總監俱樂部

會訊

2015 年 2 月號

恭賀新禧
龍精虎猛

俱樂部紅酒認購
Amelie Latourelle ~ Merlot（幸運鳥系列 — 梅洛）

經俱樂部執行委員會委員品嚐各款紅酒，一致極力推薦 Amelie Latourelle ~ Merlot （幸運鳥系列 — 梅洛）。

華菲爾 (Fiee Des Lois) 是法國境內經營葡萄酒銷售生意的其中一家大廠，以生產中檔次葡萄酒聞名，其本土銷售是全國第一。雖然價格相宜，但品質絕不比價格高昂的高檔次葡萄酒遜色。

" 幸運鳥系列 "(Amelie Latourelle) 是華菲爾 (Fiee Des Lois) 酒廠其中一個有代表性的系列。他們搜羅法國各地區優質的葡萄以釀製 " 幸運鳥系列 "，其中梅洛 (Merlot) 特別適合香港人的口味，酒體中性，散發著櫻桃及紅梅香外，更帶有香料的芳香。以鮮味為主的菜式最為配合，海鮮及雞肉較佳。

上述紅酒每箱【12 支】定價為港幣 720 元，5 箱或以上 9 折優惠。如有興趣購買的會員，請致電 2957 6455 與俱樂部職員聯絡。

顧問：陳栢泉　　總編輯：潘國輝

留意身體出現危險時會發出信號

肝臟

肝臟有問題時——尤其得了肝炎，以下的 4 個現象不可以有任何一個現象經常性的發作：

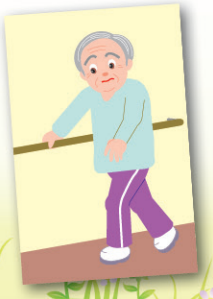
1. 右上腹悶痛。
2. 右後腰酸痛。
3. 右肩感覺酸、麻、痛，甚至造成右手舉不起來。
4. 小腿晚上睡覺時容易抽筋。

肝臟出現問題時我們的身體會產生的現象會有：

1. 肝臟像拳頭一樣，有正面，有背面。正面如果硬化、腫大，會擠到我們的肋間神經，肋間神經就會脹痛；如果在背後，會造成右腰酸痛。

2. 肝臟不好，晚上睡眠品質會不好，翻來覆去不容易睡著；起床後口乾、口苦、口臭，刷牙時牙齦會流血。平常為食物沒有興趣，不吃不餓，吃一點點就有飽感；走路走個兩步小腿就會很酸，會感覺全身越來越疲勞，手腳也是越來越沒有力。

3. 肝臟不好的人，腳會經常扭到，扭到了又好不了；不小心割傷了，傷口也不容易癒合。



4. 喜歡喝酒的朋友，忽然酒量減少了。或是有久治不癒的皮膚病，周而復始好不了，都要注意肝。

腎臟

當腎臟出現問題時——我們的身體會產生的現象會有：

1. 腎臟有兩條通路，從腳底的湧泉上來，走到腳後根內側，再順著腿的內側往上走。

第一條：從後方上來走到腰與膀胱結合，再順著脊椎兩側往上走。當我們腎臟不好，氣會不足，血就上不來；因此腰會酸，背會痛，再往上到頸部，頸部會覺得僵硬；到了後腦勺會感覺昏脹不舒服，到了頭頂會覺悶脹，過了頭頂往下到兩個眉心之間的＂精明穴＂，氣不到會覺兩眼乾澀。

第二條：從前面上來，經過大腿跟我們的生殖器及肝臟結合，最後延著身體兩側到胸前與肺臟結合。腎臟有問題，大腿兩側會酸、軟、無力，經常發癢。無法把氣送到胸口與肺臟結合，我們的呼吸就慢慢不順暢，久了以後裏面的氣管就會自然閉鎖，一閉鎖空氣

歡迎新會員加入

基本會員

王恭浩　陳家祺　伍偉圖　劉漢威　孔昭偉　蔡振輝　曾國安　區炳華　盧韻安
林紀螢　蔡明遠　陳美齊　何玉蓮　梁少萍　黃麗施　洪　琛　林志斌　周國威

貴賓會員

陳漢彬　馮愉斯

就不易進來，人就會感覺到窒息，必須＂乾咳＂來減緩它。

2. 氣不足不能與膀胱結合，造成膀胱中括約肌的細胞就容易代謝死亡而造成鬆弛，排尿狀況不好，頻尿，久了以後細胞慢慢壞死，最後就尿失禁。

3. 看東西的瞳孔部份叫做＂視覺＂，就是由腎臟直接控制，腎有問題，不能將腎水送達到眼睛，眼會覺得乾、酸、澀，慢慢視覺就會模糊，嚴重會出現黑影，叫做＂飛蚊症＂，久了以後壓力會越來越大，造成＂青光眼＂。

