



廣東月刊

KWONG TUNG MONTHLY

Presorted Standard
U.S. Postage Paid
Decatur, GA
Permit No.438

贈閱

第十七卷第十二期(總一九八)

出版日期：二〇〇六年十二月二十日

KWONG TUNG ASSOCIATION OF ATLANTA

5137 Hampton Lake Drive Marietta, GA 30068

亞特蘭大廣東同鄉會

盛情邀請全體會員，各界友好光臨農曆丁亥年春宴

宴會時間： 二零零七年三月三日（星期六）晚間 6：30 PM

宴會地點： 喜萬年海鮮酒家
Happy Valley Seafood Restaurant
S-1051, 4166 Buford Hwy, Atlanta 30345

費用： 每位\$30元，十歲以下\$10元(兒童席)。

備註： 今年春宴繼承往年傳統，不但有豐盛的美味佳餚和精彩的娛樂節目，
還有豐富的獎品，希望大家多攜帶獎品。
還請所有會員屆時自覺繳交二零零七年會費。

報名方式： 請電 郭順瓊 770-565-6507 或傳真 770-565-6507
鄭茂發 770-475-1189 或傳真 770-475-1189
張淦堂 678-731-9886 或傳真 678-731-9886

會長 郭順瓊 敬邀

會訊：

(一) 本會監理事全人恭賀副理事長張淦堂夫婦之千金張鈞美(Amy Cheung)日前參加在加州洛杉磯市舉行的第十五屆「全美妙齡小姐選美比賽」(National American Miss Teen Pageant)，並獲得多項優勝獎，載譽而歸。

張鈞美榮獲的獎項包括：

- 1) 「全國封面模特兒獎(National Cover Model Title)」
- 2) 一千美元大學獎學金(College Fund)
- 3) 「學業成績優秀首獎(Teen Acade Achievement 1st)」
- 4) 「大會傑出獎(Outstanding Program Award)」
- 5) 「全國選美成就獎(National Pageant Achievement Award)」
- 6) 「美國精神獎(National Pageant Spirit of America)」



這次「全美妙齡小姐選美比賽」中，有來自全美 51 個州的 176 名佳麗參賽，張鈞美是唯一的華裔佳麗。

(二) 本會於十二月二日在會長郭順瓊家中舉行監理事會議，並順道舉行慶祝聖誕及交換禮物，議程主要討論新春及 2007 年各項活動。本會大部份監理事出席會議，人數約近五十人，場面相當熱鬧，會議在六時半結束。會後便享用到會送來的晚餐，餐後便進行交換禮物，聯誼及卡拉 OK，每位來賓都盡興而歸。在些多謝郭會長提供場地和安排食物等，使各監理事渡過一個愉快的晚上。

第一市場

FIRST ORIENTAL MARKET

| | |
|--|--|
| 本店獨家總代理 香港無線電視帶 國、粵、越、泰 東語各種錄影帶 ★會員特別優待★ 404-377-2185 404-377-6950 | 南北雜貨·新鮮蔬菜·海鮮肉類 冷凍食品·金豬烤鴨·叉燒滷味 參茸補品·各國影帶·應有盡有 種類繁多·零售批發·一律歡迎 |
|--|--|

2774 E. PONCE DE LEON AVE.
DECATUR, GA.30030

假如在深秋初冬時，種下孤挺花，可以趕在聖誕節過年的時候開花。很有趣的是，從種下球莖到花開所需的時間，依不同種類而不同，有的需要4到6個禮拜，有的7到9個禮拜，有的9到12個禮拜。包裝紙上有說明，譬如你一下子同時種下不同種類的球莖，花就按梯次開，甚至到春天都可以欣賞得到。

這種花很容易種，它喜歡在密擠擠的環境下生長，選用一個比球莖略大的盆子，在底層鋪上沙與泥的混合，再上面加上泥土，把球莖埋入，球莖的頂端露出泥土之上，澆水保持潮濕。一旦出了芽後，必須將之移往陽光可以照到的地方，以預防莖葉長得太高。

