

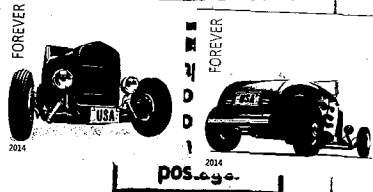
粵東月刊

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

KWONG TUNG MONTHLY

贈閱

第二十五卷第十一期(總二九三) www.gd-atlanta.net
出版日期: 二〇一四年十一月二十日



只停一站，財路全開



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 Plans)

- * \$0 月費 PPO、HMO 保險 (part A、B、D)
- * 免費牙醫及視、聽力保險
- * 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

還提供以下服務

- * 個人、公司醫療保險
- * 個人、公司關鍵人物人壽保險 (免費贈送“生前利益”理賠附約)
- * 退休儲蓄一贈送 15%獎金。
- * 年回報率 6%以上 * 商業貸款
- * 商業貸款

E-mail: Li.Wen56@yahoo.com

電話: 678-772-5390

Website: askzhangli.blogspot.com

誠征
經紀人

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

4584 Chamblee Dunwoody Rd., Chamblee, GA 30341 WWW.SAMLAWYER.COM

電話: 770-451-5077; 電傳: 770-451-5877

本來種調味草就不難，種在花盆內更是容易。每個廚師都免不了要用調味草。他們認為一道喜愛的菜，是由于加入調味草，使得風味大大地改良。調味草使用原則是【越新鮮越好】。它們在雜店的價格又過高，不妨自己試種。把它們種在花盆中可以做為裝飾，另外還有很多好處。

對那些空間有限的園丁，這是絕佳的選擇。不論住在公寓，租房或缺少後院種植空間。都可以找出一個放花盆的地方。陽台或屋平台，只要陽光充足，它們就樂意居住。也不用擔心那有侵略性的薄荷草會霸佔整個院子。只要在種子結成以前，就收穫葉子，不要等到種子結成播散到鄰居的院子而萌芽出幼苗。可以把種在花盆內的調味草搬移到陽光照射到的地方或在寒流來時搬入室內。雖然種植容易但也有些基本原則。

首先想想看，你在烹調過程中用那些調味草，除非你只是種來觀賞。一旦有主意種什麼，了解它的生長習性，其次才開始去種。例如 Thyme, Oregano。往下垂，聯成瀑布形狀生長，所以它適于種在吊籃裡。或者種在層疊遞升的草莓盆(Strawberry Pot)的盆邊，將長成非常漂亮的盆景。例如 Sage, Rosemary 往上長高，要用大花盆。而比較矮的 Chive, Parsley 可以用較小的花盆。不過盆子越小，泥土乾得越快。

陽光越多越好。調味草最好受 4-6 個鐘頭以上的陽光照射。否則缺乏陽光會導至植物柔弱，不好看也沒有什麼味道。

花盆可以用任何類型容器，例如塑料，紅陶，舊餐具，甚至咖啡罐。但要確保有排水孔，讓多餘的水自由排出。要夠大讓根系統發展。此外那些重覆使用的花盆要用漂白溶液(一份漂白劑，十份水)短暫地浸泡以除去真菌和污染，然後徹底沖洗。假如用鐵絲筐或木箱容器，在底部先舖上水苔(Sphagnum Moss)或纖維墊，以防止泥土和水逃逸。


因為調味草多半需要排水良好的泥土，花盆最好用無土栽培物質，例如泥煤(Peat)或泥煤狀材料或專為室外容器設計的商業產品。為了減少淋水的需要，在盆中加節水聚合物(Water-Saving Polymer)或水凝膠(Hydrogels)。必須閱讀並遵守所有標籤說明。

有恆心地按時淋水，使植物健康。花盆中的泥土比地上的泥土乾得快。當泥土表面以下 1-2 吋的泥土變乾時，就要淋水。在炎熱，陽光明媚的日子，可能要淋水 2 次。依慣例，看標籤去了解植物對食物，水，陽光的需求。一旦需求都照顧到了，就可以坐下來欣賞它們的美麗和芳香。