4. 早上起床，腳後跟會不舒服，因為人在休息時，血液是在肝，腎臟會暫時缺血，起床須把血液送至全身，由於腎臟不好，氣太弱，血液來的太慢，關節失血自然就會僵硬，活動一下，血液循環到了關節才會輕鬆。

5. 人活著就會講話，講話耗元氣，本身腎臟不好氣太弱，再把氣耗掉就會不想說話，因工作不能不說話時，聲音就會出不來，就會沙啞。

6. 想要深呼吸總是覺得氣不夠，自然呼吸就會快，呼吸一短促，鼻腔就會缺血，鼻腔的黏膜因為缺血，抵抗力就會減低，空氣中的塵蹣就會破壞它，破壞了當然就會敏感，天氣潮濕、變化，承受不了就會發作，稱為＂過敏性鼻炎

7. 男性朋友的攝護腺，婦女的卵巢、子宮都間接、直接跟腎臟有關，因此，腎臟有了問題，到了一定的年齡，攝護腺就會肥大；婦女因腎臟不好，卵巢、子宮就會虛弱、寒冷，虛寒就沒有力量將每個月應該排出的經血排掉，排不乾淨都還滯留在子宮裡，每個月經血都要出來，不能完全排掉都停留在子宮裡，久了難免造成血塊堆積，形成腫瘤，稱為＂子宮肌瘤＂。

8. 每個月經血出不來，在裡面來回撞擊，子宮的內膜會受不了這些經血在裡面的推擠，就會變形、異位，稱為＂子宮內膜異位＂；慢慢的內分泌就會混亂，過多的分泌物，赤白帶就會形成。

9. 時間久了，腎臟越來越不好，氣越來越弱，手腳就會開始冰涼，尤其到了冬天特別冰冷。慢慢久了，坐也不是，站也不是，走也不是，肯定會造成神經受傷，晚上睡覺不好入睡，好不容易睡著了，一點點聲音就會被吵醒，縱使睡著了，整夜都在作夢，有睡跟沒睡一樣，天天都很累。

下期續……

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。

亞伯教你煲靚湯

材料：

製首烏 30 克，當歸頭 15 克，熟地 20 克，紅棗 8 枚 (去核)，北薯 15 克。

烹調方法：

將上述用料放入煲內，注入清水四碗，早晚服一碗。每日一次，連服 5 日，見面色紅潤後，改為每周一次，保持功效。

首烏歸地茶

主治：

氣虛血弱，面色蒼白，婦女月經失調等。

功效：

補氣固表，活血補血，烏鬚黑髮。

使用時注意：

外感風熱，表實邪盛痰濕，大便溏泄者忌用。

金陶軒

團年夜飯

發財春茗

生意興隆宴 $7,580

- 金玉滿華堂 鴻運乳豬件全體
- 發財添好市 發財蠔豉瑤柱甫
- 玉帶顯富貴 彩椒西芹炒花姿帶子
- 黃金滾滾來 百花炸釀蟹拑
- 紅圖大展翅 紅燒菜膽中鮑翅
- 財運包萬有 花菰扣原隻鮑魚翡翠
- 年年有盈餘 清蒸老虎斑
- 金鳳迎新歲 金陶軒脆皮雞
- 五穀同豐收 生炒臘味糯米飯
- 幸福永連綿 上湯水餃生麵
- 鴻運慶團圓 紅荳沙湯丸
- 萬紫映千紅 合時果盤

一帆風順宴 $6,080

- 金豬賀豐年 鴻運乳豬件全體
- 發財大好市 發財蠔豉大利
- 翡翠藏珍寶 翡翠玉環瑤柱甫
- 金枝滿玉葉 瑤柱扒荳苗
- 喜鳳大展翅 紅燒竹笙雞絲翅
- 財運日日有 碧綠海螺片鵝掌
- 年年有餘慶 清蒸大沙巴班
- 金鳳迎新歲 金陶軒脆皮雞
- 珠璣盈滿盆 福建炒飯
- 福澤綿綿長 鮑汁菜苗炆伊麵
- 鴻運慶團圓 紅荳沙湯丸
- 萬紫映千紅 合時果盤

萬事如意宴 $4,180

- 鴻運滿華堂 鴻運燒味拼盆
- 發財大好市 發財蠔豉大利
- 花開好富貴 西蘭花蚌片蝦球
- 黃金堆滿屋 沙律海鮮卷
- 鴻運大展翅 紅燒鮑參肚翅
- 金錢灑滿地 北菰扒雙蔬
- 年年有餘慶 清蒸大沙巴班
- 金鳳迎新歲 金陶軒脆皮雞
- 金稻豐收年 瑤柱蛋白炒飯
- 幸福永連綿 菜苗炆伊麵
- 鴻運慶團圓 紅荳沙湯丸
- 萬紫映千紅 合時果盤

每席(12 位用)包：茶芥、生力啤酒四罐、可口可樂汽水十罐。

* 此優惠菜單、生日八折咭不能使用 *

如有更改 恕不另行通知