



# 廣東月刊

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

KWONG TUNG MONTHLY

贈閱

第二十六卷第七期(總三〇一)

[www.gd-atlanta.net](http://www.gd-atlanta.net)

出版日期：二〇一五年七月二十日

## 亞特蘭大廣東同鄉會 2014-2016 年度第三次理監事會議報告

廣東同鄉會 2014-2016 年度第五次理監事會議已於七月十一日下午三時在國際村 (Chamblee International Village) 舉行。與會的理監事和嘉賓近 30 人。

1. 關懷和報告前理事長潘國康先生的身體健康情況，希望下周能出院回家。
2. 歡迎馮碧琪小姐加入本會為新理事成員。
3. 人事變動：財務負責工作的轉接。
4. 麻雀大賽事項報告：支出與收入情況。  
諮詢各位對此次麻雀大賽的看法及改善建議：參與人數明年有望提高。
5. 中秋賞月和烹調大賽  
時間：9 月 26 日 (星期六) 3:00 pm - 6:00 pm  
地點：East Jones Bridge Park  
收費：會員帶食物不收費(不帶食物 \$5/person)，非會員 \$10/person  
裁判小組，音響 Setup，食物和工作人員安排。
6. 保齡球大賽：場地費用問題，參賽人員收費。  
時間：10 月底或者 11 月初 (以往是八月中舉行)
7. 何齊整翻譯園藝天地文章的工作，暫時轉接給理事譚青代為負責。
8. 討論明年春宴場地的計劃與籌備。
9. 本會監事潘偉光先生安全駕駛培訓班暫預定 10 月份開班。

會議後在酒家晚飯聯誼。(Sue Tan 供稿)

當有田鼠，旱獭，松鼠，地鼠，野兔，鼯鼠等毛茸茸的小哺乳動物將你的花園搞到亂糟糟時，作為一個熱愛自然，又喜歡寧靜的園丁，應該怎麼辦呢？好，你可能一怒之下拿起獵槍將他們轟成碎片。但是，除此之外其實還有其他可行的辦法的。

第一步，首先開始識別造成破壞的動物，然後了解一下這個動物的習性。這方面的知識對組建一個有效的解決方案是非常重要的。

第二步，消除花園裡的適合隱藏或建巢的區域，例如，樁和高草，減少你的花園對野生動物的吸引力。封好你的門廊或甲板下的空間。覆蓋園裡的堆肥可以減少野生動物的食物來源，阻撓浣熊入侵。清乾淨鳥食區域又可以防止引誘松鼠。在你的草地上噴灑 Milky Spore 會減少蟻蟻的數量，制約鼯鼠和臭鼩，因為蟻蟻是它們最喜歡的食物。

第三步，考慮使用下面的一些控制方法，選擇一個或兩個最合適對付某種蟲害和最切合你的實際情況的方法。

**除根** - 射殺作惡者可能不是一個可行的選擇，無論是因為個人意願還是分區的管理條例。有毒誘餌可以有效地對抗一些蟲害，但是它們亦會危及寵物。煙霧彈和剪刀陷阱可以殺死某些類型的害蟲，但是這種方式令人毛骨悚然。更人性化的方法是搞清楚如何與野生動物共存，讓這些動物自行其道，好像我們一樣。

**驅蟲劑** - 有味的驅蟲劑，比如大蒜片，蓖麻油和入侵者的尿液，可以是一個臨時有效的解決辦法，但它們需要定期監測和重新添加以保持效力。有辣椒成分的產品可以阻止兔子啃咬。某些類型的植物，如蓖麻子和貝母，據說可以阻止嚙齒動物。有時樟腦丸亦可用作有味的驅蟲劑，但必須小心謹慎使用，因為它們亦會毒害寵物和兒童。

視覺和聽覺恐慌裝置可用於驅除野生動物，包括超聲波驅蟲器，帶有動靜檢測器的噴霧器，噪音製造器和視覺恐慌裝置，比如反光膠帶和假的動物天敵。這些裝置的有效性會隨著時間逐漸減弱，因為動物們會慢慢學乖，逐步熟悉這些裝置。所以你需要出其不意，時時改變策略。