以下是五種普遍美味的調味草：

1. Basil — 用在新鮮乾貝，蕃茄醬，沙拉，比薩，香蒜醬等。它是一年生，高1-2呎，需全日陽光，排水良好，濕潤，肥沃的土壤。開始先種在室內，等霜凍危險期過後，才移室外。
2. Chives — 用在土豆，蔬菜，沙拉，沾醬，湯，蛋。高1-2呎，需全日到部份陽光。種在含有腐敗植物多的土壤。為了不過度擁擠，每3年分植一次。
3. Rosemary — 用在羊肉，魚，土豆，麵包，餡和油的調味。高與寬達5呎，需全日陽光，排水良好的土壤，當室外寒涼時，把它搬到室內有陽光照射的窗前。
4. Thyme — 常用在魚，禽，肉，蔬菜，湯，燉菜，餡。6-12吋高，16吋寬。喜全日陽光到部份陰。排水良好。低到中等肥沃的土壤。可以做沿路的地面覆蓋植物(Ground Cover)。
5. Sage — 給餡，湯，蔬菜，肉一種特別風味。2-3呎高，3呎寬。喜全日陽光。在排水良好，中等肥沃的土壤中長得好。它的種子要經過3日以上的冰凍才能下土播種。

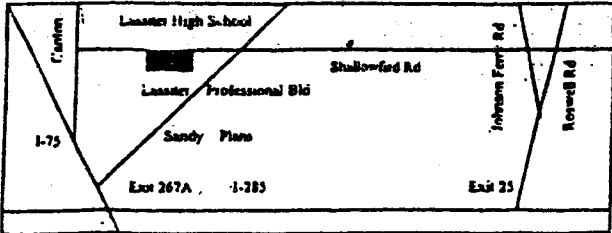
貼士：在生長季節裡，把莖掐短可使調味草長得濃密緊湊。生出許多新的嫩莖。



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

大同印刷公司

SINCE 1981

菜 單 專 家 印 刷

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大同印刷祝歡登

5420 NEW PEACHTREE RD., CHAMBLEE, GA. 30341 中國城對面
 電話 Tel: (770) 458-8588 傳真 Fax: (770) 458-0366

以下是一則別人轉來的訊息，也許有人已經看過了。其中有點智慧也有些詼諧。但也有幾則不知為何(例如第 28 條)，有人知道其中的道理嗎？

美東南區北一女校友會
戴念華

老祖宗留下的 28 件寶貝！

1. 飽不洗頭，餓不洗澡。冷水洗臉，美容保健。汗水沒落，冷水莫澆。溫水刷牙，防敏固齒。
2. 吃米帶糠，吃菜帶幫。男不離韭，女不離藕。青紅蘿蔔，生克熟補。食不過飽，飽不急臥。
3. 養生在動，養心在靜。心不清淨，思慮妄生。心神安寧，病從何生。閉目養神，靜心益智。
4. 藥補食補，莫忘心補。以財為草，以身為寶。煙薰火燎，不吃為好。油炸醃泡，少吃為妙。
5. 臭魚爛蝦，索命冤家。食服常溫，一體皆春。冷勿冰齒，熱勿灼唇。物熟始食，水沸始飲。
6. 多食果菜，少食肉類。飲食有節，起居有時。頭部宜冷，足部宜熱。知足常樂，無求常安。
7. 養生在勤，養心在靜。
8. 人到老年，必須鍛練，散步慢跑，練拳舞劍；莫怕嚴寒，清掃庭院，繪畫添趣，心胸廣寬；
9. 聞雞起舞，床不可貪，種花養鳥，習書覽篇；奕棋唱戲，房事莫貪，私事勿念，便宜勿占；
10. 活動身體，貴在經常，心情舒暢，長壽健康；遇事勿怒，勞勿過偏，茶水勿濃，學習勿念；
11. 飲食勿暴，少吃晚餐，吃飯勿語，切勿吸煙；低鹽低糖，勿食太鹹，少吃脂肪，飯莫過量；

12. 每日三餐，調劑適當，蔬菜水果，多吃無防；按時入睡，定時起床，起身要慢，勿急勿慌；
13. 飲酒勿過，名利勿鑽，閒氣勿生，胸懷要寬。
14. 心無病，防為早，心裡健康身體好；心平衡，要知曉，情緒穩定疾病少；
15. 練身體，動與靜，彈性生活健心妙；要食養，八分飽，臟腑輕鬆自疏導；
16. 人生氣，易衰老，適當宣洩人歡笑；品書畫，溪邊釣，選擇愛好自由挑；
17. 動腦筋，不疲勞，思睡養心少熱鬧；有規律，健身好，正常生活要協調；
18. 常搓手，可健腦，防止凍瘡和感冒
19. 夏不睡石，秋不睡板。春不露臍，冬不蒙頭。白天多動，夜裡少夢。
20. 睡前洗腳，勝吃補藥。晚上開窗，一覺都香。貪涼失蓋，不病才怪。
21. 早睡早起，怡神爽氣，貪房貪睡，添病減歲。夜裡磨牙，肚裡蟲爬。
22. 一天吃一頭豬，不如床上打呼嚕。
23. 三天吃一隻羊，不如洗腳再上床。
24. 枕頭不選對，越睡人越累。先睡心，後睡人，睡覺睡出大美人。
25. 頭對風，暖烘烘；腳對風，請郎中。
26. 睡覺莫睡巷，最毒穿堂風。
27. 睡覺不點燈，早起頭不暈。
28. 要想睡得人輕鬆，切莫腳朝西來頭朝東。