你亦可將球莖種在裝有細石或沙的盆裡，球莖本身有足夠的養份，並不需要泥土。細石或沙只是支持球莖，使球莖正直地坐在盆裡。這種方法，可以成功的絕竅是在於澆水的份量積在盆底下，水的高度要接近球莖的底部，但不能接觸到球莖。當根長出來並伸入水中時，將之移到陽光照到的地方。

每一球莖可以長出數支花莖，每一花莖可以長出數朵花。所以盆內種二三個球莖，盆中的花就比較滿。孤挺花可以一年又一年地再生，當花期過了之後，將球莖取出，清去泥土後貯藏在乾燥陰涼的地方，明年可以再種。

冷盤：麻辣黃瓜 張淦堂提供

- 材料：
- 1) 小黃瓜六條
 - 2) 大蒜五粒(切片)
 - 3) 鹽一茶匙半
 - 4) 糖一茶匙
 - 5) 鎮江醋半湯匙
 - 6) 辣椒油二湯匙
 - 7) 麻油二湯匙
 - 8) 辣豆瓣醬二湯匙

做法：將(1)洗淨拭乾，切除兩端各小許，再直條剖為四份然後切成一寸半長短之瓜條，全部裝入小盆內，再撒下(3)拌勻醃約二小時左右。用冷開水洗一下醃過之黃瓜條後瀝乾，加入(2)(4)(5)(6)(7)和(8)，拌勻後再醃三小時便可食用

如放置在冰箱中，能保存數日，隨食隨取



圖片：孤挺花(AMARYLLIS)

知多些 健康些

多菜少肉防骨質疏鬆

多吃蔬果及補充鈣質有助防骨質疏鬆；更年期女性應避免進食過多肉類，因為攝取過多動物蛋白質會增加血液酸性，加快人體鈣質的流失。

岑明發律師行

PATRICK SAM & ASSOCIATES

喬州註冊律師 喬州大學(UGA)法學博士 Emory 大學化學碩士, Kennesaw 州立大學化學, 生物學學士

明「謀」正「取」

用光明磊落的方法替您爭取正當身份及公正待遇

專辦：各類移民事務，工作簽證，綠卡，勞工卡，商業事務，成立公司，買賣餐館，契約
精通 國、粵、越語

3728 Chamblee Dunwoody Rd., Chamblee, GA 30341 WWW.SAMLAWYER.COM

電話：770-451-5077； 電傳：770-451-5877

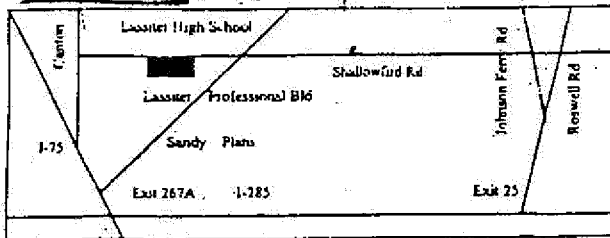


關穗章 全科牙醫 JEFF KWAN D. M. D.
FAMILY & GENERAL DENTISTRY

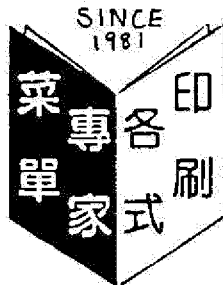
★新設備 ★新儀器 ★家庭醫生

電話：(770) 924-1232

地址：Lassiter Professional Building
2525 Shallowford Rd. N.E. Suite B
Marietta, GA 30066



大同印刷公司



菜單餐牌 • 信紙信封
海報傳單 • 貼紙表格
喜壽請帖 • 圖章名片
燙金包膠 • 期刊書冊

1. 專利易銷產品多項
微經銷代理及
個人副業代銷。
2. 專業收購二手機械
及印刷設備。
3. 代客規劃機械及
印刷廠
40年經驗。

大同機電顧問

458-8588大同印刷廠

5420 NEW PEACHTREE RD., CHAMBLEE, GA. 30341 中國城對面

電話 Tel: (770) 458-8588

傳真 Fax: (770) 458-0366

【史丹佛大學專訊】「日服一粒阿士匹靈」是一種低成本、並證實有助高危人士預防心臟病的方法。但史丹佛大學醫學院一項最新研究指出，美國的門診病人中，少於三分之一正接受這樣的阿士匹靈藥物治療。

