打開心扉

◆ 吳志東

閒來拍拍手，身體自然好

很多時在公園裡見到有好些長者在做「拍手功」，他們步行的同時，大力地拍手，發出響亮的聲音。

記得數年前學習「身心靈全人健康模式」時，也有學習幾個與雙手有關的運動操。除了「拍手功」外，還有「十巧手」、「拍打功」、「香功」、「拉氣」以及手部的穴位按摩法等等。原來人體身上有十二條經脈，其中六條在手上，包括：心經、肺經、心包經、大腸經、小腸經及三焦經。透過拍手，可以打通貫穿手六經的血氣。拍手可以刺激雙手的穴位，達致治病強身的功效。台灣很多臨床研究亦指出，拍手可以增強體力、改善食慾不振、失眠等問題，還有效改善情緒。此外，對於一些脾氣較大的長者，多次大力拍手可以令五臟六腑的火氣全消，達到舒緩內心的怒氣。

練習拍手的方法可以分為兩種：實心拍掌及空心拍掌兩種。一般以練習實心拍掌為主，但有時候為了避免拍手聲太大，對旁人構成騷擾，我們可以選擇練習空心拍掌。練習時可以站立或坐下，但雙腿要保持平肩的姿態。實心拍掌的練習方法：雙手合十在胸，十指相對，張開用力拍擊，拍擊時會發出響亮的聲音。至於空心拍掌的方法：雙手合十在胸，指尖相對，拇指與食指分開，雙手略曲呈窩形，手心中空，張開用力拍擊，拍擊時會發出噗噗噗的聲音。以後各位讀者在行山或晨運的同時，不妨拍拍手，令身、心、情緒狀態得到改善。

◆ 阿虫

投資之道

◆ 史丹利

謹防「一輩子只有一次」的機會

兩老閒來無事，就在家中觀看電視節目。剛巧有廣告播出「機會一閃即逝，要好好把握」這句說話，兩老一時興起，便展開熱烈討論。「有機會真係要好好把握！當年如果我有好好把握，現在就……」老爹說話未完，媽打已馬上插嘴：「現在又如何？可能一個錯失，您渣都無呢！」哈！看來媽打還是較為理智。不過很多時候，所謂的投資陷阱，便是以為機會已經來臨，誰不知正中有心人的下懷！以下便是一些方法，寄望能避開投資陷阱。

1. 要提防「送上門」資訊

很多騙子會使用電子郵件、傳真和網路發佈資訊，例如誇張地指投資回報有多理想，投資產品有多吸引，誰不知這些只是宣傳技倆，實情只是想進行詐騙而已。

2. 不宜對投資不聞不問

「把一切事情都交給我」其實沒那麼簡單。要經常監控自己的帳戶。不要覺得質疑不瞭解的投資活動是件難為情的事，同時記住保留關於投資的所有談話記錄。

3. 詢問無法套現獲利的原因

當詢問你的本金或收益時，如果你的經紀施展「拖字訣」，很可能是因為他們已經將錢放進了自己的口袋。不要被一些「你的資金現在無法獲取」或「已被再次投到了其他投資產品」這種藉口所欺騙。

4. 不輕易做選擇

謹防那些「一輩子只有一次」的投資機會，特別是有心人說根據內部消息提供投資建議的時候。

5. 對銷售人員要有適當瞭解

老友記在投資前一定要事先確認這些銷售人員是否具備銷售相關產品的許可，或他們所在的公司是否與監管機構、投資者存在一些糾紛。

6. 不懂就要多問

老友記要懂得花時間做獨立調查，或者在投資前和家人朋友好好商量。一定要懂得投資是什麼、投資過程中的相關風險及目標的一些基本資料。對於不懂的問題，便要多問多學。

開心老字號

◆ 李慧雅

蜜汁燒鱔

港式海鮮酒家一般都是早、午有點心吃，晚上有小菜及燒味，可說是應有盡有。今次介紹這間位於觀塘的海鮮酒家，無論早、午、晚市，由點心至小菜都製作出色。

為保持點心的新鮮及原汁原味，以即叫即蒸的點心給客人品嚐，是他們的堅持。特別推介是他們的燒賣及珍珠雞，燒賣口味彈牙而且肉汁豐富，即使要等20分鐘的蒸煮時間亦是值得的。

晚飯的小菜即推介蜜汁燒鱔，即使一向不吃鱔的筆者，亦對這道菜式愛不釋手。鱔的皮燒得香脆，味道少少咸味中帶有蜜糖的甜味，味道令人回味。菠蘿生炒骨是大多酒樓都有的菜式，這裡的生炒骨炸皮薄脆，甜酸汁的味道平衡得很好。葡汁焗釀響螺將響螺肉砌成粒粒，加入洋蔥及葡汁再焗，是一道老少咸宜的菜式。

飯後當然要品嚐他們出色的甜品及糖水，紅豆沙、綠豆沙之外，他們製作的蓮蓉西米焗布甸及香桃水晶魚十分美味，但這兩款甜品最好提早預訂，因為製作需時。

新港明珠海鮮酒家

地址：觀塘宜安街8號光明大廈1樓

電話：2797 3189

古今照

◆ 鄭寶鴻

花園道

由下亞厘畢道向上望，約1920年。

早期名為「大草埔馬路」，1864年兵頭花園開放後，易名為花園道。而「大草埔」所在，現時為「長江集團中心」。

左方為位於纜車站旁，落成於1916年，以港督梅軒利夫人命名之「梅夫人婦女會」。

右方位於花園道26號的地段，於1955年興建美國領事館新廈。

圖中的花園道人跡罕至，與現時的車水馬龍相比，有霄壤之別。

• 約1920年的花園道。

• 現花園道，右方為美國領事館。

視像問藥服務　社區人士若對現時所服食的藥物存有任何疑問，而又未能親身到本會與藥劑師會面，可於辦公時間內致電預約藥劑師，透過家居設有視像鏡頭之互聯網絡電腦屏幕，即時查詢藥物問題，由註冊藥劑師解答。查詢：2831-3289。