



(本報訊)2014年1月1日,克利夫蘭天然寺道親們聚集佛堂一起祈福:願天下所有衆生身體健康家庭和睦,當日來自哥倫布的健康師 Lisa Gatao 為大家上了一堂健康課:如何飲食,食物的分水療法,她推薦給有緣人!

《實踐飯水分離陰陽飲食法》作者:李祥文

李祥文 1939 年出生於韓國慶尚北道尚州市咸昌邑。

24 歲時,偶遇奇人習得這種分別喝水吃飯的養生方法,從而治好了自己的胃病和哮喘。從此,李祥文對飲食之於人體的影響產生了極大的興趣,並帶著這種興趣進入深山之中開始親自試驗少食、節食、禁食、斷食等各種飲食方法。期間,他在完全斷食 13 天後,進入了持續三天的假死狀態,經歷了心靈的神秘體驗,最後他領悟到了宇宙自然與人體間合而為一的陰陽調節原理。

在過去五十年間,通過與近萬名癌症患者的直接交流,他逐漸領會到其中的奧秘。從二十世紀 90 年代開始,出版發行了以「生命法則」為題的

圖書及光碟。為了推廣和普及飯水分離陰陽飲食法,現在李祥文堅持在韓國名為「陰陽士」的個人辦公室中開設講座,並與其協會的會員研討飯水分離陰陽飲食法。

下面是正文,第一頁很醒目的寫了幾行字

- 1、飯桌上不要擺水等各種飲料,湯和燉菜也只吃料。
- 2、吃完飯兩小時後到下次吃飯兩小時前這段時間可以隨意飲水。
- 3、如果吃完飯兩小時後不想飲水,請

新年祈福健康



不要刻意飲水。

- 4、如果吃完飯後兩小時飲水後出現無力症狀,請改為吃完飯 1 小時後飲水。

- 5、如果吃完飯兩小時後飲水出現便祕症狀,請改為飯後一小時後飲水

6、吃完飯後兩小時飲水,或者調整為一日只吃早晚兩餐時,可能會出現疲倦的現象,尤其是在進行到兩個半月的時候,這種疲倦現象會特別嚴重,此時要注意保持充足的睡眠,疲倦是為了使一直處於疲勞狀態的細胞得以恢復而產生的。

7、在進行陰陽飲食法的過程中,力行一日兩餐或一日一餐幾個月後,有的人會出現胃酸過多或消化不良的現象,此時只要恢復一日三餐的飲食法,就能恢復正常。

各位讀者:宇宙是包羅萬象,人講陰陽平衡,請記住健康的磨刀石正是飯水分離;飯水分離飲食法能讓頭腦清晰,身心舒暢,促進身體活命,產生新細胞,自然就會成長壽的體質,讓自己隨時葆有年輕與智慧。

請見證《飯水分離陰陽飲食法》治感冒

感冒(冷水飲用過多陰陽失調)

喉嚨痛的感冒:咳嗽、有痰、喉嚨腫痛、發燒。適量生栗子內皮加食醋熬水引用,使身體出汗,就會有奇效。嚴重的感冒服用 1-3 次也可治愈。

骨頭痛的感冒:冒虛汗。渾身酸痛。6 刻人參煮水,用煮好的水沏成鹽水趁熱飲用 1-3 次,使身體出汗,如此感冒就可痊癒。

流鼻涕渾身發冷的感冒:(有的會有嘔吐),用熱水沖一大勺辣椒粉或生薑茶,里面加三勺紅糖服用,渾身出汗,腰背肩胛感覺到發熱,服用一至三次就會好轉。如果沒有好轉就只吃干的食物,2-3 天儘量不飲水。如果仍舊沒有好轉,請去醫院檢查肝臟是否有問題。

(本報訊)克利夫蘭安良工商會將于 2 月 16 日晚上在寶龍酒家隆重舉辦春宴,今年克利夫蘭的安良工商會將聯合賓州等地的安良社團以及其他社團僑領一起聚集寶龍慶祝傳統節日,屆時有克利夫蘭文化社團的演出,抽獎等多項活動,還有寶龍為您提供 10 大美味佳肴,票價為 \$25 座 生亡命日本,在日本成立了位有限,歡迎華僑們踴躍參與。

1893 年 11 月 9 日,廣東人在美國紐約註冊成立安良工商會。安良工商會的主要宗旨是為「安良除暴、親愛團結」。

之後,安良工商會在美國各地成立了分會,計有:檀香山、三藩市、洛杉磯、拉斯維加斯、休斯頓、芝加哥、華盛頓、波士頓、底特律、新奧爾良、巴爾的摩和邁阿密等 31 個分會。成員大多來自廣東的洪門致公堂盟員。成立于清朝初年的洪門致公堂高舉「反清復明」的旗幟,要繼承「太平天國」遺留下來的星星之火,隨時準備反清起義。當時在美國的華人已經從中國國內引進了洪門幫會,把美國各唐人街的華人社團收編到洪門之下。清朝光緒 29 年 (1903 年),