本研究發現，大部份醫生傾向採用較昂貴並獲廣泛宣傳的藥物，但這些藥物在預防心臟病方面，並不比阿士匹靈優勝。

心臟病者服用率偏低

史丹佛大學疾病預防研究中心的研究人員馬俊醫生（Jun Ma, MD, PhD）表示：「我們最擔心的是，曾經心臟病發或中風的病人服用阿士匹靈的比率仍然偏低，而臨床證據已確定指出，這類人士最能受惠於阿士匹靈以降低心血管疾病病發的風險。」此研究刊登於科學醫學公共圖書館期刊（Public Library of Science-Medicine）11月號，馬醫生是這研究高級撰寫者。

該項研究顯示，在美國的心血管疾病高危人士中，2003年只有33%門診人次獲安排接受阿士匹靈藥物治療。這數字較1993年的22%已略有遞增，但在充分證據顯示阿士匹靈對高危人士大有幫助的情況下，上升的幅度則略嫌不足。

他汀藥成效近卻價高

在阿士匹靈服用率偏低的同時，有研究卻顯示，愈來愈多美國醫生採用他汀類藥物（statins），以作為預防心臟病的主要用藥策略。他汀藥對預防心臟病的效用與阿士匹靈一樣，但價錢則昂貴得多。研究者估計，由於他汀藥在美國的宣傳攻勢奏效，令醫生和病人較多採用這種新藥，但卻不一定是更好的選擇。

史丹佛大學疾病預防研究中心醫學副教授兼本研究第一撰寫者史德福醫生（Randall Stafford, MD, PhD）認為：「我們擔心醫生並未採用各項有效的策略，以協助病人降低心臟病和中風的病發率。」

心臟病美國頭號殺手

美國，心臟血管疾病是美國的頭號殺手。據美國心臟協會估計，受各類心血管疾病（包括心臟病和中風等）影響的人數超過7千萬人。

阿士匹靈藥物治療，是其中一種可為心臟病高危人士降低病發風險的方法。阿士匹靈可以減低血液中血小板的凝固能力，從而降低心臟病、中風及其他因凝塊阻塞血管導致病發的風險。在許多臨床試驗中，每日服用75至325毫克阿士匹靈，能降低15~40%心血管疾病的病發率。但其中4.5%之人士，可能因服用阿士匹靈導致腸胃出血，因此醫生和病人必須衡量阿士匹靈的風險和效用後再作出取捨。

高危者服用少於三分之一

多年來，許多臨床指引均建議，讓心臟病高危的人士接受阿士匹靈藥物治療。馬俊和史德福所進行的研究，是首次根據病人的心臟病風險程度，了解美國門診病人服用阿士匹靈的情況。

研究人員參考了兩個全國數據庫的資料，調查 1993 年至 2003 年期間於醫院和醫生診所的門診人次，並評估門診人次中接受阿士匹靈藥物治療的情況。首先，把病人按照心臟病風險程度劃分：心臟病高危人士：是指曾經被診斷為有心臟病或曾經有過心臟病發或中風的人士；中度心臟病風險人士：分兩組，一組是糖尿病患者，兼有另外心臟病高危因素（如高血壓、高膽固醇和吸煙）的人士，另一組是非糖尿病患者，但具備至少兩項心臟病高危險因素的人士；其他病人則屬低度心臟病風險人士。

2003 年的門診人次中，少於三分之一高危人士接受阿士匹靈藥物治療。中度風險人士的服用率則更低。糖尿病患者和非糖尿病患者中，分別只有 12% 和 16% 人士服用阿士匹靈來預防心臟病。

馬俊和史德福承認，阿士匹靈的服用率是較難量度的，因為醫生不一定會記錄病人服用的非處方藥物。但由於以往的研究均指出，阿士匹靈的服用率偏低，因此他們認為未有記錄的數字，並不是造成臨床指引建議與今次研究所得結果之嚴重差距的原因。

