營人之選

◆朱國豪

有營三劍俠

現今長者在夏天賦閒在家，均以空調為伴，再加上缺乏運動及飲食失衡，容易引起各種毛病。在室內時常有感手腳冰冷、精神萎靡。這很多時只是表徵，背後的原因有很多，其一可能是飲食失衡而引致貧血。

貧血可造成頭暈目眩、蒼白、氣喘、心悸等症狀。這現象是因血液稀薄時，氧氣或醣類等養分，無法被充分發到身體各部分（尤其是腦部）所致。常見的貧血類型可分為：

飲食引起的貧血，如缺鐵性貧血及惡性貧血。缺鐵性貧血乃鐵質不足所引起的貧血，是最常見的貧血原因。而惡性貧血是一種因長期缺乏維他命B12或葉酸而引起的貧血。

飲食以外的原因引起的貧血，如遺傳性地中海型貧血、白血病引致的再生不良性貧血及由細菌引起的溶血性貧血。

從以上分類可見，均衡飲食在預防由飲食引起的貧血扮演重要的角色。大家多選擇鐵質較豐富的食物如肉類、菠菜、雞蛋、肝、蜆及魚乾，對預防或治理缺鐵性貧血有幫助。

今次介紹的「有營三劍俠」，除了符合「3少之選」的準則外，亦含豐富鐵質，可補血氣不足。三劍俠是指番茄蓉、菠菜蓉及南瓜蓉。三劍俠中的菠菜含較豐富鐵質；番茄含維生素C。不說不知，原來鐵質豐富的食物與含維生素C的食材一同進食，吸收率會大大提高。

番茄蓉、菠菜蓉及南瓜蓉煮妥後，便會放在剛蒸熱、熱騰騰的雞肉及蛋白上面。「有營三劍俠」的蛋白採用隔水蒸的方式處理，用油量十分少。雞肉亦是直接落鑊，沒有經過泡油，菜式的營養含量自然得以好好保存。

「有營三劍俠」既要注重營養，並揉合了幾種令人悅目的顏色，務求帶來營、色俱備的驚喜。

運動是寶

◆麥家寶

運動飲品功效與水相若

各運動可加速心跳、血液循環加快、呼吸急速，導致身體發熱，流汗是必然的事實。

為了補充水份，加倍運動的效果，很多長者都會被廣告所誤導，以為此時飲用有關運動飲品，以補充體力，增加體能，以期收到事半功倍之效，故往往刻意選購有關飲品以助解渴。

據資料顯示，一般人做運動後，若要補充人體水份的流失，喝普通的開水就是最佳的健康飲品。而美國的一流選手大多承認喝水的重要性，但卻不認為運動飲品有甚麼益處，只要喝普通的水就可以了。

所以，在講求經濟原則下，若清水與有關運動飲品相若，同時只補充運動時流失水份，長者宜選開水便足夠了。

用電要安全

◆鍾殿沁

家居電器須知

在日常生活中長者都會使用電器，但你們可懂得有關使用安全知識？以下是一些大家常見的用電細則，以助避免家居電器意外的發生。

正確使用插頭

很多長者為貪方便時常會把幾個插頭，同時接上在一個萬能插蘇上，這是十分危險，因為萬能插蘇有可能會因負荷過重，而引致火警。正確方法是，用一些設有獨立開關制和保險絲的電線拖板來取代萬能插蘇。由於有一些大型的家居電器用品（例如冷氣機、雪櫃、洗衣機……等等），所耗用的電量比較高，所以只適宜把插頭插在獨立的插蘇上，而不適宜與其他電器一起共用插蘇。

另外，當拔去電器插頭時應緊握插頭，切勿拉扯電線，引致電線鬆脫。長者亦要留意電器用品的插頭和電線，可能有破損的情況出現，如發現任何問題，請找專業的電器師傅檢查。

電器用品總開關

長者有否發覺家中的電器用品，時常都處於備用狀態呢？如果某些電器用品不是常用的，就應把開關制關掉，或將整個插頭拔掉。最常見的是電視機，因為貪方便，大家都會用遙控器來開關電視，這是危險的做法，因為電流會暫貯存在電視機的內部零件內，而不是把電源完全截斷，所以會有漏電和爆炸的危險性存在。長者應在較長時間不使用電視時，例如晚上或外出時，把電視機的總開關關上。另一方面，切勿用任何物件覆蓋電視機和電腦顯示器，應維持適當的散熱空間，以免過熱而引致火警。

微波爐和電暖爐的使用

當使用微波爐的時候，長者切勿將金屬容器放進微波爐內，以免發生爆炸。當天氣轉冷時，大家可能會使用電暖爐，但切記不要把電暖爐放置於浴室內使用，也不要放置於可燃物品（例如窗簾）附近，以免發生火警。

（資料提供：中華電力有限公司）

做個受歡迎的人

◆黃美嫦

利人利己

假如列出一張「最討厭行為」清單，相信騷擾別人睡眠、迫人吸二手煙、危險或醉酒駕駛、謀財害命、姦淫擄掠、貪污、欺騙、暴力等，必榜上有名。這些行為的共通點是：損人利己。如果想受人歡迎的話，當然選擇上述行為的「反面」，反其道而行，做利人利己的事了。

王先生近來就深受鄰居滋擾睡眠之苦，他說：「樓上的冷氣機滴水，水落在我睡房的冷氣機上，噹噹聲，好像敲鐘一樣，無法入睡。有時候，即使入睡了，也會被噪音吵醒。睡眠質素極受影響。」

他忍無可忍，向管理處投訴，管理員三番四次上門勸喻冷氣機滴水的鄰居維修，及正式發出勸喻信，個多月後依然不得要領，滴水情況持續。最後只得把王先生的個案轉介給食環署跟進。「食環署的幫辦，按照程序，出勸喻信及著鄰居致電給他，那鄰居一概不理。」

一個晚上，食環署幫辦上門找到鄰居，勸喻他改善滴水問題，「他竟以老婆大肚作藉口，想延遲個多月後才改善，真令我氣憤，唔通大肚婆就可以有公德心、損人利己?!」

古今照

◆鄭寶鴻

德輔道西（鹹魚欄）

由正街向東望，約1925年。

這段德輔道西於十九世紀後期填海而獲致，之前包括稱為「金魚塘」的高陞街一帶，仍為海旁。

由1900年起，不少鹹魚店在此開業，亦有若干由永樂西街及文咸西街延伸至此的海味店，不少以批發為主，逐漸成為港九知名的「鹹魚欄」。自戰前起，「落欄」，是指各區商人在此補貨或主婦採辦海味年貨的代名詞。

這段德輔道西是通往各運輸碼頭及薄扶林區墳場的主要通道，不時有出殯儀仗隊伍途經此處，最長的需一小時才完全經過。

• 由正街往東望的德輔道西，約1925年。

• 攝於2007年同一地段的德輔道西。

法律諮詢服務　你可有法律困擾嗎，如遺囑、承繼、租務、轉換、婚姻等法律疑難，而有求助無門、不知所措嗎？事實上，若處理不當，不但使你喪失法律權益，更可能損失金錢，還可能使感情受創呢！此服務乃由執業律師主持，以解大家之疑惑。歡迎預約諮詢，以安排於9月12日（星期六）下午前來接受服務，每位報名費$10.00。預約：2831-3215。