

粵 廣東月刊

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

KWONG TUNG MONTHLY

第二十九卷第六期(總三三六)
出版日期：二〇一八年六月二十日

www.gd-atlanta.net



B147 X20 B4885



FOREVER

贈 閱



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
5114 Buford Highway
Doraville, GA 30340
770-455-4989

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

Peachtree Corner Branch
3280 Holcomb Bridge Rd.
Norcross, GA 30092
470-485-0040

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

ALABAMA
Opelika 334-741-1300
Montgomery 334-260-4926

TEXAS
Dallas 214-575-8316
Grand Prairie 972-650-9600

CDARS Member

VIRGINIA
Centreville 571-490-7655

NY / NJ
Bayside 929-373-4358
Fort Lee 201-720-3166

www.metrocitybank.com

SWIFT CODE: GNCBUS3A

聯邦中小型企業管理局貸款總額全喬治亞州第一名(2009 - 2012 & 2014 - 2016 年度)

閒談:

日本意大利都輸了！香港脫穎而出

美媒稱，中國香港居民的壽命以微弱優勢擊敗了日本、意大利的居民，香港男性平均壽命達 81.3 歲，女性壽命更長，達 87.3 歲。我們不妨對比一下去年 5 月份，世界衛生組織發布的《2016 年世界衛生統計》報告：全球人均壽命 71.4 歲，中國人均壽命 76.1 歲。

那麼，香港已經遠遠超出全國人均壽命。他們是如何做到的呢？

香港中文大學老年醫學教授郭志銳表示：“過去幾十年，（香港）已迎頭趕上。”

美國有線電視新聞網報道稱，在香港，到處能看到摩天大樓，擁擠的街道上人們從四面八方涌來，想去哪里坐地鐵都不會超過 30 分鐘，這就是生活在香港的 700 萬居民的生活。

報道稱，在香港 300 多座摩天大樓之間，布滿了利用率高及服務良好的城市公園、高質量的醫院以及提供當地美食的餐廳，值得一提的是，這些餐廳的美食相當健康。僅僅距離城市幾英里處，就有高山和海灘，人們可以徒步旅行、游泳和沖浪。這裡居住著健康的、世界上預期壽命最高的人群。

1.香港長壽的“先天優勢”

郭志銳的研究團隊將“全球老齡生活指數”的標準與其他因素相結合，揭示了幫助種群存活時間更長的因素。

報道稱，首先是環境，郭志銳的研究顯示，“香港在有利環境方面排名第一，”他說，“這或許能解釋我們的壽命。”

街道非常安全，居民很容易就能搭乘公共交通工具、食用健康食品和使用公共設施。過街天橋與電梯讓居民更願意選擇步行路線，同時出租車和公共交通相對來說很便宜，這使開車對居民的誘惑降到最小化。在香港，乘坐清潔的、有空調的地鐵起步價 60 美分（約合 3.8 圓人民幣——編者注）。

郭志銳還說：“我們比大多數城市擁有更多綠色。”他補充說，在許多綠地上，通常能看見一群老人在清晨打太極或練氣功，隨後一起吃飯聊天。

世衛組織老齡化與生命全程司司長約翰·比爾德對此表示：“我們需要對城市空間進行設計，以促進這類運動。”

(文接上頁)

另外，郭志銳說：“任何人都可以去醫院。”他補充道，香港建立了普遍的醫療保險，但初級衛生保健并不普及。

他說：“負面情況是人們經常需要去比較遠的（急診室）。然而，老年人通常不需要支付初級衛生保健的費用，並可以獲得優先權。

比爾德對此表示：“重要的是要讓所有人都能獲得醫療，不僅僅是富人。”

郭志銳還提到，香港地理位置優越，亞熱帶氣候也對長壽有一定作用。

他說：“這裡不太熱，也不會太冷，讓生活變得更輕鬆、更舒心。”