另一項引發研究人員深思的發現是：他汀藥有日漸流行之趨勢，此藥能有效降低血液中的低密度膽固醇或「壞」膽固醇的水平。他汀藥和阿士匹靈在降低心血管疾病風險方法具有相同功效，但價錢卻極為懸殊。以最常見的他汀藥為例，每日藥費約為 2 元美金，但阿士匹靈的每日藥費則只須數仙美金。

此項研究由拜耳藥廠（Bayer Pharmaceutical Corp.）之無規限研究基金及 Agency for Healthcare Research and Quality 資助；拜耳藥廠為拜耳阿士匹靈的製藥商。此項研究的另一研究人員為史丹佛大學疾病預防研究中心研究營養師蒙蒂（Veronica Monti）。

譯者：郭瑞儀（養和醫院） 校稿者：Bonny Lin（史丹佛醫院和診所）

| | | |
|---|--|---|
|  | STATE FARM INSURANCE TEL: 404-266-8118 FAX: 404-266-8115 9A Lenox Pointe NE, Atlanta, GA 30324 | 百萬保險經紀人 梁劉經穗 Wendy Leung *我們精通中文* |
| 有個好鄰居，日日好安心 State Farm 提供保險及財務服務 | 歡迎洽詢 退休基金 · 商業保險 · 汽車貸款 |  |
| 人壽 房屋 汽車 健康 | 服務求真 安全落實 | |

詩詞集

滿庭芳

淡然

奉和 紹堯詞長 二千零六年聖誕寄親友

聖誕同歌，人群空湧，火樹燈色斑斕。接連新歲，喜訊報人間。
依舊幽香遠送，梅先到，不畏風寒。精神爽，迎新氣象，忘卻往時難！
家山嗟物換，星移幾度，逝者無還！悵浮生如夢，吟琢尋閒。
有賴神恩浩瀚，昇平日，寰宇騰歡。衷心頌，親朋好友，彼此祝平安！

滿庭芳

二千零六年聖誕寄親友

夏紹堯

聖誕將臨，神恩廣佈，德逾花燭斑斕。又逢佳節，歌舞滿人間。
無慮桑榆晚景，布衣在、聊禦清寒。遠留得，吟懷未老，遣興克艱難。
韶光真可貴，回流不再，逝水無還！任浮生餘日，行樂居閒。
屈指新年瞬屆，迎春到、四海同歡。憑詞賀，諸親故舊，相與共平安！



國際銀行

Global Commerce Bank

Best Service

FDIC



優利貸款 各種中小企業貸款 服務專業 受理快速

商業貸款 信用貸款 設備添增貸款
建築貸款 資金週轉貸款 營業淨值貸款

5150 Buford Hwy., Doraville, GA 30340

Tel: 770-457-5858 Fax: 770-457-1410

營業時間: 週一至週四 9:00am-4:00pm 週五 9:00am-5:00pm/
週六、日 10:00am-2:00pm

* 為什麼要學練楊式太極拳傳統套 *

潘國榮

很多對太極拳不瞭解的人，都嫌太極拳的傳統套路冗長、繁瑣、速度又慢、浪費時間，在當今快節奏的時代，時間就是金錢，爲了減少練拳時間迎合群眾的需要，大刀闊斧的將傳統套路的演練時間，砍掉了四分之三，殊不知這樣一來，把太極拳的精華給砍掉了，甚且加冠上自己的姓氏，名曰「x 氏太極拳」。結果是好心人辦了效果不好的事。下面我想說說爲什麼太極拳不能簡化的道理：

