

廣東月刊

Presorted Standard
U.S. Postage Paid
Roswell, GA
Permit No. 453

Kwong Tung Association of Atlanta
5137 Hampton Lake Dr.
Marietta, GA 30068

KWONG TUNG MONTHLY

贈閱

第二十四卷第九期(總二七九)

www.gd-atlanta.net

出版日期：二〇一三年九月二十日

廣東同鄉會美食飄香賀中秋

九月十五日下午，廣東同鄉會一年一度的慶賀中秋暨烹飪比賽在 Jones Bridge Park 舉行，場面歡樂和熱鬧非凡，大約一百位多同鄉及家屬歡聚一堂來慶賀中國傳統的中秋佳節。

在公園的亭閣裡，裝飾的長桌上，擺設著十款參加本屆烹飪比賽的美食佳餚，今年最大特點是“菜式新穎，引人入勝”。每道參賽佳餚都令人賞心悅目，食指大動。本會特邀四位僑界知名人士擔任比賽評判，他們是駐亞特蘭大台北經濟文化辦事處戴輝源處長，銀行業名人余振鴻先生，岑明發律師和〈廣東月刊〉主持“美食天地”專欄的美食專家李坤華女士。佳餚味色飄香，風采各異，評判們徘徊品嘗，難分高下。最後，經過綜合評定，獲得本屆烹飪比賽大獎分別是：— 冠軍孫謙才先生的“金蛋鹵鴨”；亞軍鄭秀霞女士的“金玉滿華堂”；季軍黃美湄女士的“香芋雞”。

為支持本會中秋佳節活動，皇朝食品贊助豆漿和月餅，亞特蘭大台北經濟文化辦事處贊助月餅，喜萬年大酒樓，福臨門海鮮大酒樓，Farmers Basket 贊助全場食品，本會代表同鄉們特此鳴謝贊助單位。此外，前來聚會的大部分家庭也帶來了“拿手私房菜”，以自助餐形式，讓大家分享。

比賽完結後，美食盛會正式開始，同鄉們盡情品嚐中秋美食，相互問候，交流烹調之道，卡拉 OK 娛樂節目。聚會的人士之中，增加了眾多副新面孔，當日還有多個家庭

加入廣東同鄉會，希望籍此佳節，領略中華文化“人月兩團圓，家庭共和睦”的優良傳統。每次活動，當然都少不了本會的康樂小組歌唱好手助慶，他們提供了卡拉 OK 娛樂節目，供來賓獻唱，娛樂昇平。戴輝源處長也為來賓高歌助慶。

【每逢佳節倍思鄉，花好月圓賀中秋，海外巧遇存知己，天涯共渡此佳時】

根據蓋洛普園藝調查，超過半數的家庭式園丁，在草坪或花園裡都不用任何肥料。這使他們沒有得到盡可能得的鮮花或收穫。也許他們正在和那可能避免的虫害疾病掙扎。這裡介紹「為什麼」和「如何」用肥料。

很多土壤不能供植物所需的營養素，所以要施肥。即使剛開始種植的時候，土壤很好。當植物生長時要吸取營養素，土壤中的營養素就會減少了。去年有美味的蕃茄和美麗的玫瑰花，是由植物利用營養素建造成的。給植物施肥就是補充土壤失去的營養，確保今年植物有蓬勃生長所需要的食物。

植物需要六種主要營養素—碳、氫、氧、氮、磷、鉀。前三者由空氣中取得。氮幫助植物製造蛋白質以產生新組織。在自然界中，氮供不應求。植物生存本能使之儘量吸取氮為先。過多的氮使植物茂盛但不會結果或開花。甚至阻礙植物的生長因為植物沒有吸收足夠的其他必需營養素。

磷把能量從植物的一部分傳遞到另一個部份，促進芽，花，果實的生長，提高活力，增大種子，一般土壤中的磷要在酸鹼度 PH 值 6.5 到 6.8 之間才能被植物吸收。土壤中若存有机物和活躍性的微生物將有助於磷的吸收。

