



廣東月刊

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

KWONG TUNG MONTHLY

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

贈閱

第二十八卷第十一期(總三二九)

www.gd-atlanta.net

出版日期：二〇一七年十一月二十日



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。

你知道在我們的房屋空氣中有許多的污染物嗎？科學家很早就知道室內植物能夠吸收二氧化碳并釋放出氧氣作為它光合作用的一部分。現在從美國國家航空和宇宙管理局(NASA)的最新研究發現室內植物和混合種植的盆栽植物能夠吸收多至 89%的室內污染物，如苯、甲醛和三氯乙烯。在所有家庭里地毯、油漆、污漬、軟體家具和許多室內裝置都會釋放出這些化學物質和其他氣體。

一個世界健康機構估計 30%新建或重新裝修的房子有室內空氣污染問題。若室內空氣流通不暢或密封的門和窗戶就會加劇污染，這就是通常所說的病態建築綜合症，這也適用於那些沒有窗戶的現代辦公大樓。

幾乎所有植物都幫助減少室內污染，但對一些特定的化學物質某些植物會做得比其他植物要好，例如一些植物會吸收甲醛但對苯卻不起作用。另外，某些栽培品種植物也比其他一些效果更好，所以，要想達到最好效果就要用幾種不同類型的植物。這樣做將會擴大污染控制的範圍，而不同類型的植物也給周圍環境增加了紋理、形狀和顏色。

大多數被測試過的植物是熱帶或者亞熱帶的，它們通常一整年都放在室內，但一些人夏天時會將它們搬到室外。在一間 1800 平方英尺的房屋內要放多少植物才能改善空氣品質呢？NASA 建議至少要放置 15 棵直徑 10-12 英寸的植物、或者大的容器。你也可以把植物放在你花費最多時間的地方如桌子上或床邊。

這裡推薦一些植物：英格蘭長春藤(English Ivy)、吊蘭(Spider Plant)、黃金葛(Golden Pothos)、和平百合(Peach Lily)、中國常青樹(Chinese Evergreen)、竹(Bamboo)、蘆葦棕櫚(Reed Palm)、虎尾蘭(Snake Plant or Mother-in-law Tongue)、心葉洋繡球(Heartleaf Philodendron)、象耳蔓(Elephant Ear philodendron)、紅邊龍血樹(Red-Edged Dracaena)、龍血樹屬植物(Comstalk Dracaena)和垂葉榕(Weeping Fig)。

失智症:權威醫師失智了

劉季枝

國立陽明大學兼任教授、臺北榮總特約醫生。台灣失智症研究與治療的權威，更是她那一輩女醫生中，少數可以當上主任的女醫生。

劉季枝醫生這次刊登一封非常感人的信，平靜地道出輕度失智者的心聲，此信係獲得這位可敬的女士同意後刊載。

親愛的朋友：

我寫這封信只是想告訴大家我失智了。不過，不必震驚，目前還是輕度，否則我也無法寫這封信。當然，有些字眼想不起來，許多事情無法串在一起，思緒也常會中斷，因此這封信是在妹妹幫忙之下完成的。今年 70 歲的我，比各位年長許多，常和大家一齊聚餐、打高爾夫球、出國旅遊，相識相知，受大家的照顧已 20 年。妹妹常怪我不用心，丟三落四，一問再問，還把約定日期搞錯。

在一次出門忘了關水龍頭，把水塔裡的水流光後，妹妹帶我去看神經科醫師，經過仔細檢查，醫師告訴我得了失智症，是大腦退化所造成的阿茲海默症，並且開藥讓我服用，希望能退化得慢一點。從此，當我又忘了，妹妹不再有「不是告訴過你了」的責備語氣，或我反覆說時，也不會有「你說過好幾次了」的奇怪眼神，反而是輕聲細語的說「沒關係」或「我替你記住就好」，我就知道我是真的病了！我的高爾夫球技一向差，但最近半年來，連每一洞打了幾桿都記不清楚，到底揮的是第二桿還第三桿？球友都會幫我算桿數或請桿弟幫我算。那天打了幾洞後，我忽然問：「我們現在是打第一洞嗎？」看到球友們驚愕的眼光，我覺得是對大家承認我失智的時候了。