(1) 塞車

路如織，
車如針線密密縫，
如珠連接。
車流中，人如陷江湖，
進退不得自主。
午後才三時，
下班嫌太早，
上班還未是時候。
心煩如鍋上煎豆。
三時半的會議，恐怕已來不及。
頻頻瞻前望後，
路面熱煙裊裊。處處鐵馬嚴嚴。
冒煙喘息，人馬兩呻吟，
皆為討糧要通勤。

(2) 同志行

山岳起伏，胸膛。
鋼筋糾纏，臂膀。
鱷魚腹部似的肌紋，丘陵六塊奮起。
疑是義大利廣場上的石像，
浸透佛羅梭斯朝陽。
衣著比大衛多，尤較常人少。
艷舞女郎的比基尼，
裹著
微喜，厚實的春杵。
在街頭踱步，
仿如沙灘，或午夜舞場。
圍觀萬人，群情沸騰。
男性荷爾蒙，伴彩虹旗隨風。
紅黃綠橙紫羅蘭，
直指青空，
對南山。



彩虹康樂中心--專為華人長者設計的日間 樂園

彩虹康樂中心是由政府提供資金的長者日間活動中心。中心以華人的文化傳統為基礎，為亞城的華人長者帶來最貼心的服務。

我們的服務項目包括：文娛活動，社交活動，交通協助，健身，日間看護，健康管理，教育，家中協助，法律援助，多文化交流等等活動。

我們的服務特色是：

- 中文服務，中式餐飲
- 接送來中心/就醫/買菜
- 華人喜歡的娛樂設施：卡拉OK、棋牌、按摩椅、瑜伽、舞蹈、健身器材等。

申請條件：持有 Medicaid、SSI。

彩虹康樂中心地址：5522 New Peachtree Rd Suite 129, Chamblee, GA 30341.

諮詢電話：770-454-7979, 678-918-1808。

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	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
--	--

★會員特別優待★

404-377-2185
404-377-6950

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

太極拳，國家級非物質文化遺產，漢族傳統拳術之一，以中國傳統儒、道哲學中的太極、陰陽辯證理念為核心思想，集顯養性情、強身健體、技擊對抗等多種功能為一體，結合易學的陰陽五行之變化，中醫經絡學，古代的導引術和吐納術形成的一種內外兼修、柔和、緩慢、輕靈、剛柔相濟的拳術。一般而言，太極拳架式的演練，大約是20至30分鐘，運動量為最大氧氣消耗量的35-55%，是屬於中度運動量。而且血中乳酸含量為3.8mmol(厘摩爾)，約略是血中乳酸堆積的開始，因此太極拳也屬於「有氧運動」。

有研究發現，發現長期練太極者，心肺功能較好、體脂肪比率較低、身體柔軟度高，其它研究也顯現練拳者，皮下微血管流量較好、骨骼肌肉功能佳、姿勢平衡感好，可以防止老年人摔跤。練拳架的通氣需求量也較低，對於慢性病患的復健，例如火臟病、慢性肺氣腫、氣喘、類風濕性關節炎、中風等，都有一定的功效。至於太極拳為什麼對於身體健康有用呢？下面就讓我們一起來看看。

以西醫的論點，如前所言太極拳是中度運動量，而且是「有氧運動」，可以消耗多餘的脂肪，防止血管硬化阻塞，增加氣體交換、氧氣供應充足，血流通暢，活化細胞防止病變。以中醫「氣」的觀點，自然是如拳經所言，太極拳以心行氣，以氣運身，以八法為基礎，氣沉丹田，含胸拔背，松肩垂肘，虛領頂勁，尾閭中正，並強調「一舉動周身俱要輕靈，尤須貫串，氣直鼓蕩，神宜內斂」。