太極拳是世界上所有體育運動專案中，最獨特的運動方式之一，是中國獨創的，也是在中國特定的歷史時期的產物，是中華悠久的歷史文化孕育而成的。楊祿禪自從向陳家溝的陳長興處學會了陳式太極拳老架以後，楊氏祖孫三代人，苦心鑽研、不斷創造，並順應社會發展的需要，當時在北京授拳時，面對新的學拳者--王公、貝勒，這些花花公子，既喜愛武術又怕吃苦，楊氏根據學拳者所需求，刪除了陳拳中快速發勁、竄、蹦、跳、躍等高難度動作，將動作改爲緩慢柔和、均勻柔和、姿勢舒展大方、發勁內蘊、含而不露、形象優美的拳架套路，成爲武術文練的藝術。誠如楊澄浦師所說："太極拳乃綿裏藏針之藝術也。"這一創造性的改編，既保留了技擊與攻防內容，滿足了練功者的需要，又能適應體弱多病者療病健身的需要，男女老少皆宜，使有些醫藥已無能爲力的慢性疾病患者，通過一段時間的認真、不間斷的練習，都能使病情收到不同程度的好轉，甚至不藥而愈，延年益壽，誠非虛語也。太極拳在世界體育史上獨樹一幟，是中華民族寶貴的文化遺產，是對人類健康事業的偉大貢獻，因爲它具備這麼多的優點，深受群眾喜愛，所以傳播速度快，普及面廣，已成爲全民健身運動中最受人們喜愛的運動專案之一。

簡化太極拳的出現爲普及太極拳運動確實起了很大的作用，但也不能不看到它的負面效應。練「簡化套路」與練「傳統套路」效果會有很大差別，「簡化套路」大大削弱了「傳統套路」的原有功能和作用，降低了其原有的療病健身效果，「簡化套路」向舞蹈與表演性方向發展，說得不恰當的話已有些「變質、變味」了，已簡化的太極拳傳統套路中的"繁、難、慢、長"四項內容，殊不知恰恰是它的精華所在，現細述之：楊式傳統套路共分三段，演練一套拳約需時二十二至二十五分鐘左右，套路的設計思想是考慮到初學者的接受能力，因此是由簡到繁，由易到難，在重復重要拳姿的同時再增添新的拳姿，不斷加深印象，並作爲連接新拳姿的加入而起到橋梁作用。這種拳姿的重復不應將其視爲"冗長、累贅"，而是增加運動量的方法，是在爲燒開開水而加溫（請參照後述燒開水的例子），爲真氣在體內的出現而催生。凡練過傳統套路的人都會有共同的體會，那就是在全身骨節鬆開，用意不用力，意念高度集中指導下的四肢上下相隨、內外相合、連綿不斷、式式均勻、緩慢的運動到第二段終了時，身體已開始發熱，微微出汗了，內氣在體內已經發動，遍佈全身了。出汗是好事，因人體表面佈滿汗腺，它是排汗散熱的通路，每個汗腺內均存有免疫球蛋白 A，這種生化物質能阻止外界的細菌和病毒從汗腺孔進入人體，因此經常排汗的人不易患病，通過練拳出汗是治空調病、現代文明病、富貴病的良藥。在第三段的練習中，內氣已周遊全身，氣機活躍，氣催血行，有病的人內氣就會衝擊病灶，（有病部位）起到治病的作用，無病的就強身健體，陰陽平衡，體內的細胞分子結構也將從無序排列轉向有序排列。打個比方：好比燒開水，當水燒到 100 度沸點時就產生了蒸氣，蒸氣就是動力，茶壺的蓋子給蒸氣頂開了，傳統套路練一趟拳 15—20 分鐘，就好比將水燒開了，身體內部氣化了，真氣在體內流動，氣到那裏，血也就流到那裏，氣血暢通、百病自消，這就是它簡單的治病機理的解釋。太極拳簡化以後練拳時間不足五分鐘，就好比水才燒到 30 度，就不燒了，離開了爐灶，水溫很快冷卻了，內氣還沒有發動，就不練了，

與"興奮"強度加強，使新的"興奮點"始終處於高度亢奮狀態，從而使已經進入"抑制狀態"的抑制點休息得更好，對治療神經衰弱效果更佳。內功拳特別強調意念力的作用與意念力的訓練，如："用意不用力"、"勁斷意不斷"等。但慢練是一種方法，不是目的，太極拳應該是能快、能慢，慢練是爲了將來的更快速的出擊，是爲了練習肢體運動時的最佳配合比，因爲手、眼、身、法、步的配合比越準確，精密度高，在快速出擊時才能穩、準、狠的打擊敵人，達到拳經所雲的："動急則急應，動緩則緩隨……"

