟米	1 條
燒安格斯西冷牛扒	1 件	農莊蕃薯	1 條
蔥燒美國石蠔	1 隻	蒜茸炒雜菜	1 盤
炭燒風鱔	1 件	主席炒米粉	1 盤
蜜汁燒雞中翼	2 隻	錫紙牛油雜菌包	1 包
黑椒蒜香燒牛舌	1 串	香芒凍布甸	1 盤
檸汁燒秋刀魚	1 條	鮮果拼盤	1 盤
美極燒大老虎蝦	1 隻	鮮雜果賓治	1 盤
司華力大腸	1 條	中國茗茶	

顧問：陳栢泉　　總編輯：關景賢

留意 身體出現危險時會發出信號

◆ 左邊手臂會酸、麻、痛	要注意心臟
◆ 小腿晚上睡覺時容易抽筋	要注意肝臟
◆ 聲音就會出不來，就會沙啞	要注意腎臟
◆ 偏頭痛	要注意脾胃

身體器官時間表

1. 晚上 9-11 點為免疫系統（淋巴）排毒時間，此段時間應安靜或聽音樂。
2. 晚間 11- 凌晨 1 點，肝的排毒，需在熟睡中進行。
3. 凌晨 1-3 點，膽的排毒，亦同。
4. 凌晨 3-5 點，肺的排毒。此即為何咳嗽的人在這段時間咳得最劇烈，因排毒動作已走到肺；不應用止咳藥，以免抑制廢積物的排除。
5. 凌晨 5-7 點，大腸的排毒，應上廁所排便。
6. 凌晨 7-9 點，小腸大量吸收營養的時段，應吃早餐。療病者最好早吃，在 6 點半前，養生者在 7 點半前，不吃早餐者應改變習慣，即使拖到 9 、10 點吃都比不吃好。
7. 半夜至凌晨 4 點為脊椎造血時段，必須熟睡，不宜熬夜！

歡迎新會員加入

基本會員

黃超賢	邱麗絲	劉偉業	彭沛雄	洪奇恩	陳仕傑	鄺雪詠	黃曉欣	孟德慶
葉少蘭	陳偉宗	廖佩儀	陳景禧	陳兆江	符霍幗慧	勞　鑑	胡君孟	劉麗珍
尹國根	張建葵	張志業	盧展輝	林君量	麥惠嫻	梁湘瑜	羅鳳萍	陳美玉
林子勤	陳錦榮	黃寶芬	黃美玉	杜永強	楊少強	廖宇軒		

貴賓會員

陳子光	郭鍵勳	梁　軍
楊麗明	楊晶晶	

附屬會員

陳狄安	梁顯堂	陳　杏	石志輝
伍于健	曾碧霞	李海達	

一、心臟

心臟有問題時出現的徵狀：

- 呼吸會不順暢，胸口會悶也會刺痛，刺痛的時間是短暫的，一發作幾秒鐘就過了，最多一分鐘。
- 嚴重了會從前胸痛到後背膏肓肩胛的地方，十天半個月會來一次，三、五個月發作一次，時間越短越嚴重。
- 心臟不好會牽扯到左邊手臂酸、麻、痛，因為我們心臟的神經與左手臂的神經是同一條，所以左邊的心臟有問題會牽扯到左手臂。
- 心臟也會牽扯到頸部僵硬、轉動不靈活，早上起床脖子經常扭到；因為心臟有問題，頸動脈會狹窄，血液供應不順暢，旁邊的筋失血自然僵硬。
- 心臟有問題，火毒（心火）就會上升，火毒慢慢上升到了額頭停留在這裡，不可能從額頭跑出來，停留時間久了，這裡就會長爛瘡，很多人會頭昏，到達這裡會經過兩個面頰，經過眼睛，所以心臟有問題，兩個面頰會泛紅。
- 另外，火毒到了頂就會往下降，從額頭順著兩個眉陵骨繞著太陽穴穿過我們的後腦，延著頸部進入咽喉，進入腸子，從肛門出去；所以火毒降下來，兩個眉陵骨就會酸痛；有的朋友機能亢進，慢慢眼睛壓力會大，眼睛會往前暴出來，即所謂的＂凸眼症＂。
- 火毒降下來，順著兩個太陽穴，太陽穴在兩側就叫＂偏頭＂，血管就會擴張，一擴張就刺激到旁邊的神經，痛的受不了。
- 慢慢的火毒會從後腦下來，這就開始發脹，感覺怪怪的，接著穿到頸部，頸部停留過久，淋巴就會腫大；慢慢進入咽喉，咽喉就容易發炎，經常會感覺有東西哽在裡面，吞又吞不下去，吐又吐不出來。再來火毒會進入腸子，腸子會燥進，越來越熱，溫度太高水份會來緩和，水份來的多來的快，腸子裡的糞便就會爛掉，我們就會拉肚子；水份來的不足，糞便就會乾燥，排不出來。
- 心臟有問題會造成我們的脾胃受傷，脾胃一受傷，消化吸收的能力就降低，吃進來的食物不能消化，最後會胃脹，那些東西會反衝回頭，叫做＂胃酸＂。
- 心臟有問題，養份不能輸送，總覺得體力不夠，想吃多點來補充，過多的食物會帶來大量的糖份，排除糖份都靠肝臟、腎臟，過多的糖份會導致肝、腎衰竭，很容易得＂糖尿病＂。
- 心臟有問題，人的神經就會衰退，一點事情就會緊張，就會受到驚嚇，晚上睡覺不易入睡，睡著以後就做惡夢，惡夢會延續，所謂的＂惡夢連連＂。

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……

亞伯教你煲靚湯

首烏黑豆杞子湯

材料：

製首烏 24 克，黑豆 50 克，杞子 15 克，北蓍 20 克。

烹調方法：

先將黑豆微炒變色，加入上述其餘中藥放入湯煲內，加入清水四碗，用文火煲至一碗即可溫服。

每日一次，十日為一療程。

主治：

肝腎不足所致的耳鳴、飛蚊症，氣虛盜汗。

功效：

補氣固表，補肝腎，益精血且養肝明目。

使用時注意：

外邪實熱，脾虛痰濕，便溏者不宜用。

金陶軒

十二月份 新菜式推介

上湯蔥花焗虎蝦（伊底） 例牌（4隻）$230

蓮藕炆五花腩 例牌 $85

羊腩煲（跟塘生菜一碟） 每份 $250

蜜味柚子牛仔骨 例牌 $120

雞蛋焗魚腸 例牌 $130

家鄉煎釀鯪魚 $200

秘製醬煎元貝配脆窩巴 例牌 $180

士多啤梨雞中翼 例牌 $85

如有更改 恕不另行通知
如有任何查詢，請致電 2730 8668