醫師說生病並不可恥，身體每一個器官都可能生病，失智症是大腦的疾病，就好像膽結石是膽囊的疾病；乳癌是乳房的疾病一樣。然而，我變得很沒有信心，容易恐慌，因為我不知道我將要踏出去的每一步對不對，要說出的話是不是已經說了多次，而且心裡想的無法表達，愈急愈講不出來。我常覺得氣喘不過來，在餐廳吃一頓飯，會上好幾次洗手間，兒子帶我去看心臟科和泌尿外科醫師，都說沒事，是因為緊張的關係。我瞭解我的記性和其他認知功能就像雙手握滿東西般，一面走，會一件一件的掉，甚至像沙灘上腳下的流沙，會很快的流失。也許有一天，我熟悉的路不會走，也叫不出你的名字，最終可能不會吃飯盥洗。但目前還是輕度失智的我還能揮桿，享受小白球進洞的喜悅，能享受美食，欣賞美景，也還聽得懂笑話，更能感受到大家的關愛，也許過後就不記得，的確是「活在當

下」。

如果我們能攙扶一位因中風而行動不便的朋友，當他的拐杖，讓他慢慢走，也希望大家能接受一位因失智而容易遺忘的朋友，做他的引

導，讓他慢慢來。是個不會失智的生活習慣如果大腦是銀行，你的存款夠多嗎？儲備充足腦力存款，從今天開始。

有人問知名的神經學家斯默爾（Gary Small）醫師：年齡多大就太遲了？就算改變壞習慣，也不能保護自己的腦子了？

斯默爾醫師說，「請聽我大聲說明白：永遠不嫌晚，只要今天開始改善生活型態，就可以開始修復昨天的損傷。」

為了保持大腦的青春，必須改變生活型態，這些生活型態不僅可以照顧大腦，多數也能維持體能強健，不僅你的身體，連你的大腦也會變年輕。

1.細嚼慢嚥：

日本神經內科醫學博士米山公啟說，老人家愈缺少健全牙齒，罹患失智症的比例愈高。因為咀嚼時，大腦皮質區的血液循環量會增加，而且咀嚼也會激發腦神經的活動。

2.曬太陽：

台中榮總老人身心科主任卓良珍也建議，預防失智要多外出走走曬太陽。因為陽光能促進神經生長因子，像「長頭髮」一樣，使神經纖維增長。現在已經有專家研究曬太陽的量是否與失智症的發展有關，雖暫無定論，但每天接受陽光照射，至少能形成較好的睡眠模式，比較不容易憂鬱。

3.列清單：

「無論任何年紀，健全記憶運作關鍵都在於注意力」美國紐約西奈山醫學院記憶增強計劃執行主任史威爾醫師建議，藉由列下工作清單，將每日工作設立一個嚴格的程序，無論工作困難與否，都能幫助有效完成工作。你可試試規定自己中午 11 點半才讀 E-mail，或是直到工作完成到某一個程度、才回覆一些較不緊急的電話，或是付完帳單才做別的事。

4.吃早餐：

吃早餐不僅為了健康，也為了大腦。過去常有人說小孩沒吃早餐上課無法專心，這是對的。因為大腦不具有儲存葡萄糖的構造，隨時需要供應熱量。經過一夜之後，大腦的血糖濃度偏低，如果不供應熱量，你會想睡、容易

激動，也難以學習新知。

5.開車繫安全帶騎車戴安全帽：

頭骨雖很硬，腦卻很軟。無論年紀老少，腦傷對一生影響極大。你開車時不繫安全帶或邊講手機嗎？請戒掉腦傷風險的行為，也避免會重創腦部運動。

6.常做家事：

別小看做家事，做家事不僅要用腦、規劃工作次序，也要安排居家空間。曬棉被、洗衣服需要伸展身體，使用電器也會使用到下半身肌肉。只要運用肌肉，便會使用到大腦額葉的運動區。況且，將骯髒油膩的碗盤洗乾淨、將髒亂房間整理清潔，成就感的刺激，也能為大腦帶來快感。