報道稱，然而，香港大學醫學院院長梁卓偉認為，世界上其他一些以健康老年人群體著稱的地區環境與香港不同，有的地方涼爽，有的地方炎熱，他認為這個因素對長壽的影響較小。

“日本的氣候與香港截然不同，新加坡與日本的氣候截然不同，”梁卓偉說，“我們是亞熱帶氣候，新加坡是熱帶氣候，日本是溫帶氣候。“這個因素可能有一定作用，但不是主要因素。”

郭志銳表示，另一個地理位置帶來的好處是香港可以“獲得優質的食品”。

他認為，香港作為通往中國內地和亞洲其他地區的海陸通道，這使其更易獲得新鮮的魚類、水果和蔬菜。

他表示：“我們研究了中國人的飲食習慣，牠與地中海式飲食非常類似。食品通常包括魚、水果、蔬菜、大米、堅果油和碎肉。”

不過，比爾德提出質疑稱，不管是在香港、地中海還是在日本，當強調飲食等因素時，必須注意到，人們一直都是這樣吃的。“那麼他們為什麼現在壽命變長呢？”他問道，“也有可能是壓力減輕了。”

報道稱，亞洲文化中家族關係親密是眾所週知的事實。

郭志銳說：“老年人往往有很多孩子。”他也提到，隨著家庭規模縮小，下一代老年人的生活可能會發生改變。

(文轉下頁)

(文接上頁)

不過，比爾德認為，亞洲人講究的“孝道”（即尊重父母、長輩和祖先的美德）對於年長的人來說，無論是身體上還是心理上都是至關重要的。

他說：“老年人得到真正尊重，更年輕的家庭成員通常比較注重確保家庭老年人的福利。”

專家們也指出，一個城市在預期壽命方面的排名並不意味著這裡沒有改善的余地，情況恰恰相反。

郭志銳說，精神健康不是醫療服務的優先選項，人們常常等上幾年才能轉診到專家。

梁卓偉也表示：“我們還應做很多工作，確保這些人健康快樂地生活。”

2.香港長壽的“七大秘訣”

香港除了社會保障體係比較完善，居民也都有比較全面的體檢、保健意識以外，還真有幾樣長壽秘訣。

秘訣一：香港人越熱越喝湯

香港的夏天天氣酷熱潮濕，極容易讓人疲倦心煩。喝湯，不僅開胃口，而且還能提神。

夏季“桑拿天”，人都像進了蒸鍋一樣難受，對付這種天氣，香港人的做法是煲道“潰煩湯”，用一到兩個苦瓜，放兩錢生甘草，兩碗清水，然後煮到剩一碗，吃瓜、喝湯。想吃肉，就來道“蓮藕排骨湯”，解暑清熱。

夏季小孩容易有內熱，表現為喉嚨痛、上火，喝“芹菜清伏熱湯”效果特別好。因為夏天濕、熱總是一起出現，所以清熱的同時必須祛濕，芹菜有清內熱、祛火的功效，薏仁則利濕。把5錢生薏仁煲熟，倒入事先榨好的半斤芹菜汁，一起煮開即可。

還有一道荷葉馬蹄湯適合小孩，化濕清熱，除痰通小便。用一張帶梗的鮮荷葉或干的連梗荷葉，6個馬蹄，四碗水煎湯，加點冰糖，煮好後當茶喝。

這些招兒都挺管用，喝上一個夏天，雖然工作壓力重，可也不會因為暑熱病倒。明年夏天不妨也試試，讓苦夏時節的工作更輕鬆。

秘訣二：早餐一個七谷面包

(文轉下頁)

(文接上頁)