**寵物** - 狗和貓可能會滋擾你的花園，但它們也可以有效地控制那些毛茸茸的蟲害。貓精於捕捉田鼠和地鼠。而狗能夠很好的遏制，有時甚至捕捉毛茸茸的害蟲。

**陷阱** - 這些陷阱，通常由鍍鋅鋼絲網做成，有不同的尺寸。蔬菜，餅乾或一些其他食物常用來引誘動物進入裡面。當用彈簧加強的門關閉時，就可以將他們鎖在裡面，用這個裝置很容易捕捉到旱獭，野兔，松鼠或花栗鼠，但如何處理它們又是另一個問題了。有些州禁止野生動物的搬遷。即使是允許的，對動物和新區的園丁來說都是很殘忍的。

(文接上頁)

**圍欄** - 排除法可能是最有效的長期解決方案。圍欄可以是永久性的，也可以純粹是季節性的臨時措施，在有需要時將它架起來，沒需要時拆了它。網狀圍欄，可以切割成所需大小，然後裝訂或捆綁在圍欄柱上。低壓電圍欄是終極的解決方案，尤其是對旱獺，野兔和鹿來講。但是，它需要時間和金錢的投入。這個是為你的莊稼提供完整保護的最佳辦法，同時讓野生動物亦能自行其道。

## 只停一站，財路全開



**張麗**

**張麗 (文太太)**  
财经分析专家、商管硕士

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—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



# 金洋玻璃行

**Complete Glass S&S Inc**



商業店面    住宅門窗  
玻璃臺面    大小鏡牆  
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**

## 運動消閒：

## 預防接觸性運動創傷

要預防常撞擊的接觸性運動創傷，就要強化肌肉、提升關節的穩定性、增加肌腱柔韌性，以及增加身體整體的敏捷度，提升被撞擊時自我保護的反應能力。

### 強化 增穩定

強化膝關節及腿部肌肉，可以穩定關節，減低接觸性運動受傷機會。

### 膝關節內側肌肉

因為不少強化大腿肌肉的動作，都是先用上較大的外側肌肉，因此位於膝關節內側、細小的肌肉常被忽視。當腿部進行某些伸直動作時，因為肌肉外強內弱的力度不平均，膝蓋關節常被較強的外側肌肉拉扯向外，因而變得不穩定。「無影橈」的練習就可以訓練該處肌肉。

兩腿張開，與肩膊平衡，背部挺直，然後上半身慢慢「坐下」，謹記兩腿腳掌稍微向外，膝關節要向前，並且不能超過腳尖，否則會增加膝蓋的壓力。

### 大腿後肌肉

利用健身球可強化大腿後肌肉，增加腿部穩定性。

平躺，雙腿放於健身球上，然後屈曲雙腿及同時提升下半身，把球拉引至近身處。

### 小腿肌肉

強化小腿肌肉，有助加強身體向前推進和彈跳動作，健身室的負重器械可增強小腿的力量。日常生活中多進行腳尖站立或單腳站的簡單動作，藉此改善小腿力量和足踝穩定度，預防「拗柴」。

### 伸展 防膝痛

重複性的膝關節活動，會使大腿內側肌肉疼痛，而伸展鬆弛的練習，可以減輕膝關節磨擦情況，從而有效預防「膝頭痛」。

前後腳的「拉筋」動作，已能增加大腿側外層肌腱膜的彈性，減低膝關節磨擦情況。

### 敏捷 減創傷

接觸性運動的特性是比賽雙方會「對攻」，當中需要因應對手的進攻方式，作出跳躍、扭動或抽身等動作去繼續傳球。全身關節及肢體有足夠敏捷度，才可以適時地作出適當的對

應及抵擋動作，稍遲一步都容易與對手發生撞擊或被撞倒。所以日常多進行反應訓練，例如突然急停的模擬應變練習，讓關節習慣及記憶快速應變的信號，提升肢體對突如其來的攻擊的敏捷度，臨陣對壘時，減低創傷的可能性。