7.多喝水：

大腦有八成是水，只要缺水都會妨礙思考。臨床神經科學家、精神科醫師亞蒙（Daniel G. Amen）曾經掃瞄過一位知名的健美先生，他的腦部影像很像毒癮患者，但他激烈否認。後來得知他拍照前為了看起來瘦一點，曾大量失水，而掃瞄的前一天他才剛拍照。後來經過水分補充後，腦部的影像看起來正常多了。

8.跟人笑笑打招呼：

主動和別人打招呼！卓良珍主任認為，打招呼不但有人互動，降低憂鬱症的風險，而且為了主動打招呼，要記住對方的姓名與外特徵，也能提高自己的腦力。

9.每週走一條新路：

打破舊習、嘗試不熟悉的事可以激發短期記憶，建立大腦解讀訊息的能力。例如嘗試改變每天從家裡走到車站的路線、或是改變每天下車的車站，嘗試早一站或晚一站下車，或改變每天坐車的時間，單是做這項，就能對「前額葉」產生刺激。

10.健走：

身體懶得動對大腦很辛苦。有氧運動最好，可以使心跳加速，而且有些動作需要協調四肢可以活化小腦，促進思考，提高認知和資訊處理的速度。有氧運動很簡單，穿起球鞋出門健走即可。美國伊利諾大學研究發現，只要每週健走3次、每次50分鐘就能使思考敏捷。

11.深呼吸：

當你很焦慮時，做什麼都難。美國清晰大腦網站負責人芙喃達茲 Alvaro Fernandezs 提供一個取巧的冥想法：閉上眼睛，大拇指按小拇指，想像運動後美好的感覺，再深呼吸 30 秒鐘。然後大拇指按無名指，想像任何你喜歡的事物 30 秒鐘，然後再按中指回想一個受關愛的時刻 30 秒鐘，最後按食指、回想一個美麗的地方 30 秒鐘。

12.看電視少於 1 小時：

看電視通常不需用腦，所以愈少這麼做愈好。澳洲的研究人員在網路上測試 29500 人的長期記憶與短期記憶，發現記憶力較好的人每天看電視的時間少於 1 小時。

13.吃葉酸和維生素 B12：

這兩種維生素可以控制血液中會傷害大腦的同半胱胺酸。瑞士的研究發現，230 位 60 歲以上的人攝取這兩種維生素過低，罹患失智症的機率是適量攝取的人的 4 倍。富含葉酸的食物如四季豆、蘆筍等，維生素 B12 如銀魚、鮭魚、沙丁魚等。長庚醫院神經內科系主治醫師徐文傑提醒，維生素 B12 只存在於葷食，素食者要特別透過維他命補充。


14.吃香喝辣：

吃咖哩可以預防失智，因為咖哩中的「薑黃素」是一種高效的抗氧化劑，可以抑制氧化作用傷害細胞，還能預防腦細胞突觸消失。薑黃不只在咖哩，也用在抹在熱狗上的黃芥末。

15.每天都要用牙線：

美國 20~59 歲上千個個案的研究發現，牙齦炎、牙周病和晚年認知功能障礙有關。所以，聽從牙醫的建議，每天都要用牙線，每次刷牙的時間至少超過 2 分鐘。

只停一站，財路全開



張麗
張麗 (文太太)
財經分析專家、商賈碩士

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 - 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

秋冬季少吃冬瓜 易積寒不利脾胃

冬瓜是飯桌上常見的菜品之一。它富含人體所需的各種氨基酸，且膳食纖維含量很高，食用可以降低膽固醇、降血脂、防止動脈粥樣硬化，並且它利水排濕，有瘦身美容的作用，因而十分受歡迎。

但冬瓜性寒涼，秋冬季節不宜常吃多吃，否則容易積寒，對脾胃不利。為避免寒性在體內沉積，每周吃冬瓜不宜超過三次，如果是做成冬瓜湯，也不宜多喝，每次200克以內即可。同時為中和寒性，烹飪時要注意搭配。炒著吃時可以配溫性的牛肉，或加蒜、姜、洋蔥、豆豉等偏溫配料同炒；燉湯可以加入骨頭和性熱的生姜、蔥白；煮粥時和性溫的紅薯一起煮，都能起到暖胃作用。買冬瓜時，選瓜身周正、外皮堅挺並且有白霜、無疤、肉厚的為宜。