因此練拳時，先要全身放鬆，呼吸調勻，心無雜念，在天人合一之時，由內啟動，配合湧泉丹田夾脊，在神志清醒、鎮定輕鬆之下，做全身合諧協調的動作(一動無有不動，一靜無有不靜)。表面上是做全身協調性的運動，其實是由內而外，其根在腳發於腿，主宰於腰，行於手指，由腳而腿而腰，總須完整一氣，發之全身，因此身體自然是鬆的，如鄭師爺所言「體如能松，則百病不得上身，因體能松，則氣血流通，筋脈和同，五臟始得平衡，上中下三焦，了無阻礙，則病何能侵其體也」，「苟能得其健康，便是祛病，能祛病，即能延年」。

說到太極拳的健身作用，用現代醫學觀點簡言之，有以下5點：

1. 增強中樞神經系統機能

練太極拳需要心靜，並且十分講究用意，這無疑對大腦有良好的訓練作用。太極拳的動作完整一氣，練拳中從眼神到上肢、軀幹、下肢，上下照顧，毫不紊亂，前後連貫，綿綿不斷，這是需要良好的支配和平衡張力。因此，練太極拳可以提高中樞神經的緊張度，活躍

(文轉下頁)

(文接上頁)

其它系統及其它器官的機能活動，加強大腦的調節作用，改善神經系統的抑制過程，這已為無數事實所證明。

2. 加強血液循環

太極拳的動作組成，包括多種肌肉、關節的活動，也包括有節律的呼吸運動，特別是橫膈運動。這樣，它就可以加強血液和淋巴的循環，從而減少體內的淤血現象。

3. 預防骨質疏鬆

老年性骨質疏鬆是一種衰老的退行性變化，其原因主要是由於骨組織中成骨細胞不活躍，不能產生骨的蛋白基質，致使骨生減少，吸收多，骨質變松。骨質松就容易產生畸形，關節活動也就不靈活。而打太極拳要求動作連貫、圓活，周身關節貫串，使周身所有骨骼均能得到鍛煉。因此，常練太極拳不但可以預防骨質疏鬆，還有一定的防老作用。

4. 促進新陳代謝

人體中血液擔負著營養周身各組織器官的作用，心臟則是血液動行的動力。久練太極拳，不但可以促進心肌收縮力的加強，血液輸出量的增加，從而提高心臟的工作能力，而且可以使內氣暢通，有利於毛細血管內外物質的交換，促進各種組織對氧的利用率，減少肌酸的蓄積。所以，因人制宜，常練太極拳對慢性冠心病、高血脂症、動脈硬化症均有較好的防治作用。

5. 促進消化

前面已經說過，由於神經系統活動能力的提高可以改善其它系統的機能活動，因此它可以預防並治療某些因神經系統機能紊亂而產生的消化系統疾病。此外，太極拳的呼吸運動對胃腸道起著機械刺激作用，改變消化道的血液循環，因此可以促進消化作用。

打太極拳有效降血壓

低頭彎腰、屏氣用力的活動都是高血壓患者的禁忌。低頭時，由於重力作用，可使人腦循環血草增加，腦血管壓力突然增加，血管壁緊張，易引起頭昏、頭重，有時還會誘發腦血管破裂，引起腦溢血。屏氣可使胸腹部壓力增加，血壓上升，而且屏氣時心臟射血阻力也增加。另外，高血壓病人不宜做體位變化幅度過火的動作，也不宜進行劇烈競爭性的運動。

但適當的運動有助於高血壓病的治療，只是高血壓病人運動時要注意做到三個字：靜、松

(文轉下頁)

(文接上頁)

、降。靜即心靜，不為雜念所干擾，最好選擇安靜的綠化地帶進行運動，心靜可以降低大腦皮層的興奮性，有利於植物神經功能的調整，血管舒縮的調節，從而起到降壓的作用。松即要求在活動中肌肉放鬆，降低外周血管的緊張度，使血管舒張，血壓則不會上升。降即在活動時應想到血壓下降，實驗表明，這樣可以形成一種良性刺激，血壓得到控制。太極拳是一項很好的降壓療法。打太極拳時要求意念引導動作，思想集中，心境寧靜。另外，許多呼吸運動均強調靜、松、降三字，用意念作各種暗示誘導身體各部分放鬆。當然，也可以採取散步，做醫療體操等活動，時間可以選擇清晨、黃昏或臨睡前進行。散步可根據體力情況，每次15分鐘至1小時，每日1至2次，散步時保持心情愉快，把一切煩惱拋在腦後。醫療體操最好在綠草地上進行，且四周安靜。