### 加強保護

要進一步預防創傷，這就要靠一雙合適的球鞋及保護裝備。

### 籃球鞋

避震力強的全氣墊鞋底，適合需要彈跳搶籃板球的中鋒。而前鋒需要靈活走位，所以前掌有吸震物料，後半為氣墊的球鞋，不但有避震功效，而且能滿足抓地的敏感度。高筒球鞋則可以減低足踝「拗柴」機會。因為打籃球雙腳多角度移動，會有強大的摩擦力，所以鞋楦要絕對緊身，減少腳掌擦損或起水泡機會。

### 足球鞋

硬地踢足球，毋須穿着釘鞋。但草地踢球時為增加草地的抓地能力，以防滑倒受傷，最好改穿釘鞋。踢足球多足踝扭動，所以鞋身要薄，但物料需堅固有承托力，以防中場「甩鞋底」。別以為厚身的籃球鞋可以避震，這只會增加足踝阻力，反而容易導致「拗柴」。

### 保護裝備

保護裝備，可以加強腳的保護性，例如踢足球時，可帶上防「拗柴」的足踝關節保護托。而曾經受傷的人，可以選擇多一條固定帶的腳關節保護托。可能造成全身性創傷的欖球，最好跟足指示，穿戴足夠保護裝備，盡量減低一切撞擊的衝力。還要配戴護口牙套，防止牙齒及下顎嚴重挫傷。

### 計劃飲食 保持爆炸力

正確地吸收營養，亦是預防受傷的方法之一。接觸性運動講求肌肉的爆炸力及耐力，應注意碳水化合物之補充。除了運動前作碳水化合物的儲備外，運動期間的補充亦很重要。以籃球比賽為例，運動員每小時需進食30至60克碳水化合物及250至500毫升水份，以保持血糖在正常水平，令運動能量源源不絕，及補充汗水中流失的水份及鈉質。此時，運動飲品是一快捷的選擇。

此外，運動員應進食足夠蛋白質，每公斤1.4至1.8克，配合阻力訓練以增加肌肉量，來抵禦持續的撞擊力，藉此提升運動表現，來預防創傷發生。

資料：養和醫院 物理治療部

## 生活常識: 心臟最怕這樣東西!! 94%的人都不知道!!

快救救自己和身邊的好友吧!

心臟最怕什麼??

冰冷的東西!

另一個論點告訴你，不要喝冰水，不要吃冰，多吃熱的東西。

如果你要健康長壽，

就該知道：心臟的〈最大剋星〉是什麼？

習慣於吃飯時或是飯後配冷飲嗎？

很舒服、很爽，尤其邊揮汗大啖麻辣鍋、邊喝冰，沙士，實在很有滿足感。

如有這個習慣，請看看以下的介紹：心臟的最大剋星就是吃飯後，絕不喝冰涼的食物這是各界心髒病專業醫生一致指示!

請您仔細閱讀並且把它轉寄給您的朋友！

中國人和日本人吃飯的時候喝熱茶，而不是喝冰開水，我們應該學習中國人和日本人的飲食習慣。

吃過飯之後喝一杯冰冷的飲料的確很舒服，然而，冷開水會使你剛剛吃下肚的油膩膩的食物凝結在一起，而且會使胃腸的消化作用變慢，一旦這一大坨像爛泥的東西碰到胃酸，就會分解而很快地被腸子吸引，它會附著在腸壁上，沒多久它就會變成脂肪，而導致癌症，所以說，吃過飯之後最好還是喝一碗熱湯或一杯溫開水。

Common Symptoms Of Heart Attack...心臟病發作的一般徵兆請你特別注意：並不是所有心髒病發作的時候都會左臂疼痛，你倒是要留意你頸項的劇烈疼痛。

心臟病發作的時候不一定會胸口疼痛，而噁心和猛烈的盜汗才是心髒病發作時常見的症狀，有60%的心臟病在睡夢中發作而患者因此一覺不醒，頸項疼痛常常會把你從熟睡中醒過來，所以要特別小心，我們懂得越多，活命的機會就越大。

一位心臟病專科醫生說，如果每一個讀到這個資訊的人都把它轉寄給十個朋友，至少可以救活一個人！



## 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

健康生活:

## 好味草藥 茶飲 排毒

用草藥來調理身體，本來是中醫的長項。只不過就有個問題：中醫師們配的中藥常常都很苦，讓人難以下嚥，而且熬煮過程，也常常很繁瑣。

如今，草藥在西方也已流行開來，出現了各種排毒的草藥茶飲。有自然療法醫生，選擇有機草藥來製作排毒茶，不僅沖泡簡單，味道也。自然療法醫生(Naturopathic Doctor, ND)Nadia Kumentas、Jamie Smellie和Christine Cho就專門配製排毒茶飲，助人增加身體活力、促進新陳代謝。原來，草藥學已經是西方自然療法醫生們的專業課程：「自然療法醫生會學習生理學和植物學。我們會從花園裏面尋找材料，反覆核查各種研究成果，並且親手對各種草藥茶葉進行選擇和配置。」

對於排毒茶飲，其實有不少爭論。有些人把它們當作「神奇」的萬能靈藥，另一些人則不太相信喝草藥茶能有什麼效果。自然療法醫生就說，這兩種態度都不可取。一方面，茶飲的功效不可以被神化：「比如有很多排毒茶宣傳迅速減肥，但實際上，任何宣稱可以在14天內讓體重大幅減少的產品，都是具有誤導性的，消費者們需要有所留意。」在他們看來，要減肥還是必須將各種健康的生活方式結合在一起，包括飲食、鍛鍊、靜坐和睡眠等。

而排毒茶飲的功效，主要在於其對身體的輔助功能：「茶飲可以通過一種很簡單的方式利用草藥的功效，來幫助身體解毒，並且較快速地提高身體的新陳代謝。而且，很多草藥的有效性現在都已經被科學研究證實，作為自然療法醫生，我們會去研究了解每種草藥的不同功能。」

怎樣的情況下，你可能會需要茶飲排毒呢？Kumentas、Smellie和Cho說，一些常見身體症狀會有所指示，包括容易疲乏(Fatigue)、頭痛(Headaches)、腦霧(Brain fog)、便秘(Constipation)或腹瀉(Diarrhea)、胃腸氣多(Gas)、腹脹(Bloating)、慢性鼻塞(Chronic nasal/sinus congestion)、眼腫和黑眼圈(Puffy, dark circles under the eyes)、難以減重(Difficulty with weight loss)、疹子粉刺等慢性皮膚問題(Chronic skin concerns such as rashes, acne, eczema, etc)等，「這些症狀的出現，通常就意味·身體在有效排毒方面有所困難。」

### 好味草藥

有用的草藥不少，但是要找到既有功效，同時氣味又宜人、能讓人愛喝的，卻不是件容易的事情。這三位自然療法醫生就介紹了一些他們喜用的草藥，「我們用它們來配置既能有全面效果，味道又好的排毒茶飲，能在各個方面促進身體健康。」

蒲公英根(dandelion root)和奶薊草(milk thistle)：這兩者是主要的排毒草藥，可以支持肝臟和腎臟，讓它們能有效地去除身體的有毒物質。



巴拉圭茶(yerba mate)和抹茶(matcha)：

它們是很棒的提高身體活力的成分，而且還能通過一定程度上抑制食慾和增強新陳代謝，來促進減脂。

五味子果(schisandra berry)：

能夠有效提升免疫力，讓身體有好的狀態來防禦感冒和流感。

木槿花(hibiscus flower)：

可以支持身體的心血管系統，降低高血壓。

其實這些成分中不少都是我們在中藥中常見的，不過與苦苦的中藥不同，它們最終成為了能讓人享受的茶飲。這對味道的強調，可能也是和傳統中藥最大的區別吧！

同時，還可以把茶飲製作成冰茶，讓它更美味：「可以方便地自製冰茶：先用少一些的熱水浸泡茶葉(最好的泡茶方式是用熱水將茶葉浸泡5分鐘)，泡出濃度較高的茶水，然後再加入冰塊，讓茶水在冷卻的同時也逐漸稀釋，成為口感好的冰茶。