慢速度練習的運動量相對會小些，能適合老、弱、病、殘各種不同體質的人練習，通過長時間的緩慢運動肢體，全身肌肉、肌腱、關節、韌帶的絞來絞去，肢體的緩慢伸縮、升降、起伏，以及內臟間的相互自我按摩，更有利於經絡氣血的暢通，而體內"真氣"的發動是需要一定的運動時間的，通過肢體運動的導引才能產生，一般的規律是真氣的發動，需要不間斷的緩慢運動 12 分鐘以上，才開始在體內出現。這一現象說明運動量與運動時間的長短是成正比的，沒有足夠的運動時間，就不可能有足夠的運動量。運動量是要靠較長時間不停的運動才能積累起來，體質的變化要靠運動量在體內不斷的積累才能起變化。這就是簡單的量變到質變的過程，如果天天能將體內的"真氣"發動起來，天天出一身汗，日積月累，體質就起變化，身體自然會一天天的好起來，一般的情況是：當你以 20 分鐘慢速度練完一趟拳，就已出汗、但不喘氣，以緩慢柔和的拳姿，引動體內真氣的運行，調理內臟、平衡陰陽，使體內細胞的分子結構排列從無序到有序，使有病的人在愉快的練拳中不知不覺的消除了疾病。這是一件何等了不起的健康方法。太極拳可以說是中華武術經驗的總結，是武術的精華所在，"繁、難、慢、長"是傳統套路精華的集中體現，因此我的結論是，傳統套路絕對不應該簡化。傳統套路就是優於簡化套路，我們應當學習楊式太極拳傳統套路，並將其發揚光大。太極拳是一座寶藏，也是一門技擊藝術。越學你會越感到他的博大精深，因爲它是一門深不見底的學問。要是一學就會，那就不值錢了，太極拳的深奧理論及其技擊的特殊效果，雖窮畢生之精力去研究它，也很難得到多少，是值得我國人民引以自豪的寶貴文化遺跡，是對人類醫療、體育事業的偉大貢獻，它已越來越爲世界人民所認識與喜愛。西方醫學所採取的爲多醫療措施都僅僅停留在被動地解決顯性問題的層面上，而一些隱性的恰恰又是極爲重要的問題上，中國醫學有著得天獨厚的優勢，太極拳的自然療法使人們在柔緩、輕鬆的運動中享受養生保健的樂趣，是一門高雅的武術與藝術。西方體育只重視分解性，而太極拳則強調整體性。武術與藝術是沒有國界的，太極拳已走向世界。它的治病、防病、延年益壽的功效以及技擊的科學性正日益爲世人所矚目。太極拳不僅是中華民族的珍貴文化遺產，也已經成爲全人類的共同財富。



黃迎 理財顧問、註冊代表

4151 Ashford Dunwoody Dr.
Suite 500
Atlanta, GA30319
電話: 404-704-3130
手機: 678-523-9454
E06068XP5(exp0608)(GA)MLIC-LD

MetLife® IF

假設

- 假設我意外去世?
- 假設我活到 100 歲?
- 假設我失去工作能力?
- 假設我換了工作?

沒有人計劃失敗，失敗是因為沒有計劃。
請今天就踏出第一步，讓我們攜手規劃未來。

Insurance and annuity products offered through Metropolitan Life Insurance Company and Securities products offered through registered representatives of MetLife affiliated broker/dealers including Metropolitan Life Insurance Company (member NASD) or MetLife Securities, Inc. (member NASD/SIPC) 200 Park Avenue, New York, NY 10166. Investment Advisory services are offered through Investment Adviser Representatives of MetLife Securities Inc., MSI is a Registered Investment Adviser

假設我……?

