



吳志東

# 自療失眠有妙法

(一)

**有**失眠經歷的人，會明白不斷在床上輾轉反側，希望能夠盡快入睡，但是越想入睡卻是越難入睡，是多麼的令人折騰！失眠令人身心疲憊、難以集中精神、影響專注力，甚至打擊個人情緒。因此，我們不要輕視失眠對我們的影響。

事實上，所有年齡組別的人士都會被失眠困擾，尤其下列群組人士，失眠的機會率

較一般人高，當中包括：60歲以上、有精神疾病史，如抑鬱症、情緒緊張、需要經常作深夜輪班工作、需要經常穿越不同的時區、患有慢性疾病，例如：糖尿病、腎病、肺病、心臟病或認知障礙症、經常飲酒或濫用藥物及有胃酸倒流或大量吸煙的人士。

以上有此因素是不能改變的，例如先天的遺傳。但亦些因素是可以避免或改變的，例如：酗酒、濫藥及吸煙，只要我們能夠避免或改變這些防礙良好睡眠的習慣，定能改善睡眠質素。另外，有研究指出多曬太陽有助睡眠，原來人體內的褪黑色素在陽光下會被抑制，到了晚上才釋放出來，

以助安睡。因此，有失眠問題的朋友，不妨多到戶外走走和曬曬太陽。下期我們會繼續探討一些改善失眠的環境因素。

的選擇，雖然「無息收」，但勝在有保值作用；但炒買黃金，即俗稱之紙黃金，則由於風險較高，故不建議老友記參與。

除此以外，筆者亦想帶出另一個重點，就是不論是哪一種投資工具，其實也有正反兩面。即是說，在看好的同時，或多或少亦會存在一些風險或隱憂。以黃金為例，即使有央行持續吸納的憧憬，但市場其他因素亦足以影響金價走勢。所以，老友記要常常記住，很多時不少投資產品看似回報吸引，但不妨先問自己一句，「有無咁大隻蛤蜊隨街跳」？



阿虫

# 金價「長升長有」?!



史丹利

**近**期投資市場又再熱哄哄，皆因股市表現理想，連帶兩老身邊之老友記亦經常笑口常開。媽打今日又問我一個有關投資問題，就是黃金是否值得買。因為她聽說有某投資專家說金價將會「長升長有」，所以忽然有一股衝動想買黃金。當然，「不認識不沾手」是我的座右銘，但為了令她「心服口服」，我亦跟她談談有關黃金要留意的地方。

## 一定保值？

其實，雖說黃金「保值」，但金價走勢過往亦曾出現過大幅波動，最大原因莫過於其始終屬商品之一，加上受眾多因素左右，令其雖然存在著避險及罕有的特性，但價值卻非只升不跌。

首先，就供求關係而言，黃金供應一直以來均算

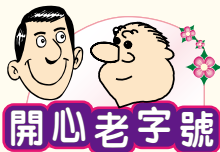
穩定，惟亦會受到產區因政經問題，甚至天災因素所影響而導致產量減少。另外，雖然央行近年積極「吸金」，但過往亦曾出現央行（如英倫銀行）大手減持黃金，而令金價出現急挫的情況。

至於需求方面，黃金除了「保值」外，由於其擁有良好之導電及導熱等特性，故即使科技不斷進步，但在工業上，其地位依然難被取替；此外，近年黃金已成為投資者熱烈追捧的其中一種商品，在大量對沖及投機活動左右下，金價亦難免出現大上大落的走勢。

## 炒買風險高

那究竟黃金值不值得投資？其實，若以分散投資風險的概念，將部分資金用於買實金收儲是一個不錯

來於牛頭角下郵經營多年，是街坊常到的飯堂，但因清拆而結業。後來以全新的名稱重新觀塘工業大廈。餐廳的小炒及特色菜保持大牌檔的風味，價錢亦繼續保持街坊收費。午飯時段，不用四十元



李慧雅

# 工廈美食

菜供選擇，最受歡迎的可說是芝麻雞，以芝麻覆蓋雞皮的表面，雞皮香脆雞肉嫩滑。另招牌話梅骨，製法有點像咕嚕肉，但茨汁是話梅製作，酸酸甜甜讓人十分開胃。還有蜜糖薯仔

晚市有不少特色及出色的餸。新匯豐餐廳小廚地址：觀塘成業街15, 17號 電話：3104 2200 成運工業大廈1樓1室



**香**港的餐廳越開越多，很多有質素的餐廳即使得很多食客支持，有時候也敵不過租金，需要調整食物價錢，或甚至要結束營業。今次介紹的餐廳，以非常街坊的價錢，但保持高水準的餸菜，午市更是經常爆滿。餐廳本來

便可品嚐到不同的小炒或蒸煮餸菜。此外，餐廳亦有供應西式鐵板餐，同樣是大件夾抵食。我的推介是懷舊美式什扒餐，什扒包括牛扒、豬扒、雞扒及腸仔，配薯仔、什菜，或加配白飯意粉，食物保存著香港懷舊風味。

牛柳粒、椒鹽鮮魷及椒鹽九肚魚亦是熱門之選。

# 蓮香茶樓



鄭寶鴻

**第**二代，約1990年。其第一代是位於皇后大道中136號，開業於1927年。

此第二代茶樓是約於1980年由襟江酒樓改裝而成。

開業於戰前的襟江酒家，前身分別為太昌茶樓及三多茶樓，這兩間於二十世紀初開張的茶樓，亦為月餅名店。這一帶亦雲集多間珠寶金行，包括樓下的大光和新喜月。

右鄰有四幢十九世紀後期的唐樓，位於寶源珠寶所在172號的一幢，先施公司於1900年在此創業。

蓮香於1996年遷往現時的所在。



● 90年代於皇后大道中與鴨巴甸街交界的第二代蓮香茶樓。