營養學家們總倡導食物多樣性，每天要吃夠 25~30 種食物。香港人愛吃七谷面包，早餐吃一個，就佔了 7 種。

所謂七谷，就是小麥粉、黑麥、大麥、玉米、燕麥、黃豆和小米。雖說都是七谷，但各家的配料往往都不大一樣，有的還會放芝麻、核桃或花生呢！

美國曾有研究稱，每天早餐兩片全麥面包，能幫助減肥、緩解便秘、預防糖尿病、動脈粥樣硬化甚至癌癥。香港人發明了七谷面包，營養比全麥面包更豐富。

其實，多吃谷物的好處大家都知道，即便吃不到七谷面包，挑一些三谷、四谷的粗糧面包也是可以的，關鍵是牠們比你常吃的白面包、奶油吐司要健康很多倍。

除了七谷面包，大家更熟悉的香港點心源自廣東，分量少，做工細，也可讓人在一餐內品嚐最多種類食物。

秘訣三：愛喝茶，也愛“吃”茶

香港人都喜歡喝早茶，但大多數上班族只能等到週末休息的時候，才有時間跟家人或朋友去茶樓。聰明的商家於是發明了茶葉餅干，早餐時來幾片茶葉餅干，既彌補了對早茶的思念，又能填肚子，真是兩全其美。

茶中有多酚類物質和具有抗氧化作用的儿茶素，常喝有助於抗衰老，還能起到減肥、預防心腦血管疾病作用。我們自己在家做菜做點心，也可以撒點茶葉或茶粉。

奶茶（紅茶+牛奶）

秘訣四：飲食多蒸煮，少鹽無味精

內地人多喜歡炒菜，甚至油炸等烹調方式，而在香港經常是用水蒸煮，再稍放些鹽，這樣可以使食物的營養盡量被保留。香港人還喜歡吃海鮮，也多愛清蒸做法。

香港人吃雲吞面時，會配上一小盤腐乳菠菜，用腐乳代替鹽等調味料拌菠菜。也很科學，一來保證了咸度，二來吃腐乳對心髒也有好處。

香港人家里做飯很少用味素（味精）等調味品，餐館也會以“不含味素”來標榜。

秘訣五：重視吃水果

(文轉下頁)

(文接上頁)

2013年，香港衛生署將4月定為“開心‘果’月”，旨在鼓勵市民養成每天吃水果的習慣，促進身體健康。

因為科學研究的證據顯示，進食適量的水果和蔬菜能減低患上心臟病、中風和某些癌症等慢性疾病的機會。

香港衛生署建議市民養成每天進食兩份或以上水果的習慣，以降低患上慢性疾病的機會，6歲以下兒童水果進食量可減半。（一份水果約為半個中等大小的隻果、梨。）

秘訣六：越老越忙越長壽

有港媒指出，越老越忙可能也是香港人的長壽秘訣。

在香港，退休的人還要反過來上班。為什麼呢？因為香港沒有退休保障制度。

香港本地有句話叫，手停嘴停，只有公務員退休有退休金，很多人退休了就“手停嘴停”，意思是假如我60歲退休了，我馬上就沒有收入了，我嘴就要節約了。這就迫使很多人60歲退休以後，重新開始工作。

你會在香港看到很多的士司機，六七十歲還在開車。但人活到老，工作到老，這也是香港長壽的第一個原因。

我們知道很多人退休前還很精神，退休後無所事事，身體反而垮了。已逝的香港大亨邵逸夫活了107歲，生前曾經說：“我的最大樂趣是工作。只有保持工作才能長壽。”在90歲以前，他還每天堅持上班。

秘訣七：運動氛圍好

不管愛不愛運動，香港確實給愛動的人提供了很好的環境。

香港有很多海島和遠足徑，一到週末，無論男女老少，都會和家人朋友去淺水灣曬日光浴、去大澳漁村釣魚、去爬獅子山……

在香港的吐露港邊，總能看到一撥又一撥騎單車的人。晚上10點多，也能遇到一些身穿騎行服、戴著頭盔的專業騎車人飛馳而過。

香港很多酒店里有提示運動的卡片，比如，有一家酒店的卡片上面寫著：“保持身心舒泰……從緩跑開始”幾個大字。在卡片下端，則用小字寫著：“我們已為閣下悉心設計了緩跑路線圖，讓你能于綠茵環抱的自然美景中享受緩跑樂趣。”

營養學問:

多食辣椒 小心中毒

辣椒具有溫中散熱，開胃消食的功能，它既可作為調味品使用，又可作為菜肴使用，許多人很喜歡食用。

但這種菜肴不宜多食，因辣椒辛熱有毒，過食可使體內濕從熱化，表現為皮膚瘙癢，血壓升高，痔瘡加重，鼻出血等。如果長期大量食用辣椒，則會引起中毒表現，如胃脘灼熱感、腹脹、腹痛、噁心、嘔吐、頭暈，甚至嘔血、尿血、衄血、血壓升高或下降。動物實驗證實，辣椒的主要成分辣椒碱對循環系統有一定影響，可引起短暫性血壓下降、心跳減慢及呼吸困難等。因此，過食辣椒當心中毒。

辣椒是人們喜食的調味佳品之一；又是營養豐富的蔬菜之一。不論是青辣椒或紅辣椒，都含有辣椒素，具有刺激性，能刺激消化道粘膜，尤其是口腔粘膜和舌頭上的味蕾，因而有增加食欲和幫助消化的功能；且能行血活血促進血液迴圈，使心跳加快。所以吃辣椒後，常使人感到發熱，特別是在寒冷季節，適量進食辣椒，不僅可以抵禦風寒，預防傷風感冒，風濕病，腰腿痛等痹症。還具有防凍傷、脫髮和壞血病，夜盲症等功效。

經營養分析測定，辣椒所含的維生素C相當蘋果的二十一倍；胡蘿蔔素的含量為蘋果的十九倍半；維生素B2和B1、分別是蘋果的三倍和四倍；維生素P(也叫路丁)含量較一般蔬菜多五、六倍，此外還含有較為豐富的人體必需的鈣、磷、鐵等礦物質，真稱得上是營養豐富品種齊全的蔬菜類佳品。

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:

核桃 補腦護心妙品

核桃又名胡桃，更被稱為「長壽果」，是香港人喜愛的果仁之一。這麼惹人喜愛，和它的補腦功效大概不無關係。其實，看起來像腦瓜子的核桃不但能健腦，最新研究還指出，吃核桃可以增強抵抗力及保護心血管。

核桃補腦之謎 - 核桃常常被認為有補腦之功效，其實大有道理，因為它含豐富的必須脂肪酸，是維持大腦正常功能不可缺少的營養素。此外，核桃亦含不少維他命 E，這是一種很強的抗氧化營養，能減少神經細胞及心血管組織受自由基氧化破壞。

醫學報告指出，長者血液中維他命 E 的濃度較高者，記憶力也相對較好。而有不少臨牀研究亦發表報告，指早期攝取維他命 E 不足，或血液中的維他命 E 濃度較低，年老時患老年失智症（老年癡呆症）的機會便會增加（尤其是血管性老年失智）。所以，早期攝取足夠的維他命 E 能預防老年失智。不過，倘若患了老年失智症才補充維他命 E，就沒有多大的治療效果了。

另外，核桃亦含有錳質，這元素能促進中樞神經運作正常，避免智力下降和反應遲鈍。因此，核桃可以說是補腦妙品。

鞏固免疫系統 - 吃核桃當然有助增強抵抗力，這是由於它含的蛋白質及礦物質如鋅質及銅質等都相當豐富。

鋅質和銅質本身都是免疫系統所需的元素，能促進細胞更新來維持其正常功能。

缺乏銅質和鋅質，不但會令免疫系統失調，而且還會造成貧血和食慾不振等現象。

另外，核桃亦含有抗氧化營養鞣花酸（Ellagic acid），不但可以鞏固免疫系統，還能有效抑制癌細胞生長。

強效預防心血管疾病 - 眾所周知，深海魚有益心臟，皆因它含有豐富的動物性 Omega-3 脂肪酸。其實，核桃是極佳的植物性 Omega-3 脂肪酸來源，它的 α -亞麻酸（ALA）可轉化成 Omega-3 脂肪酸 EPA，達到吃深海魚的效果，同樣能夠抑制肝臟製造脂肪及刺激脂肪酸分解，有助降低血液中的三酸甘油酯（Triglyceride）水平。