鉀提高植物整體活力。鉀幫助製造醣類、抗病、調節新陳代謝。

另外植物也需要少量的 3 種元素—鈣、鎂、硫。植物生長點的細胞膜需要鈣，鈣能結合有機和無機顆粒，中和毒素。鎂是葉綠素的唯一金屬成分，沒有鎂，植物就不能利用陽光。硫是蛋白質成分之一。

最後，植物還需要 8 個元素，需要量更是微少。這微量營養素中包括硼、銅、鐵。良好土壤中的有机物就有足夠的微量營養素。

葉子表面營養吸收力比根強 8 到 20 倍。在植物生長關鍵時期，例如花開期或移栽時或剛開始結果實時，把營養液噴在葉面上，可以產生顯著的收益。

即使土壤中有足夠的營養，但除非 PH 值適宜，植物不能吸收某些營養素。一般土壤必須有 PH 值 6.0 到 7.0 之間。做土壤測試就包括土壤 PH 值檢驗。土壤測試可以買一套工具，自己在家做。也可以把土壤送到實驗室。聯絡當地政府服務中心 (Local Extension Service) 可以買到廉價的一套工具。知道 PH 值後，可以加石灰或木灰提高 PH 值，加硫酸鹽降低 PH 值。要注意，PH 值的提升或降低最好是經過一年或兩年的緩慢過程。突然的 PH 值變化可能得相反的效果，比原來的更糟糕。其實最好的方法是用堆肥。堆肥調節 PH 值，使 PH 值達到理想的 6.5。

(文接上頁)

在一般情況下，一種通用肥料例如 5-5-5，將提供所有植物生長的需要營養素。假如土壤測試結果表明某種營養缺乏，或者所種的植物有特別需要。例如蕃茄或花，則可以買依特殊配方的肥料。總之肥料的選購取決于土壤和植物。

肥料袋標有 3 個數目字例如 5-5-5。第一個數目字是氮(N)，第二個字是磷(P)，第三個數目字是鉀(K)，它們重量比例是 5:5:5。相同地，5-7-4 的肥料，每 100 磅中有硝酸(含氮)5 磅，磷酸 7 磅，鉀鹽 4 磅，填充料 84 磅。有機肥料的氮磷鉀比例比化學肥料低。這是因為法律有規定，這比例只是代表即刻可以被吸收的營養素。而有機物質要經過一段時間才能分解出可被吸收的營養素。有機物肥含有多種微量元素，它們可能無法由人工合成的化學肥供應。

對於如何建立長期健康又肥沃土壤的建議是使用顆粒狀有機肥料。更進一步地用水溶性肥料作補充，可以確保積極生長期有所需的營養。

貼士: 如果想要更多的花朵，就要把開過的花，從花下的第一片葉子地方剪斷。促使切口以下的莖枝增長新芽。

溫馨提示：

1) 本會會員如果未付交本年度(2013)會費者，請將支票寄往本會。

抬頭人: Kwong Tung Association of Atlanta

地址: Kwong Tung Association of Atlanta

5137 Hampton Lake Drive,

Marietta, Ga. 30068

家庭會費 \$20 ； 單身會員\$15 (會費以年繳納一次為計，並以三月一日為期)
或可至電郭順瓊會長查詢 Tel: 770-565-6507

會員除了被邀請參加本會舉辦的活動外，本會也會免費寄上廣東月刊到府上。
本會歡迎新會員加入，多謝支持！

2) 本會網址：www.gd-atlanta.net

歡迎各會員及讀者上網參閱，內有本會月刊及過往活動圖片等。

我們的脊椎只有在完全健康的情況下才能暢通無阻、順利完成任務。脊椎一旦彎曲錯位，將壓迫神經導致腦部與身體各部位的資訊傳達受阻，並使各部位機能降低或產生病變，由此可見脊椎對人體正常運作的重要性。