另外，由於冬瓜性寒，平日有脾胃氣虛、胃寒疼痛者的人更要少吃，久病與陽虛肢冷者忌食。

第一市場

FIRST ORIENTAL MARKET

南北雜貨 應有盡有 零售批發 無任歡迎	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
------------------------------	--

404-377-2185
404-377-6950

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

知多 D: 妙招清除蔬菜致癌物

洗菜忌浸 綠葉菜要冷藏

很多專家警示，蔬菜中的亞硝酸鹽很可能是比農藥危害更大的一種成分。由於過度施用氮肥，蔬菜中的硝酸鹽含量經常偏高，轉化成亞硝酸鹽之後，可能和蛋白質分解產物合成亞硝胺，成為誘發胃癌等癌症的隱患。調查發現，中國膳食中 80% 左右的亞硝酸鹽來自蔬菜。

但是，怎樣才能遠離蔬菜中的亞硝酸鹽呢？看看下面這些研究結果吧。

洗菜的時候不要浸泡

很多人買回蔬菜之後，因為擔心其表面的農藥，都喜歡放在水中或鹽水中浸泡 20 分鐘半個小時左右。這個方法果真有利食品安全嗎？

一項最新的國內研究給我們解釋了答案：和漂洗蔬菜相比，泡蔬菜會增加蔬菜中的亞硝酸鹽，從而不利於食品安全。中國農業大學一位畢業生的研究則發現，鹽水泡並不比加洗潔精然後用自來水漂洗去除農藥的效果更好。

研究證明，用洗潔精洗過，然後再漂洗乾淨，蔬菜中的亞硝酸鹽含量低於用清水浸泡 20 分鐘的樣品。研究認為，可能是因為浸泡是一種無氧狀態，有利於提高硝酸還原酶的活性，降低亞硝酸鹽還原酶的活性，從而提高亞硝酸鹽在蔬菜中的含量。長時間的浸泡還可能使葉片破損，營養成分的損失增加。

綠葉菜冷藏效果好

剛剛採收的新鮮蔬菜當中，亞硝酸鹽含量微乎其微。而蔬菜在室溫下儲藏 1 至 3 天時，其中的亞硝酸鹽達到高峰；冷藏條件下，3 至 5 天達到高峰。對於菠菜、小白菜等綠葉蔬菜來說，亞硝酸鹽產生量特別大，冰箱儲藏的效果要遠遠好於室溫儲藏，而對於黃瓜和薯仔來說，差異並沒有那麼明顯。冷凍儲藏的變化很小，各種蔬菜的差異也不大。

所以說，如果買來綠葉蔬菜又沒有馬上吃，而是放了兩三天吃，其中的亞硝酸鹽很有可能升高，特別是綠葉蔬菜。不過，對於長期儲藏的大白菜來說，儲藏多日之後，其中的硝酸鹽和亞硝酸鹽含量反而有所下降，可能是因為儲藏過程中營養損耗和轉化為其他含氮物的原因。故而不必擔心冬儲大白菜的亞硝酸鹽問題。

(文轉下頁)

(文接上頁)

涼拌菜裏加蒜泥

涼拌蔬菜的時候，加入蒜泥和檸檬汁都有助於提高安全性，因為大蒜能降低亞硝酸鹽的含量，而蒜汁中的有機硫化物，檸檬汁中的維他命 C 和其他還原性物質都能夠阻斷亞硝酸鹽合成亞硝胺致癌物。同樣，蔬菜醃製時，放入薑、蒜、辣椒汁都有利於降低亞硝酸鹽的含量。

