

廣東月刊

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

KWONG TUNG MONTHLY

第二十六卷第十一期(總三〇五)

出版日期：二〇一五年十一月二十日

www.gd-atlanta.net

Please put
stamp here.
The Post Office
will not deliver
mail without
postage.

贈閱

亞特蘭大廣東同鄉會協辦 AARP安全駕駛班完滿結束

亞特蘭大廣東同鄉會和美國人退休協會(AARP)協辦的安全駕駛班課程於十月二十五日在國際村舉行。這是本年度第二次課程，共有二十七位學員參加。

學習班由本會監事潘偉光先生主持，用粵語講解，配合英文電視錄像授課。

課程主要是幫助強化現有的交通法規知識和以“安全第一”為準則的駕駛策略和技術以提高我們的駕駛技能。課程談到大家開車時常犯的毛病、超速、超校車、違規不停、闖紅燈、不當左轉、不一而足。提醒自己莫要違規，避免發生意外。希望人人平安開車，人人快樂開車。課程於下午二時完滿結束。課程結束後大家高興地收到培訓證書。憑此證書，大家都有機會從汽車保險公司拿到自己汽車保險的折扣。

本會希望本會監事潘偉光先生在明年再舉辦，以滿足大家的需要，有意者請密切留意廣東月刊的通知。

蒜頭是最容易種植的農作物之一；在美國的大部分地區，種植蒜頭的竅門是秋天種下，來年的夏天收成。蒜頭應該在土地凍結之前的 4 至 6 周種下，這個時候大部分夏季的農作物已經收成了，留下大量空置的土地，這意味著這些土地用來種植了蒜頭後，直到下一年的夏天都不可能再種另外一種農作物了。

深秋是一年之中種植蒜頭的最佳時間，蒜瓣在土地凍結之前其根部就已生長穩定了；當春天來臨時，蒜苗就會從地面冒出，而整個球莖通常要到七月底才完全成熟。

如果你用存貨裡的蒜頭來再次種植，就要從上個夏天收成的之中挑選個頭最大和最好的。為了準備好土地，首先要用鐵釵梳松泥土，加入有機肥料和石灰，然後用耙子把泥土耙平。每粒蒜之間相隔 8 英寸和入土 4 英寸深。種下後，用土覆蓋好，再次用耙子耙平泥土。

決定何時採收蒜頭確實有點棘手。如果採收早了，蒜瓣仍小、發育不良，不過這還是可用的，只是不夠大和飽滿。如果等得太久才去採收，蒜瓣的頭部開始變干、蒜瓣開始分開、其頭部不再緊實了；但這也並不是什麼災難，只是蒜瓣會容易腐爛或干癟以致于不能儲存得太長時間。

什麼時候採收蒜頭主要決定于其生長季節和你住的區域。一個經驗法則是，蒜頭通常在七月底採收。什麼時候才是對的時間呢？這裡有個提示：當你看到有些葉子開始變黃時，是時候採收了。當然你可以再等上一小段時間，但如果泥土是濕的，就會有蒜瓣膜開始變壞的風險了。


最後該要為採收回來的蒜頭的儲藏作準備了。將蒜頭平放在通風乾燥、陽光照射不到的地方，黑暗陰涼的地方也不錯。將蒜頭連莖一棵棵平放在地上，大約 4 周後莖變干了，沿著蒜瓣的頸部變緊了，這時可將莖在離蒜瓣 1 英寸的地方割掉，現在是時候將蒜頭儲存在黑暗、涼爽、干燥的地方如地下室裡了。

貼士：挑選最大最好的蒜瓣做種子，不妨自己試種。

知多D:

一蛋六營養 提升免疫力

- (1) 優質蛋白質: 其蛋白質為全蛋白質, 含有人體所需的全部20種氨基酸, 有助細胞更新, 提升免疫力
- (2) 鐵質: 是製作紅血球的必需物質, 可預防缺鐵性貧血
- (3) 卵磷脂: 油脂性物質, 有助腦部發育, 提升記憶力, 減低患認知障礙症機率
- (4) 葉黃素: 維他命A的一種, 是視網膜黃斑區的主要構成物質, 對眼睛健康有益, 並具抗氧化功效
- (5) 維他命D: 有助鈣質吸收, 促進骨骼、牙齒健康
- (6) 維他命E: 滋潤皮膚, 增強抵抗力



張麗
(文太太)
財經分析專家、商管碩士

只停一站, 財路全開

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—贈送 15%獎金。年回報率 6%以上 * 商業貸款
- * 商業貸款