頸椎

頸椎掌管植物神經、中樞神經、腦神經、末梢神經等重要的神經系統，特別是第一和第二頸椎是大腦資訊傳遞的重要關卡，扮演著促使大腦和身體各部良性互動的靈魂角色，頸椎的一至三節控制顏面神經（肌肉、眼、耳、鼻等）與頭部的功能，此段神經受壓迫將造成腦神經衰弱、失眠、頭痛、頭暈、記憶力減退、植物神經失調、抑鬱症、注意力不集中等症狀。頸椎第四至七節則控制食道、氣管、甲狀腺、肩、肘、手臂及手指，若此段神經受壓迫，將造成手無力、酸麻、疼痛、五十肩、手肘疼痛、甲狀腺功能亢進等症狀。因為頸椎動脈自心臟發出，從每節頸椎之橫突孔由下而上貫穿至腦部，若頸椎中任何一節移位，將壓迫椎動脈導致腦供血不足，造成腦部缺氧及腦部血液迴圈不良，因而造成頭暈、頭痛、高血壓、腦血管阻塞及腦中風等症狀。第一頸椎和第二頸椎是整個脊椎的關卡，若往上緊縮，其後的三至七節也會隨之向上緊縮，接著影響到胸椎，甚至腰椎，如骨排效應一樣，環環相扣，牽一髮而動全身。

胸椎

椎一至四節負責心臟、肺等胸腔部位，特別是其第一、二節與心臟神經叢有密切關係，若此段神經受壓迫，將造成胸悶、心悸、呼吸困難、心臟病、氣管炎、呼吸道疾病、肺炎、乳房病變等疾病。

胸椎五至八段控制腹腔部位，負責肝、胃、膽、十二指腸及小腸等器官，若此段神經受壓迫，引起肝臟病變、胃病、十二指腸潰瘍，引起這些器官發生病變。

腰椎、骶椎

腰椎和骶椎影響的是大腸、小腸、腎臟、子宮、泌尿系統、肛門、生殖器部分的運作、有不少人因婦科問題、不孕症、子宮肌瘤、子宮外孕、前列腺毛病、尿頻幾乎都是骨盆往上吊或者左右歪斜，這大部分是因頸椎、胸椎、腰椎整個向上緊縮。骨盆歪了會影響腰椎一至五節和腿部神經，導致子宮、泌尿系統、生殖器官等部位的異常運作，引起月經不順，月經疼痛，子宮或卵巢腫留、性功能障礙、坐骨神經痛、無力、酸麻、冰涼、膝痛、腳踝痛等症狀，也與腰椎和底椎有關係。

每一塊脊椎骨的作用

頸椎 1 眩暈、偏頭痛、失眠、嗜睡、頭昏沉、頸性高血壓、腦供血不足、搖頭

頸椎 2 眩暈、頭痛、失眠、嗜睡、眼乾澀、斜視、耳鳴、心動過速、腮腺炎、過敏性鼻炎

頸椎 3 眩暈、頭昏沉、偏頭痛、頸肩綜合征、神經痛、粉刺、痘疹、濕疹、牙痛
張口不能

頸椎 4 頭昏、惡心、呃逆、雙手麻木、肩周炎、落枕、鼻塞、牙痛頸椎

- 頸椎 5 胸痛、心跳過緩、噁心、呃逆、頸、肩、手掌脹痛、口臭、火氣大
- 頸椎 6 血壓波動、肩部疼痛、肩、拇食二指麻、扁桃體腫大、肩膀痛、上肢外側麻痛
- 頸椎 7 氣短胸悶、第四、五指麻痛、頸根、肩胛痛、咽喉痛、肩膀硬化、傷風上肢後側內側麻痛
- 胸椎 1 氣短、氣急、肘手痛、涼、早博、手軟無力、上臂後側麻痛
- 胸椎 2 氣短胸痛、心律失常、冠心病（心絞痛）、肩膀硬化、上臂後側麻痛
- 胸椎 3 肺部、支氣管症狀、易患感冒
- 胸椎 4 胸背痛、胸悶、冠心病（心絞痛）、長歎氣、
- 胸椎 5 口苦、低血壓、胃痙攣、癲癇
- 胸椎 6 胃痛、消化不良、胃痙攣
- 胸椎 7 胃潰瘍症狀、消化不良、胃下垂、口臭
- 胸椎 8 免疫功能低下、肝膽病、糖尿病
- 胸椎 9 腎功能障礙、小便白濁、尿不暢、過敏證、身體手腳冰冷、癲癇
- 胸椎 10 腎功能障礙、性功能障礙
- 胸椎 11 腎功能障礙、尿道病、皮膚病
- 胸椎 12 下腹疼涼、疲勞綜合症、不孕症、風濕症、生殖器官表面痛癢
- 腰椎 1 結腸功能失調、便秘、腹瀉、腰痛、下腹痛
- 腰椎 2 下腹痛、腰酸痛、性機能減退
- 腰椎 3 膀胱、尿少、腰、膝內側痛無力
- 腰椎 4 腰痛、坐骨神經痛、排尿困難、腰骶關節病變、足根痛麻涼感、膀胱病、前列腺炎、尿頻或尿少、腿痛放射至腿肚外側、痔瘡
- 腰椎 5 腿血液迴圈不良、下肢無力怕寒冷、腰腿痛麻至腿肚後外側月經不調、
- 骶椎 腰骶關節病變、足根痛麻涼感、膀胱病、前列腺炎
- 尾椎 尾骨痛