炒菜保存前 盡量少翻動

炒熟的蔬菜久存之後，也同樣會有亞硝酸鹽含量增加的問題，這是由於微生物的活動導致的。很多細菌都有硝酸還原酶，能夠把硝酸鹽還原成亞硝酸鹽，使其含量上升。

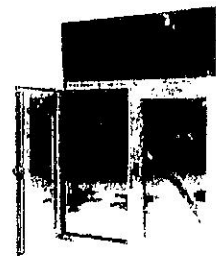
如果能夠在烹調之後馬上撥出一份，不再翻動，盡快放入冰箱當中保存，第二天早上的亞硝酸鹽上升仍然很少。

我們曾經測定過，熟的綠葉菜在冰箱裏放 24 小時，亞硝酸鹽僅僅從約 3mg/100g 上升到 7mg/100g，遠遠達不到引起安全問題的水平(如暴醃菜可高達 100mg/100g 以上)。

蔬菜先用沸水焯一下再放冰箱

如果把蔬菜先在沸水中焯一下，通常可以除去 70% 以上的硝酸鹽和亞硝酸鹽。

既然硝酸鹽的量已經大幅度下降，在冰箱裏存到第二天，亞硝酸鹽的含量更是微乎其微，完全不必擔心其安全性。我本人也經常這樣做，先焯熟綠葉蔬菜，撈出後放冰過的大盤中，平攤，快速涼到室溫，然後分裝成兩三個盒子，放冰箱中，每餐吃一份。這樣存放 24 小時是完全毋須擔心的。



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



關穗章

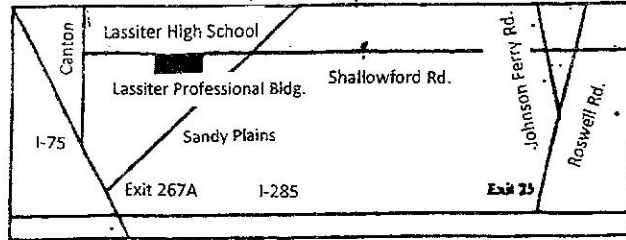
全科牙醫 JEFF KWAN D.M.D

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

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大同印刷祝敬啟

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

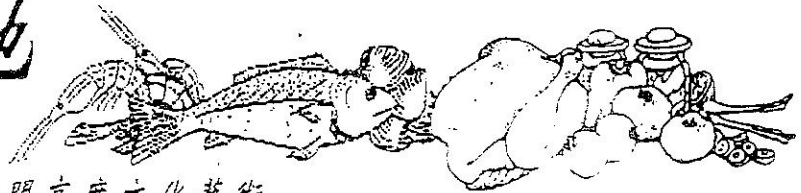
電話 Tel: (770) 458-8588

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



薑蔥龍蝦

材料：

龍蝦	2隻	薑	20g (切絲)	蔥	2根 (切段)
麵粉	適量	鹽	少許	黑胡椒	少許
料酒	2湯匙	油	500ml		

做法：

1. 將龍蝦剝成塊，用少許鹽和黑胡椒拌勻，然後裹上一層薄薄的麵粉。
2. 將油倒入鍋中燒成七、八成熱，將龍蝦塊放入，用中偏大火炸2-3分鐘，撈出瀝油。
3. 炒鍋中放入2湯匙油，加熱後放入薑絲和蔥段爆香，將龍蝦塊放入，大火翻炒2分鐘。
4. 加入小量的鹽、黑胡椒和料酒，翻勻即可出鍋。

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 提供各類保險服務
請致電 State Farm 查詢各類保險服務詳情及費用。請向 State Farm 代理人
State Farm 保險公司 美國伊利諾州芝加哥





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

- 聯邦中小型企業貸款 (SBA Loans)
- 農業部商業及工業貸款 (USDA B&I Loans)
- 商業貸款 (Commercial Loans)
- 住宅房屋貸款(Residential Mortgage Loans) NMLS# 874399

Main Office

Doraville, GA
770-455-4989

Duluth Branch

Duluth, GA
770-495-1774

Norcross Branch

Norcross, GA
678-689-0093

Johns Creek Branch

Johns Creek, GA
770-495-2423

Sugarloaf Branch

Suwanee, GA
678-735-5150

Suwanee Branch

Suwanee, GA
678-482-2996

CDARS Member

www.metrocitybank.com

SWIFT CODE: GMCBUS3A

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