誠征
經紀人

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



金洋玻璃行

Complete Glass S&S Inc



商業店面
玻璃臺面
浴室套間
安全玻璃

住宅門窗
大小鏡牆
避彈有機
雙層節能

歡迎來電諮詢及估價

電話: **404.512.1668**
傳真: **678-278-8032**

預防運動創傷：

高爾夫球

專業的高爾夫球運動員，早已為身體建立一個良好肌肉及骨骼系統來支持運動，他們預防高球創傷的功夫，多數是着重於預防上肢部和腰部的勞損。但對於技巧不純熟的業餘玩家，則必須從多方面入手。

多方準備 基本保護

空曠的高球場，最容易中暑、曬出雀斑或曬傷，所以闊邊帽、長袖衫褲及防曬霜就一定少不了，當然還要補充足夠水分。

還有，在高球場上揮桿擊球時，必須留意四周有沒有人；而在練習場看別人擊球時，不要越過擊球區後方的警界線，否則被球桿擊到，其力度可以致頭破血流。

穩定腰椎 練深層肌肉

做好基本保護及安全措施後，便要進行身體鍛鍊，防止因姿勢的錯誤或重複性動作所產生的勞損。首先，可以透過日常運動，強化穩定軀幹的腰背深層肌肉。

平躺及屈曲雙膝，收緊小腹及盆腔底肌肉，保持平均及正常呼吸，維持約十秒放鬆，再重複約十次。當緊縮腹部時，可用手放在小腹下的位置，來感應收縮情況。此深層肌肉如「腰封」，有保護脊骨及發揮穩定腰椎作用。

增柔韌性 減腰痛

一般人的胸椎較僵硬，肩後的肌肉群亦過份緊張，未能做到揮桿時所需的幅度，因此要靠更大的腰椎轉動來彌補，結果腰椎極易受傷。因此，有穩固的下盤，亦需要有足夠柔韌性的腰椎及胸椎，才可同時保護着腰關節，減少腰痛情況。

運動前，可以手持球桿橫置於腰背後，然後左右慢慢地扭動上半身，拉鬆腰椎及胸椎間關節位。

背貼牆站立，置一毛巾或於胸椎位置，然後肩肘向後拉扯，伸展僵緊的胸椎及胸肌。

強臂肌 減重複傷害

因為重複的強力揮桿動作，專業運動員的手肘內外側的肌腱亦會勞損，業餘的更會因錯用臂力及因肌腱積弱，而患上「高爾夫球肘」及「網球肘」。要預防此類勞損，需要分別強化手肘內外側的肌腱及保持其柔韌性。

手心向下並手持合適重量的啞鈴，然後手腕慢慢由下而上提起，重複此動作來鍛鍊手肘外側肌肉；手背向下及拉起啞鈴，則是鍛鍊內側肌肉。

手臂伸直，手掌向前，另一手拉壓手掌向後。手掌向下及重複拉壓動作，前臂肌肉群便得以鬆弛。

手指捏着具彈性的球，然後放鬆，重複練習強化手肘肌腱。

輔助工具 加強保護

練習揮桿擊球時，手臂可以戴上有壓力的保護手套，能穩定手肘的肌腱，減少揮擊時對肌腱牽引力。或是於患處貼上「肌效貼布(Kinesio Taping)」，對肌肉、韌帶或肌腱等軟組織，有矯正錯位、強化力度的效用。由於透氣、防水及具彈性，所以不會阻礙運動的表現。

資料：養和醫院 物理治療部

知多D: 果汁當水飲 患糖尿知驚

以果汁取代可樂不一定健康，有四旬嗜甜男子每日「果汁當水飲」，曾一口氣飲下1公升樽裝蘋果汁，結果確診糖尿病，血糖指數較常人高逾兩倍。如今餐單戒甜，購物時會先看營養標籤，選擇低糖低鈉的食物飲品，血糖指數已回落至正常水平。

曾一口氣飲下1公升蘋果汁

42歲的柳先生在工程公司任職管理人員，平日較常在辦公室工作。他自小愛甜食，每次外出用餐都會點一杯可樂，至今年初改飲果汁，更令嗜甜習慣變本加厲，「平日唔會再飲水」，只飲橙汁、蘋果汁及竹蔗茅根等預先包裝飲品，曾一口氣飲下1公升蘋果汁。至今年5月時，一次身體檢查發現血糖值超過20，較常人血糖值（5.6）高約2.6倍，確診糖尿病。

體重驟降 以為減肥原來有病

柳先生稱，家族無人有糖尿病史，他在確診前3個月開始跑步，其間體重由100公斤驟降至85公斤，還以為是勤於鍛煉有功，看醫生後才知悉這是糖尿病徵兆。有病方知錯的柳先生如今不敢再放肆飲果汁，他說逛超市也會留意營養標籤，盡量選購低糖及低鈉的食物飲品，但以往曾留意代糖可致胖的報道，因此不會選擇有代糖的飲品。