脊骨神經醫師是經過專業訓練能對脊椎神經壓迫進行檢查以及糾正。健力運動及家庭脊骨神經診所為您提供全面諮詢及治療服務。404-491-1618



Linda Ly
Associate Broker



李麗娟

專業房地產資深經紀
值得您永遠信賴
精專：商業土地投資各種住宅買賣

公司：404-236-0043
手機：678-521-5214
Fax：855-891-6088

地產網址：www.HouseOnline.us
全球網上購物網址：www.MaShopOnline.com
Email：Lindaly.realtor@yahoo.com



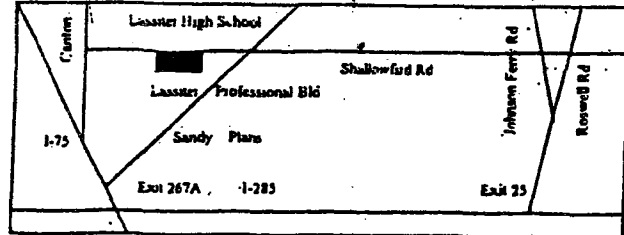
關 穗 章

全科牙醫 JEFF KWAN D.M.D

FAMILY & GENERAL DENTISTRY

★ 新設備 ★ 新儀器 ★ 家庭牙科醫生

電話：770-924-1232
 地址：Lassiter Professional Bldg.
 2525 Shallowford Rd., NE,
 Suite B
 Marietta, GA 30066



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」

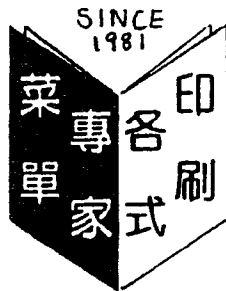
用光明磊落的方法替你爭取正當身份及公正待遇

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

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大同印刷祝啟發

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

電話 Tel: (770) 458-8588

傳真 Fax: (770) 458-0366

家庭護理服務

幫助申請進入華人老人中心

已有Medicaid醫療補助人士 電Alfred678-390-2988

可以幫助你們找到說語華的照顧者。家居護理服務：個人的照顧服務員等包括

有以下。*準備膳食 *家政服務和清潔 *援助個人衛生 *送往醫生診所

*幫助申請應急響應系統 *幫助拿藥 *與幫助申請進入老人中心

醫療補助資金計劃，為低收入和殘疾老人，這將助於老人們留在家中，可避免

住在養老院中。誰可以有資格？低收入和殘疾老人。請致電詢問



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

醫事專欄:

腎氣不足

更年期是女性必經的生命歷程，是女性由生育旺盛期向老年期的過渡階段，然而在現實生活中，很多女性不能以一顆平常心面對這個過渡階段，不但自己非常痛苦，還給家庭造成很多混亂。

由於人文社會因素，更年期婦女心理狀態比較脆弱。實際上，面對這段「特殊時期」，作為女性首先要配合大夫進行積極地治療，飲食有節，起居有常。另外，還應保持健康年輕的心態，再加上適當的運動鍛煉和有益身心的興趣愛好，儘早走出更年期的「陰霾」。

