



總監俱樂部 會訊

2017年6月號



歡迎新會員加入

基本會員

張健齡	張啟環	林信波	徐玉鳳
周玉鴻	陳洲德	陳偉聰	劉健華
束志傑	葉朗恩	陳敏珊	周家裕
林建文	黃冠麟	朱潔華	熊健芳
姚錦徽	羅璇	史東甫	

貴賓會員

鄭偉恩
趙祖明

Amelie Latourelle ~ Merlot (幸運鳥系列~梅洛)

華菲爾 (Fiee Des Lois) 酒廠的“幸運鳥系列” (Amelie Latourelle) 梅洛 (Merlot) 紅酒，酒體中性，散發著櫻桃及紅梅香外，更帶有香料的芳香，特別適合香港人的口味。飲用前無需開瓶醒酒，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。

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。



紅酒認購

腸易激綜合症

春天是腸易激綜合症多見發病的季節，成因多數與脾胃與肝有關，腎虛也會出現此情況。若平日飲食不節，吃太多煎炸、辛辣或生冷食物如刺身、雪糕及凍飲，可令脾胃受濕邪所困如寒濕或濕熱，引致運化失調，帶來泄瀉、腹痛等情況。

食無定時與一時太飽或太餓都會影響脾胃功能，導致腸易激病情。由濕邪引起的腸易激綜合症，平日通常較易發，在潮濕氣候或吃太多肥膩、生冷飲食後更易發作。每當壓力沉重或心情欠佳時，容易腹痛、便秘或腹瀉亦會交替出現。

另一類成因與肝氣鬱結有關，都市人工作壓力大、夜瞓及休息不足，可引起情志失調、肝氣不暢，即有肝鬱。中醫認為肝鬱犯脾，可阻礙脾胃消化，誘發腸易激病情，壓力大、情緒低落或不開心時容易發作。

調節生活習慣可減少病發，例如避免夜睡、要有充足休息，適量的帶氧運動，有疏肝理氣、排解鬱氣作用，戒吃煎炸、濃味及生冷食物，包括凍飲，有助腸道健康，保持心情開朗，有助心靈健康。

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

德哥教你煲靚粥

桑葚（桑椹）是桑科桑屬多年生木本植物桑樹的果實，橢圓形，長 1-3 厘米，表面不平滑。未成熟時為綠色，逐漸成長變為白色、紅色，成熟後為紫紅色或紫黑色，味酸甜。桑葚中含有多種功能性成分，如蘆丁、花青素、白藜蘆醇等，具有良好的防癌、抗衰老、抗潰瘍、抗病毒等作用。

桑葚枸杞豬肝粥

材料：

桑葚 15 克，粳米、豬肝各 100 克，枸杞 10 克，精鹽適量。

烹調方法：

粳米淘洗乾淨，用冷水浸泡半小時，撈出，瀝乾水分；桑葚洗淨，去雜質；枸杞洗淨，用溫水泡軟，去雜質；用冷水浸泡豬肝約 15 分鐘，倒掉血水後將其切成薄片；把粳米放入鍋內，加入適量清水，用大火煮沸，撇去上層浮沫，再加入桑葚、枸杞和豬肝片，改用小火慢慢熬煮；待粳米熟爛之後，加入精鹽拌勻即可。

功效

桑葚：養心安神，助於降血糖

豬肝：含鐵質非常豐富，是補血食物中最常用的食物

枸杞：性平，味甘；歸肝、腎經。具有補氣強精、清熱明目、抗衰老等功效。



保持心情愉快的方法

愈來愈多醫學研究發現，在現實生活中，心理健康和生理健康是緊密聯繫、相互作用的，心理的健康與否嚴重影響人的生理健康。當一個人長期處於高度緊張或抑鬱狀態下，由於其內激素分泌、肌肉緊張度等等變化，會導致免疫系統難以處於最佳工作狀態，這時人的抵抗力就會下降，疾病也就乘虛而入。

因此，人們在日常生活中，除了注意營養攝取和運動鍛煉外，更重要的是要陶冶自己的情操和開闊胸懷，避免情緒持續緊張。

「決定一個人心情的，不在環境，而在於心境。」

以下是保持心情愉快的方法，可讓大家參考：

1. 至少要有一種愛好

一個人在生活中有良好的嗜好，如集郵、看書、划船或種花等，會使人感到生活充實、滿足和愉快。



2. 能嘗試新事物

人的生活陷入單調沉悶的「老一套」時，就會感到不愉快，如果去參加一項新的活動，不僅可以擴展生活領域，還會為生活帶來新的樂趣。

3. 自己爭取多做事

在生活中，如果太依賴他人，對別人的期望太高，就容易失望。若能樹立凡能自己做的事，自己去努力做好的觀念，則可避免許多由失望帶來的苦果。



4. 交幾個知心朋友

友誼有助於身心健康，空閒時與朋友相聚，海闊天空地聊聊，既能增長見識、交流信息，又可把自己氣憤之事對朋友直言相告，朋友會為你排憂解難，增強自己排除困難與憂愁的信心和勇氣。

5. 不要鑽牛角尖

看任何事物都不能認準死理，否則就容易鑽牛角尖。要學會從不同角度去看待事物和分析問題，找出解決問題的不同方法，擺脫由看問題僵化而帶來的苦悶。



6. 學會寬容大度

在生活中，即使是與自己關係很親密的人，激怒你了，埋怨你了，也要放寬責備的尺度。時間長了，「日久見人心」，人們會很樂意地與你相處，你也一定會嘗到人際關係融洽帶來的歡樂與快慰。

7. 樂於承認失敗與缺陷

一個人難免遇到失敗、失意的事情，或是自己本身存在某種缺陷。對此，應記住哲學家威廉詹姆斯說的一句話：「當你樂於承認既成的事實，並且樂於接受已經發生的事情，就有了克服隨之而來的任何不幸的第一步。」



8. 建立合適的期望值

對此，應記住這樣一句忠告。「快樂之道無他，就是對我們力量所不及的事，不要憂慮。」否則，就是在自尋煩惱。

9. 堅守信念

堅定的信念是戰勝挫折和失敗的良方，可使人從苦痛中解脫出來，能屈能伸，無論在順境或逆境中，都泰然處之。要想得到快樂，在現實生活中還必須做到：樂於接受別人的建議、幫助和忠告；必須誠實和富於正義感；熱心幫助別人，善於寬恕和同情他人，給別人以歡樂和幸福，自己也會從中得到歡樂和幸福。



你有沒有其他保持心情愉快的方法呢？

引用網址 <http://blog.xuite.net/jphk/hkblog>