



拍心口助定驚

當長者心情抑鬱或感到緊張的時候，容易出現心悸、呼吸困難、胸部疼痛和手震等情況。要改善以上的狀況，並不困難，只要我們懂得「拍心口」！

小時候當我感到害怕或緊張的時候，母親會教我用手輕力拍拍心口，她表示這樣做便不會驚懼或緊張，而每次感覺緊張、擔心或遇到害怕的事情，我都會以手拍拍心口。拍過之後，真的感到心情沒有那麼緊張或驚慌，心情

亦會逐漸地平靜下來。當我參加了「身心、靈」的訓練後，才知道原來拍心口的位置，中醫學上的「膻中穴」，膻中穴在前正中線上（即肚臍至喉嚨），兩乳頭連線的中點。膻中穴主治：胸部疼痛、腹部疼痛、心悸、呼吸困難、咳嗽、過胖、過瘦和哮喘病等。透過輕揉或以手拍打膻中穴，能夠有效改善焦慮、緊張及抑鬱等情緒。

「氣不通則痛」。因此，如果拍的時候感到痛楚就表示該穴位的氣不通，建議每天堅持按壓或輕拍，再過一段時間，如果按壓這位置不再感到痛楚時，表示身體的情況已有所改善。如果身體問題持續，建議向醫生查詢。



◆ 阿虫

雖然前陣子股市大跌，幸好媽打老爹對投資不太熱衷，所以沒有太影響他們出外旅遊之心情，不過劍叔便沒有這麼好彩，由於一直喜歡玩細價股，所以大跌市對他影響相當大。不過，劍叔總算在市場「打混」了一段日子，加上年初已趁高位沽了不少貨，所以以損傷是有，但也未致於「入肉」。然而，最令我想不到的是中學教師黃SIR，他的遭遇值得跟大家分享。

但突然間，他問我有沒有時間聽他傾訴一下。原來，大跌市不但令他將過去幾年所賺的全數蒸發，更倒輪超過數十萬！此外，他更懷疑因此而患上憂鬱症！

此時的我已經被他徹底嚇醒了。除了安慰「股災」的雙重打擊，令他上了沉重的一課。我勸他不如去旅行散心，又或「離場」一段日子已經「出身」，加上還有一個已供滿物業，以及每月有退休金，故即使倒輸數十萬，但對生活質素未必會響，故這他而言可

由於黃SIR兩個兒子已經「出身」，加上還有一個已供滿物業，以及每月有退休金，故即使倒輸數十萬，但對生活質素未必會響，故這他而言可



風險一點也不細？！

◆ 史丹利

大股市後的那個週末早上，正當筆者仍賴床之際，電話聲響起。另一邊傳來的正是黃SIR聲音。起初是閒話家常，

他之外，我也不知可以跟他說些什麼。一直以來，筆者不時勸他不要過分進取，特別是他已年過七十，但仍將大部分投資放在細價股及消息股身上，本身已是相當危險。所以遇著大跌市兼細價股

日子，等自己心情好好恢復後再作打算。他回應說會好好考慮一下。隔晚我便收到他的留言。他表示認真考慮我的意見，亦同家人商量，最終決定全身而退，不再留戀股市。

能是最好。但若本身積蓄不多，卻熱衷股市的話便不宜過於進取，始終各位老友並不太適宜高風險投資，謹記任何投資皆有風險，尤其是近期如此風高浪急，大家還是保守一點比較好。

開心老字號 ◆ 李慧雅

杭州蒸臭豆腐 ****

正宗杭州食肆在香港很難找到，正宗的杭州菜亦很難在香港吃得到。其中一道杭州菜炸臭豆腐，相信香港人必定知道或品嚐過，但杭州菜中的蒸臭豆腐，則不是很多人有機會品嚐到。有廚師說炸臭豆腐一般製作不是困難，一般亦不會失手的，但要製作蒸豆腐，豆腐的醃製手勢一吃便知高低。



一名杭州的朋友介紹筆者到位於灣仔的杭州酒家，他說這裡的杭州菜在香港算是較正宗。特別推介蒸雙臭，即蒸臭豆腐配臭菜莢。蒸臭豆腐的味道較炸的豆腐臭味濃厚，但豆腐入口很鬆軟及味道咸中帶甜。聞的味道雖然不是人人能夠接受，但喜愛吃臭豆腐的話，這道菜會令你回

味無窮。另一個出色的菜是東坡肉。選擇肥瘦肉適中是這道菜的重要一環，烹調亦需要很長時間及心機才可以烹調出味道剛好的東坡肉。瘦肉部份肉質韌韌的，肥肉部份味道剛好，配上饅頭片，令人吃過不停口。

龍井河蝦仁，河蝦雖然相對細小，但肉質比較爽口。炒海鮮的火候制必須很準確，而且使用油的份量亦要很適中，這裡的炒蝦仁，不論是肉質、味道等亦製作出色，再加入清香的龍井味道，是一道出色的餸菜。

杭州酒家
地址：灣仔莊士敦道 178 號 - 188 號
華慈莊士敦廣場 1 樓
電話：2591 1898

想當年 ◆ 鄭寶鴻

樓梯街

約攝於 1905 年。左邊是興建於 1842 年的文武廟，這一帶是華人的消閒和活動場所。

樓梯街的興建於 1840 年代，由皇后大道中一直伸展至堅道。1894 年的疫症，樓梯街一帶是「重災區」，故不少華人居住的樓宇被拆卸，一部份於 1910 年代建成「青年會」。

樓梯街與堅道交界曾是「崇基學院」所在，於 1950 年代中遷往馬料水，構成中文大學。

1959 年，電影「蘇絲黃的世界」就是在圖片的前方拍攝。



◆ 當年電影「蘇絲黃的世界」拍攝場地。