據聯合國世界衛生組織估計，到2030年時，全世界會有12億以上的更年期婦女人口，而且隨著壽命的延長，婦女有30年以上的歲月會在更年期以後度過。

對於更年期，很多人誤認為是女性的專利。不過，其實男性也會有更年期，只是因為男性體內的激素減緩較為緩慢，所以表現不如女性明顯。臨床，進入更年期的女性大多會出現潮熱多汗、心率加快等症狀，可延續數月至數年。

「更年期實際上是由中年向老年過渡的生理轉折期，因性腺功能衰退，體內激素減少，神經體液調節失常而出現的以植物神經功能紊亂為主的一系列症狀。」

站在中醫的角度，更年期實際上屬於中醫的「虛損」、「髒躁」、「郁證」等範疇。《黃帝內經》記載，婦女七七天癸竭，腎氣漸衰。腎陰虛不能制陽，則陰虛陽亢；腎陽虛則命門火衰，陽虛陰盛，日久陰陽皆衰。腎與五臟關係密切，腎臟功能失調，可致其它臟腑功能異常，出現心、肝、脾、肺臟之諸症。臨床常見如陰虛火旺、脾腎陽虛、心腎不交、心膽氣虛等症。

中醫：

治肝為主 調心脾腎

目前西醫對更年期的治療，主要有兩個方向，一是通過服用安定等穩定和鎮靜神經的藥物，解除病人的顧慮和精神負擔，這類用藥常可使患者的輕度症狀消失，另一方面則通過補充外源性的激素調整體內雌激素在低水準上的不平衡。

「特別是在雌激素治療期間，要做週期性婦科隨訪檢查，而且像有乳房腫瘤、子宮腫瘤或其他惡性腫瘤及血栓形成的患者，是有一定禁忌的。」

和西醫治療不同，中醫對更年期的治療以治肝為本，兼調脾腎等臟腑。

(文轉下頁)

(文接上頁)

更年期的女性常有情緒的波動，實際上，從心身醫學的剛柔辯證理論來說，這會首先傷及肝。一般來說，急性子多是剛證，慢性子多屬柔證，剛者肝疏泄太過，柔者肝疏泄不及，引起機體剛柔的不能相濟，表現為氣血陰陽失衡，而剛者及心，柔及脾肺，終必及腎。在治療上，常用剛柔辯證論治的方法，柔以制剛，剛以制柔。

「肝疏泄太過者用柔肝法，抑制其疏泄，白芍、丹參、炒棗仁、柏子仁等滋陰潛陽，養心安神之劑，肝疏泄不及者用剛法以疏肝，多用柴胡、枳殼、香附、青皮等疏肝理氣化痰等。方中常配伍豆蔻、砂仁理胸中之氣，還有雞內金以消食健胃。」

對於更年期的女性，應該追求「心要靜，身體要動」的原則，每日步行一萬步，但取「微微似欲汗出」為宜，使上下通，如果吃好、睡好、運動好，自然身體好。

不可忽視 非藥物療法


雖然藥物治療對於緩解更年期症狀有較為明顯的作用，但在治療更年期問題上，還需要堅持非藥物治療，其中心理護理必不可不少。

首先要通過及時、有效的宣傳讓更年期的保健知識深入人心，從而消除女性心理因素造成的心理障礙性疾病，以便她們在更年期出現某些症狀時有一個正確的認識。

其次，作為社會應該關心更年期女性的心理需求，能想方設法地體諒她們的心境和困難，特別是對於這些女性因為心理因素自感不適而提出的檢查、治療的要求，要耐心解釋，疏導其過度緊張的心理和內心衝突。

「當然，要學會理解她們的訴求，無論是否感興趣都要耐心傾聽，並進行適度地引導，使她們擺脫不良的內心訴求，更好地改善他們內心的焦慮、抑鬱等情緒。」

只停一站，財路全開



張麗
張麗 (文太太)
財經分析專家、商管碩士

六十五歲了?請馬上聯繫我!
了解老人醫保(Medicare):

- 免費處方藥(Part D)保險
- 免費牙醫及視、聽力保健
- 免費醫療保健用品
- 免費參加健身俱樂部
- 更多免費的醫護服務

還提供以下的服務:

- 個人、公司醫療人壽保險
- 個人、公司退休福利計劃
- 私人、商業房地產貸款

E-mail: Li.Wen56@yahoo.com
電話: 678-772-5390
Website: askzhangli.blogspot.com

**誠征
經紀人**

廣東人的雞文化

走雞：錯失了一次好機會。
偷雞：偷懶。
吹雞：吹哨子。
撈雞：完成了某件事，得到了好處。
香雞：香燒完了剩下的一截。
謝雞：連雞也謝幕了，玩完了。

殘雞：蠻不講理。
搵雞：扣板機。
騰雞：抓不定主意而手忙腳亂。
辣雞：不是辣子雞，而是電烙鐵。
野雞：沒有執照的事物。

3字詞

一蚊雞：一元錢。
三腳雞：三個輪子的機動車，多在小城鎮載客用。
中瘟雞：打瞌睡而暈頭轉向。
鬥雞眼：雙眼對視。
起雞皮：身上起疙瘩。
雞咁腳：形容走得快。
靜雞雞：靜悄悄。
雞咁眼：像雞的眼睛那樣天一黑就要睡覺。

二撇雞：上唇蓄八字鬚。
自摸雞：打麻將自摸雞糊。
執雞腳：專門抓別人的痛腳。
發雞盲：看不見東西或熟視無睹。
小學雞：小學生。
雞腸字：洋文。
執死雞：碰巧抓住了最後機會。
落湯雞：被雨淋濕。

4字詞

雞同鴨講：兩人相互之間聽不懂對方的語言，特指與外國人沒法溝通。
雞手鴨腳：幹活毛手毛腳、笨手笨腳。
雞毛鴨血：雞犬不寧。
雞啄唔斷：囉囉嗦嗦說個不停。
雞碎咁多：一丁點。
雞仔媒人：專門做介紹人，好管閒事。
雞飛狗走：亂成一團。
豆皮搵雞：滿臉麻子。
霸王雞乸：野蠻不講理的女人。
冇掩雞籠：沒有門隨便出入。
死曬籠雞：把事情全部搞砸了。
興過辣雞：指對某人或某件事的熱度比電烙鐵還熱。

5字句

死雞撐飯蓋：死不認錯。
雞食放光蟲：歇後語，後句是心知肚明。

拜神唔見雞：嘮嘮叨叨，喋喋不休。

6字句

大雞唔食細米：形容對小事不屑一顧、不肯瑣碎而為之。
手無搵雞之力：同手無縛雞之力，指手上連捆住綁雞的力氣都沒有。形容身體弱、力氣小

7字句

偷雞唔到蝕搵米：比喻不但占不到便宜反而吃了虧。



聯邦中小企業管理局優先審核貸款銀行(SBA Preferred Lender)

Main Office

**5441 Buford Highway, Suite #109
Doraville, GA 30340
770-455-4989**

Duluth Branch

3725 Old Norcross Rd.
Suite #A
Duluth, GA 30096
770-495-1774

Sugarloaf Branch

1295 Old Peachtree Road
Suite #180
Suwanee, GA 30024
678-735-5150

Suwanee Branch

2790 L'ville-Suwanee Rd.
Suite #105
Suwanee, GA 30024
678-482-2996

Johns Creek Branch

At Abbotts Bridge Station
10820 Abbotts Bridge Rd.
Suite #140
Johns Creek, GA 30097
770-495-2423

Norcross Branch

5495 Jimmy Carter Blvd.
Suite #167
Norcross, GA 30093
678-689-0093

East Alabama Branch

1805 Gateway Drive
Opelika, AL 36801
334-741-1300

CDARS Member

www.metrocitybank.com

SWIFT CODE: GMCBUS3A

聯邦中小型企業管理局貸款總額全喬治亞州第一名(2009 - 2012 年度)

喜萬年海鮮大酒樓

Happy Valley Seafood Restaurant

亞特蘭大最新、最大、最豪華、最高品味的粵菜海鮮酒樓

港式飲茶



正宗粵菜

歐陸式裝璜



帝王級享受

筵開 60 席 ● 預訂全年酒席

地址：5495 Jimmy Carter Blvd, Norcross, GA 30093

電話：678-218-0888