'If' is a part of 'life'. 大都會保險與理財
一生中有最多假設，讓我們共同來規劃

- 理財規劃 (家庭財務規劃, 子女教育規劃, 退休基金規劃)
- 商業規劃 (專案延補規劃, 屋主商業規劃, 員工福利規劃)
- 遺產規劃

與"興奮"強度加強，使新的"興奮點"始終處於高度亢奮狀態，從而使已經進入"抑制狀態"的抑制點休息得更好，對治療神經衰弱效果更佳。內功拳特別強調意念力的作用與意念力的訓練，如："用意不用力"、"勁斷意不斷"等。但慢練是一種方法，不是目的，太極拳應該是能快、能慢，慢練是爲了將來的更快速的出擊，是爲了練習肢體運動時的最佳配合比，因爲手、眼、身、法、步的配合比越準確，精密度高，在快速出擊時才能穩、準、狠的打擊敵人，達到拳經所雲的："動急則急應，動緩則緩隨……"

慢速度練習的運動量相對會小些，能適合老、弱、病、殘各種不同體質的人練習，通過長時間的緩慢運動肢體，全身肌肉、肌腱、關節、韌帶的絞來絞去，肢體的緩慢伸縮、升降、起伏，以及內臟間的相互自我按摩，更有利於經絡氣血的暢通，而體內"真氣"的發動是需要一定的運動時間的，通過肢體運動的導引才能產生，一般的規律是真氣的發動，需要不間斷的緩慢運動 12 分鐘以上，才開始在體內出現。這一現象說明運動量與運動時間的長短是成正比的，沒有足夠的運動時間，就不可能有足夠的運動量。運動量是要靠較長時間不停的運動才能積累起來，體質的變化要靠運動量在體內不斷的積累才能起變化。這就是簡單的量變到質變的過程，如果天天能將體內的"真氣"發動起來，天天出一身汗，日積月累，體質就起變化，身體自然會一天天的好起來，一般的情況是：當你以 20 分鐘慢速度練完一趟拳，就已出汗、但不喘氣，以緩慢柔和的拳姿，引動體內真氣的運行，調理內臟、平衡陰陽，使體內細胞的分子結構排列從無序到有序，使有病的人在愉快的練拳中不知不覺的消除了疾病。這是一件何等了不起的健康方法。太極拳可以說是中華武術經驗的總結，是武術的精華所在，"繁、難、慢、長"是傳統套路精華的集中體現，因此我的結論是，傳統套路絕對不應該簡化。傳統套路就是優於簡化套路，我們應當學習楊式太極拳傳統套路，並將其發揚光大。太極拳是一座寶藏，也是一門技擊藝術。越學你會越感到他的博大精深，因爲它是一門深不見底的學問。要是一學就會，那就不值錢了，太極拳的深奧理論及其技擊的特殊效果，雖窮畢生之精力去研究它，也很難得到多少，是值得我國人民引以自豪的寶貴文化遺跡，是對人類醫療、體育事業的偉大貢獻，它已越來越爲世界人民所認識與喜愛。西方醫學所採取的爲多醫療措施都僅僅停留在被動地解決顯性問題的層面上，而一些隱性的恰恰又是極爲重要的問題上，中國醫學有著得天獨厚的優勢，太極拳的自然療法使人們在柔緩、輕鬆的運動中享受養生保健的樂趣，是一門高雅的武術與藝術。西方體育只重視分解性，而太極拳則強調整體性。武術與藝術是沒有國界的，太極拳已走向世界。它的治病、防病、延年益壽的功效以及技擊的科學性正日益爲世人所矚目。太極拳不僅是中華民族的珍貴文化遺產，也已經成爲全人類的共同財富。



黃迎 理財顧問、註冊代表

4151 Ashford Dunwoody Dr.
Suite 500
Atlanta, GA30319
電話: 404-704-3130
手機: 678-523-9454

E06068XP5(exp0608)(GA)MLIC-LD

MetLife®

IF

假設

假設我意外去世?
假設我活到 100 歲?
假設我失去工作能力?
假設我換了工作?

假設我……?