關 穗 章

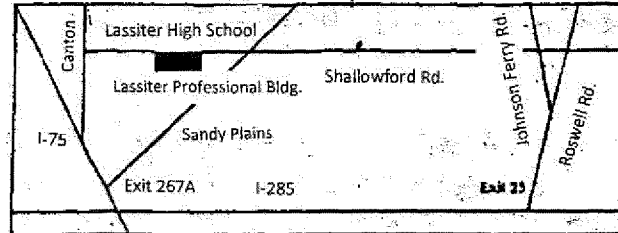
全科牙醫 JEFF KWAN D.M.D

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

4584 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
微營銷代理及
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



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
★會員特別優待★	冷凍食品·金豬烤鴨·叉燒滷味
404-377-2185 404-377-6950	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

(文接上頁)

專家建議：只有15%的認知損傷會發展為認知障礙症，因此不必過於擔憂，有益心臟的生活方式有助於降低患認知障礙症的危險。

女性最害怕的5件事

1. 失去魅力

隨著年齡增加，女性會出現皺紋增多、乳房下垂、頭髮花白、腹部隆起等衰老現象。女性因此擔心自己失去吸引力。

專家建議：保證充足睡眠、經常鍛煉、笑口常開和保持社交等都會讓女性更年輕。

2. 被單獨留在家中

女性身邊家人朋友越少，壓力就越大。家人上班走了、老伴去世等，都會讓女性產生孤獨感。

專家建議：不要擔心與家人朋友的聯繫變少，增加親密度最重要。

3. 沒錢花

很多女性擔心自己生活來源不穩定，未來無保障。

專家建議：隨著社會保障體系的完善，老有所依和老有所養問題已經逐步得到改善，如生活遇到問題，要及時向民政部門反映。

4. 患癌

癌症是女性最擔心的健康問題之一，乳腺癌位居榜首，其次是卵巢癌、肺癌和結腸癌。

專家建議：保持健康生活方式和堅持常規篩查是防止癌症的兩大有效措施。

5. 成為他人負擔

男女都害怕成為家人負擔，而一直照顧家人的女性，如果需要別人照顧，心裡就會更難受。

專家建議：老人一旦不能自理，家人也需讓老人適當做些力所能及的事，讓他們感覺自己「有用」。

中醫食療:

生菜鴿鬆包

材料：唐生菜六片、乳鴿兩隻、馬蹄六粒

製法：唐生菜洗淨備用。乳鴿去骨去皮，剁成肉末，加鹽、糖、生粉調味，馬蹄去皮切成小粒。燒紅鍋，加植物油，用蒜頭爆鍋，放進乳鴿肉末，至肉熟，後進馬蹄粒，適量蠔油，炒勻後上碟，用生菜包食

功效：強壯腰腎

生菜，新春頭大家都喜歡食生菜，取其意頭，生生猛猛之謂，所以獅子採青，都用生菜，今日是新春，就介紹大家食菜，食完蛇年就生生猛猛，事事順心。

但大家有沒有想過，為何這種菜，稱為生菜？根據李時珍的《本草綱目》所記載，此菜不宜煮烹，宜主搯去汁，鹽醋伴食，故名生菜。

《食物本草點評》一書又指出：「生菜味苦、性寒、無毒。功能利五臟，開胸膈壅氣，通經絡，令人耳目聰明。由於性寒，產後不宜食，令人寒中，出現肚痛。」

生菜有唐生菜、西生菜之分，唐生菜味苦葉薄，西生菜葉厚而脆、包心而長。上文形容的生菜，當指唐生菜而言。

中醫食療，講求寒熱，體質屬熱者，用寒性食物去調理；體質屬寒者，用熱性食物去中和。所以上文提及，婦女產後不宜食，原因是產後多虛，進食寒涼之物，虛上加虛，會導致身體不適。

當然，如產婦喜歡食生菜，是否無法可施，這當然不是，謹遵寒者熱之這條規律，用薑共炒，或加薑而白灼，便能解決這個難題。情況相類於食蟹，放進大量薑蔥，便能辟去蟹之寒涼，食後不會出現肚痛。

此款菜餚，生菜寒涼，鴿肉性溫，寒溫相配，互相抵消，變成和暖，老少咸宜，實是新春期間，適合一家大小的賀年菜式，大家不妨一試。

「驛馬高車出遠途，今朝赤足返回廬。」這是鄉議局主席劉皇發大年初二在沙田車公廟為香港求得的一支簽，不管其為上簽、中簽或下簽，意思都是好明顯喻指「鏖羽而歸，敗走而回。」