另一方面，核桃的脂肪絕大部分是不飽和脂肪（多元不飽和及單元不飽和脂肪），有助控制體內膽固醇（Cholesterol），正如不少醫學研究發現，每天攝取 1 安士（約 30 克）的核桃，可以降低一成血中的壞膽固醇（LDL），令血管硬化的機率大幅下降。所以吃核桃確能預防多種心血管疾病。

(文接上頁)


改善睡眠質素 - 睡眠質素不佳，經常疲態盡露，工作表現自然差，這時候吃核桃有助加速入睡及改善睡眠質素。

原因是，核桃的脂肪酸可以轉化為血清素 (Serotonin)，從而產生鎮定神經的作用，使人心情放鬆，感到平靜安穩而易於入睡。

不單如此，核桃更被發現含有促使人體進入睡眠狀態的褪黑激素 (Melatonin)，讓人自然入睡，減少失眠問題。褪黑激素由深植於腦內、大小如豆的松果腺體所製造，這種天然荷爾蒙在夜間睡眠時分泌得最多、白天最少，與睡眠周期息息相關。

這解釋了為何分泌較少褪黑激素的長者，睡眠時間也較短。

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 - 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
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



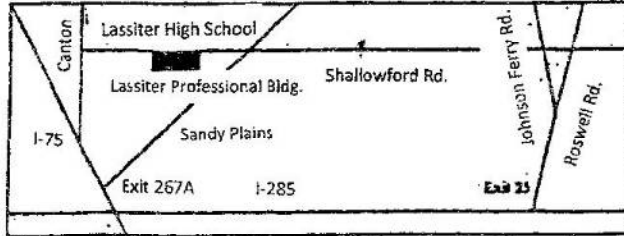
關 穗 章

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. 專業收購二手機噐
及印刷設備。
3. 代客規劃機噐及
印刷廠
40年經驗。

大同機噐顧問

458-8588大同印刷祝您發

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

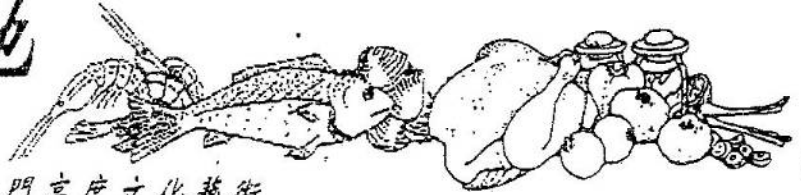
電話 Tel: (770) 458-8588

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



荷蘭豆炆雙冬

材料:

冬筍 2個, 冬菇 2隻, 荷蘭豆 半磅, 薑片 2片, 蔥段 2條

做法:

1. 冬筍去殼, 用滾刀方法將筍肉切成三角形, 然後走油炸半分鐘, 撈起隔去油分;
2. 冬菇用溫水浸軟, 剪去冬菇蒂備用; 荷蘭豆去頭尾, 洗淨備用;
3. 燒熱油鑊, 爆香薑片, 倒入冬菇冬筍快炒片刻, 瀆酒, 加入少許蠔油、老抽、一少塊冰糖及少半杯水煮滾, 改用細火炆煮 5 分鐘, 最後加入荷蘭豆、蔥段, 改用大火燒至收汁及荷蘭豆熟即可上碟。

廚房筆記:

荷蘭豆可改用豆苗或菠菜。

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 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 提供保單及詳實服務
請致電 State Farm 各級代理人查詢有關保費及服務。費用: 以保單為準
State Farm 保險保單, 我哋及保單都係以英文寫成





圓愛康樂中心 -

專為華人長者設計的日間樂園。

圓愛康樂中心是由政府提供資金為長者開設的日間活動中心。

中心以華人文化傳統為基礎，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：特有 Medicaid, SSI。

圓愛康樂中心地址：5522 New Peachtree Rd. Suite 129, Chamblee, GA 30341
諮詢電話：770-454-7979

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