"If" is a part of "life". 大都會保險與理財
一生中有眾多假設，讓我們共同來規劃

理財規劃 (家庭財務規劃, 子女教育規劃, 退休基金規劃)

商業規劃 (事業延續規劃, 業主商業規劃, 員工福利規劃)

遺產規劃

沒有人計劃失敗。失敗是因為沒有計劃。

請今天就迈出第一步，讓我們攜手規劃未來。

Insurance and annuity products offered through Metropolitan Life Insurance Company and Securities products offered through registered representatives of MetLife affiliated broker/dealers including Metropolitan Life Insurance Company (member NASD) or MetLife Securities, Inc. (member NASD/SIPC) 200 Park Avenue, New York, NY 10166. Investment Advisory services are offered through Investment Adviser Representatives of MetLife Securities Inc., MSI is a Registered Investment Adviser

美食天地

食是人生最高享受

坤華食譜 烹調是一門高度文化藝術



七彩咖哩雞

材料：

雞腿 4隻
洋蔥絲 一個
薯仔 4個
咖哩粉 3湯匙
大蒜末 2湯匙
胡蘿蔔 2條
椰漿 1杯

調味份量：

鹽 2茶匙
糖 1茶匙
胡椒粉 1茶匙
香葉 3片

做法：

- 1) 雞腿剝塊，出水去腥味。
- 2) 薯仔、胡蘿蔔削皮切成塊。
- 3) 平底鍋燒熱後，加2匙油。
- 4) 再加入洋蔥絲、大蒜末、雞塊、薯仔、胡蘿蔔繼續炒。
- 5) 撒上咖哩粉炒到香味出來。
- 6) 加水3杯，調味料及香葉，換到深鍋中，用小火煮到香酥。
- 7) 最後淋入椰漿就可以起鍋。

這道佳餚是本年烹飪比賽季軍梁文鳳的得獎名菜



百福國際旅行社 Buford International Travel

經驗豐富 服務第一 價格公道

●代辦各國簽證 ●購買機票免費提供飛行安全險\$300,000

電話：**770-451-1212 ; 1-800-390-2888**

2000 Clearview Ave., Suite 203, Atlanta, GA 30340



瑞豐銀行

FDIC

Member of FDIC



The Summit National Bank

網址:

www.summitbk.com

亞城銀行唯一

二十四小時中文電話查詢服務 (Bank Touch)

利用電話按鍵查詢請撥

(770) 454-8682

隨後通話錄音指示按壓 191, 即可以中文查詢支票/金融市場帳戶的餘額、已付支票、最後五項存款、最後五項支出、儲蓄戶餘額、轉帳、改變密碼等等資料。

儲蓄存款 · 本票匯票 ·
 個人貸款 · 一般商業貸款 ·
 房屋貸款 · 中小企業貸款 ·
 國內外信用狀 · 華僑信貸基金保證貸款

Main Office

4360 Chamblee Dunwoody Rd.
Atlanta, GA 30341
Tel: (770) 454-0400

Asian Banking Center

3490 Shallowford Rd.,
Chamblee, GA 30341
Tel: (770) 455-1772

Vinings Office

2727 Paces Ferry Rd., NW
One Pace West #150
Atlanta, GA 30339
Tel: (770) 432-1000

Peachtree Corners Office

3280 Holcomb Bridge Rd. N.W.
Norcross, GA 30092
Tel: (770) 582-0705

加州聖荷西分行

1694 Tully Rd.
San Jose, CA 95122
Tel: (408) 270-1500

喜萬年

天天推車點心

Happy Valley Daily Dim Sum

開業六週年再次爆炸性大酬賓

自本日起 (週一至週五) 數十款特價午餐 \$4.50 / 每款

另早、晚餐奉送明火靚湯

中、午、晚均有港式推車點心茶市服務

亞城首創酒席到會服務, 達至美國東南各州

AJC 食評 John Kessler 譽為亞城最出色之點心餐館(2002/7/12)

酒席可筵開 50 席, 歡迎訂席

4166 Buford Hwy., #1051 Atlanta, GA 30345 (Plaza Fiesta 內)

電話: (404) 633-9383 傳真: (404) 633-4886