居安思危，樓價高企、租金狂、民怨沸騰、怨聲載道。今天北韓又再核試，威力達4.9級地震，引起美國、南韓、日本強烈不滿，加上中日美釣魚島爭論不休，政治局勢，令人擔心。縱使不是有簽文之喻，為政者亦應未雨綢繆，製訂政策，以防突變！

中醫治病，講求先安未受邪之地，如肝有病，預料會傷及脾，往往治肝時就加進健脾之藥，此謂「治未病」。東漢張仲景嘗教誨我們用藥之道：「病已成而後藥之，亂已成而後治之，譬如渴而掘井，鬥而鑄車，不亦晚乎？」

可以千日無戰，不可一日無備，生菜包白鴿，希望能包得住和平！

健康生活：

男人，女人，老後最怕？

擔心老了後沒人養，給兒女造成負擔、氣自己身體「不中用」。許多老人都多多少少有一些擔憂。英國曾經進行了一項涉及12個國家的調查發現，全球女性普遍比男性更害怕衰老，男女對衰老的擔心也大不相同。美國有研究總結出男女老後最害怕的5件事，並教你如何克服這些擔憂心理。

男人最害怕的5件事

1. 性功能障礙

與癌症和死亡相比，男人更害怕勃起功能障礙。美國威斯康星大學精神病學教授肯恩·羅賓斯表示，性慾會隨著衰老加速而遞減，男性會擔心由此導致的尷尬或羞辱。75%勃起功能有障礙的男子膽固醇水準不正常。

專家建議：出現這種情況要檢查膽固醇水準，同時，伴侶也不要嘲笑的話語刺激他。

2. 性功能下降

男性通常認為失去力量等於丟掉了男子氣。美國老年協會衰老健康基金會調查發現，90%的男性認為衰弱是老化最糟糕的部分。

專家建議：當體力開始下降時要堅持做一些力量訓練，如舉啞鈴，並保證健康飲食。

3. 退休

「如果沒了事業，我還算甚麼？」退休會讓很多男人焦慮。美國紐約愛因斯坦醫學院老年病學專家勞麗·雅各斯博士表示，男人退休後通常無事可做，而女人則會與朋友和孩子聯繫更多。

專家建議：退休後應該主動學習力所能及的新技術，與年輕人多交往，保持社交網路，充實退休後生活。

4. 出行困難

年紀大了之後，出行受限制，為了安全，有的人還不得不交出家裡的車鑰匙，這些都會讓男人有一種失去獨立的淒涼感。

專家建議：為了自己和他人的安全，老人最好別開車，出行時最好與家人朋友結伴。

5. 記性變差

很多男人不但擔心自己記性變差，還擔心一旦老伴得了認知障礙症，自己無法照顧好老伴。

(文轉下頁)

美食天地

食是人生最高享受



簡易烹飪食譜 烹調是一門高度文化藝術

白蘆筍溫泉蛋濃湯

材料：

白蘆筍 10條 罐頭清雞湯 2杯 雞蛋 4隻 蒜頭 2顆
鮮忌廉(Heavy Cream) 適量 初榨橄欖油(Virgin Olive Oil) 適量

做法：

1. 先將雞蛋放入煲內，注入凍水，用小火煮至水溫達80°C後熄火，蓋上煲蓋，焗約18分鐘後取出，再浸泡在凍水內或放入雪櫃冷藏成溫泉蛋。
2. 將白蘆筍洗淨，用刀削走老掉的表皮，然後切粒；蒜頭切成蒜蓉備用。
3. 燒熱油鑊，用小火慢慢炒香蒜蓉，加入蘆筍，灑少許白酒，然後再倒入雞湯，煮3分鐘後熄火，取出少許蘆筍（幼嫩部分），其餘放入攪拌機打成濃湯，再倒回鑊內煮熟，加入鹽和現磨黑胡椒粉調味。
4. 把蘆筍湯倒入湯碟，中間放上一隻溫泉蛋，最後放上少許鮮忌廉和初榨橄欖油及幼嫩蘆筍，即可食用。

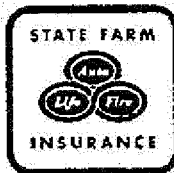
廚房筆記：

白蘆筍表皮帶有少許苦澀味，最好用刀削去，以免影響味道。
蘆筍愈粗壯大棵味道愈好。

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為您獲得最合適的保單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 **404-266-8118 (B)**
Wendy Leung, Agent **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 提供保險及理財服務
請致電State Farm保險代理人洽詢有關保單、費用、服務及合約性問題
State Farm保險保單、表格及所需通知均以英文書寫





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

Norcross Branch

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

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

East Alabama Branch

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

Montgomery Branch

2779 Bell Road
Montgomery, AL 36117
334-260-4926

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荷治亞州第一名 (2009 - 2012 & 2014 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