打太極拳緩解膝蓋關節炎疼痛

一項新的研究顯示，中國傳統運動太極拳有助於緩解膝關節炎患者的疼痛，並能夠減少身體損傷。

美國塔夫茨醫療中心的研究人員對40名、60多歲的膝關節炎患者進行12周的跟蹤調查，讓其中一部分患者每週打兩次太極拳，每次半小時；另一部分患者進行等量常規拉伸練習。這些患者關節炎病史均超過10年。研究結果顯示，與做常規拉伸運動的人比，打太極拳的人關節疼痛有了明顯的緩解，情緒也較不抑鬱，身體功能和整體健康恢復得更好。在此之前已有研究發現，太極拳動作舒緩，可以改善肌肉功能，提高身體平衡性和靈活性。

研究人員指出，由於太極運動神形合一，因此它是自我護理和管理膝蓋(骨關節炎)的重要方法。這項研究為太極可能對關節炎患者有益的说法提供了新的佐證。關節炎基金會呼籲關節炎患者應該打太極拳，以此來提高生活品質。



金洋玻璃行

Complete Glass S&S Inc



商業店面 住宅門窗
玻璃臺面 大小鏡墻
浴室套間 避彈有機
安全玻璃 雙層節能

歡迎來電諮詢及估價

電話：404.512.1668

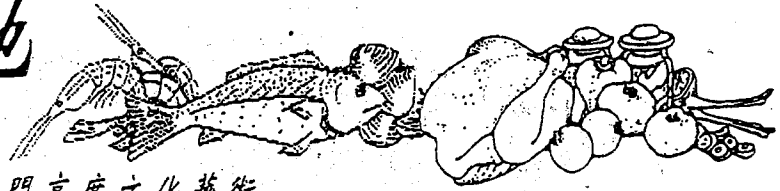
傳真：678-278-8032

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



成都排骨

- A. 2 磅 豬排骨
 2 湯匙 薑末
 1 湯匙 魚露
 1 湯匙 粟粉
 2 湯匙 料酒
- B. ½ 杯 乾椒
 ¼ 杯 沙薑
 4 朵 八角
 1 湯匙 花椒

- C. 2 湯匙 老抽
 3 湯匙 紅糖
 1 湯匙 雞精
 ½ 杯 黑醋
- D. 1 杯 蔥白

做法：

1. 豬排骨切成一段段，每件約 1.5 吋長。市場已切斷小骨頭，買回來自己分小件，去膜，除肥，洗洗，瀝乾水份，加入 A 料醃 20 分鐘。
2. B 料量好，放進一個碗裡，洗洗待用。
3. C 料也量好，放進另一個碗裡。
4. 燒熱 ¼ 杯油。把排骨平均散放進熱油裡，不要動，讓煎黃一邊才翻動，再煎煎另一邊，約是半熟，倒進漏箕裡隔油。
5. 把鍋子放回爐上，加入 2 ½ 杯水，倒進 B 料煮 10 分鐘。
6. 再加入已煎好之排骨，跟著放進 C 料，再煮 10 分鐘。如果水汁多，可打開鍋蓋，大火攪拌，讓收汁。最後大約有 ¼ 杯汁。
7. 綠蔥要蔥頭那段，叫蔥白。切約 ½ 吋長，倒進鍋裡一拌，跟著熄火。完成。

最超值的汽車保險以及貼心的個人化服務

在 State Farm[®]，您不僅可以享有優惠價格，同時，我們的代理人更致力於幫您獲得最合適的保障以及應得的折扣優惠。無微不至的關照，只有我們做得到。請立即與我聯絡。

梁劉經穗
Wendy Leung, Agent

404-266-8118 (B)

404-266-8115 (F)

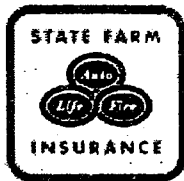
wendy.leung.bwvd@statefarm.com

or

wendy@wendyleung.org

9A Lenox Pointe NE, Atlanta, GA 30324

做個好鄰居，日日好安心



State Farm 服務公司註冊保險
 State Farm 保險公司代理人梁劉經穗 404-266-8118
 State Farm 保險公司 梁劉經穗 404-266-8115



聯邦中小企業管理局優先審核貸款銀行 (SBA Preferred Lender)
住宅房屋貸款 (Residential Mortgage) NMLS# 874399

Main Office

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

Duluth Branch

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

Johns Creek Branch

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

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

Norcross Branch

5385 Jimmy Carter Blvd.
Suite #100
Norcross, GA 30093
678-689-0093

East Alabama Branch

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

Centreville (VA) Branch

5900 Centreville Crest Lane
Unit #B
Centreville, VA 20120
571-490-7655

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