此外，還可以榨一點檸檬或者萊姆加入其中，這不僅能讓口味更好，同時也能支持排毒。而且等到夏天，這也是在游泳池邊享受的好飲料呢！」

### 選茶飲注意事項

現在市面上有很多排毒茶飲，3位醫生提醒，在選擇的時候，也有一些需要注意的方面：「有很多解毒茶裏都包含通便劑(laxatives)。有時，通便劑可以起到作用，但我們認為，大部分人都只應該在有醫療專業人士的指導時，才使用通便劑。通便劑有時能給使用者帶來一種減肥成功錯覺，但這並不會有持久的效果。如果長時間使用，會導致腸胃蠕動、營養缺失、機體依賴、上癮等各種問題。」

此外，比起整葉茶，他們認為將草藥打成粉末，效果會更好：「用草藥粉意味，可以將它們『吃』入，吸收更多的有效成分，而不僅僅是喝一點茶水。」

而比起單一靠喝茶排毒或者減肥，他們更建議要讓整體生活方式有所改變，將茶飲融入在這種生活方式中，效果會更好：「人體有5大排毒系統，包括肝臟、腎臟、肺、皮膚和腸。其中最主要的排毒器官，事實上就是我們最大的器官：皮膚！所以鍛煉出汗，就是促進排毒的好方式。同時，像Teatox排毒茶飲就可以有助於肝臟、腎臟和腸的排毒，並且能為鍛煉提供能量，讓它更加有效，這兩者相輔相成。」



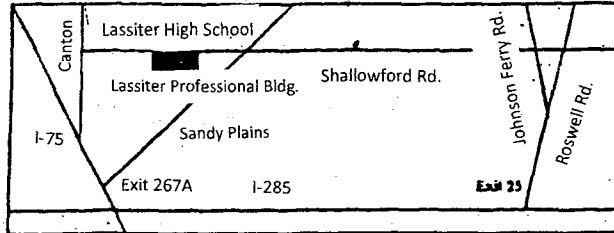
# 關穗章

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」

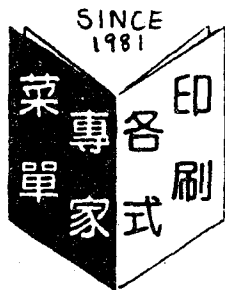
用光明磊落的方法替你爭取正當身份及公正待遇

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大同印刷祝您發

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

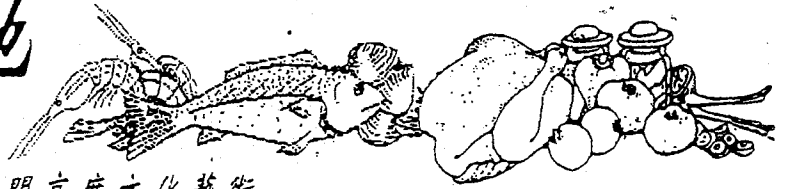
電話 Tel: (770) 458-8588

傳真 Fax: (770) 458-0366

# 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



## 涼拌青芒果海蜆皮

材料：青芒果半個 海蜆皮 2片 黃檸檬 1個 九層塔 3條 紅辣椒 2條

醬汁：魚露適量，青檸汁適量，砂糖適量，蒜蓉適量，麻油適量

做法：

1. 青芒果切絲，用鹽醃10分鐘至軟身，沖洗乾淨後瀝乾水分；海蜆皮泡水至發起，洗淨備用。
2. 用刨削出檸檬皮碎備用；紅辣椒切絲；九層塔取葉的部分，洗淨備用。
3. 將所有材料放進一個大碗中，加入魚露、青檸汁、砂糖、麻油及蒜蓉，混合後灑上檸檬皮碎以增加香味。

廚房筆記：

這道涼菜可將青芒果改為青木瓜，但我較喜歡青芒果獨有的香味和高纖維。

這道菜的酸味主要來自檸檬汁的天然酸味，不需加任何醋類。

所有醬汁的分量可按個人口味而定。

## 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

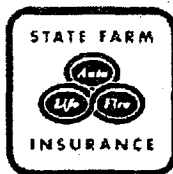
9A Lenox Pointe NE, Atlanta, GA 30324

**做個好鄰居，日日好安心**

State Farm 提供保險及理財服務

請致電State Farm保險代理人洽詢有關承保範圍、費用、服務及續約性問題

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**

**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](http://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