安良企城主席何明

中國國民革命先行者孫中山先生在夏威夷檀香山加入洪門致公堂。三藩市洪門致公堂大佬黃三德一直是孫中山先生國民革命的忠實支持者,特別是在經濟上,捐贈給孫中山先生不少銀兩。1904 年,孫中山訪美被美國移民局扣押,三藩市洪門致公堂請律師解救了中山先生。袁世凱稱帝以後,孫中山先

中國同盟會,號召革命黨人二次革命推翻袁世凱,同時併合洪門和致公堂。1905 年黃三德號召在美國的洪門致公堂和安良工商會會員加入中國同盟會,並捐款支持國民革命。為了在美國對外聯絡的方便,二戰以後,洪門致公堂對外普遍公開使用安良工商會的稱號。

20 世紀 60 年代的頂盛時期全美會員大約 7 萬人。



特律、新奧爾良、巴爾的摩和邁阿密等 31 個分會。成員大多來自廣東的洪門致公堂盟員。成立于清朝初年的洪門致公堂高舉「反清復明」的旗幟,要繼承「太平天國」遺留下來的星星之火,隨時準備反清起義。當時在美國的華人已經從中國國內引進了洪門幫會,把美國各唐人街的華人社團收編到洪門之下。清朝光緒 29 年 (1903 年),



每年安良企城春宴都有非常豐富的內容

克城將舉辦 2014 情人節交響音樂會 2 月 14 和 15 兩日,兩位華人鋼琴天才將擔綱演奏著名曲目

CHAGRIN VALLEY LITTLE THEATRE
CVLT.ORG • (440) 247-8955 • 40 River Street, Chagrin Falls

Valentines Day Concert

Studio Orchestra

Chagrin Falls Studio Orchestra

February 14 & 15, 2014

(本報訊)1 月 11 日,Chagrin Studio Orchestra 樂團指揮 Steve Eva 和就讀于 Twinsburg 小學的 Laura Mo (8 歲) 在她母親的陪同下來到伊利華報報社。他們來報社目的是希望伊利華報能幫助宣傳他們 2 月 14 和 15 日的二場演出,這次他們還特意請了來自紐約朱麗葉音樂學院剛本科畢業,于 2012 榮獲柏林國際鋼琴大賽二等獎,中國煙台青年鋼琴家孫嘉言先生。

Steve Eva 先生曾經在去年來過伊利華報,當時他們也有一場演出,因為那場演出有小提琴表演中國名曲梁祝,Steve Eva 先生希望有中國觀眾,沒有想到那一場演出來了近 80 位中國觀眾(場地容納 250 位觀眾)Steve Eva 希望這次兩場演出能有更多的華人觀眾,這是一場與衆不同的演出,大家可以目睹未來世界鋼琴家孫嘉言先生的精

彩演出,同時也可以聆聽 8 歲 Laura Mo 的演出,華人家長可以帶上您們的孩子觀看一場近距離的演出,演出完還可以與鋼琴表演者孫嘉言與 Laura 面對面的交流。

請大家注意演出時間:Friday, February 14th and Saturday, February 15th at 7:30 both at Chagrin Valley Little Theater. Tickets are \$30 Adult \$15 student. There is a \$5 discount on Adult tickets purchased before February 1. www.CVLT.org or (440) 247 - 8955

孫嘉言介紹:

1990 年,孫嘉言出生於煙台芝罘區。6 歲時,因為父母的緣故,孫嘉言開始接觸鋼琴。最初只是作為一種業餘愛好的學習。2003

年,13 歲的孫嘉言以全優生被保送進入中央音樂學院附屬中學,師從中央音樂學院附中鋼琴科主任張晉教授學習鋼琴演奏。從此,他開始不斷攀枝折桂,以驕人的成績一次次向世人展示他在音樂上的過人實力:2004 年 5 月,獲得在希臘舉辦的第一屆「塞勒」國際鋼琴比賽一等獎;11 月獲得中央音樂學院「第十三屆傅成賢紀念獎學金」;2005 年 8 月,獲得中國交響樂發展基金會主辦的「第二屆青年演奏家大賽」一等獎。

2006 年 4 月,在中央樂團建團 50 周年金色慶典的演出中,年僅 16 歲的孫嘉言擔當鋼琴獨奏,是中國交響樂團建團以來邀請的年齡最小的鋼琴演奏員;同年獲「國際小肖邦鋼琴大賽」大獎,被譽為「繼郎朗和

李雲迪之後,中國又一位天才鋼琴演奏家……

國內大獎,國際大獎,這串連的榮譽,很容易使人聯想到孫嘉

言是一位天生的鋼琴神童,而實際上,孫嘉言只是來自平民家庭的一個普通鋼琴學童。

目前他獲得全額獎學金並決定留在茱莉亞音樂學院,師從著名鋼琴教育家卡布林斯基繼續深造。

孫嘉言自己說:「音樂是我的生命,我不能想象做其他別的工作。參加比賽讓我有更多機會為公眾演出,及與世界各地的音樂愛好者交,我要以音

樂的力量讓人們認識生命的意義。」

Laura Mo 介紹:

現年八歲,和父母,弟弟住在 Twinsburg,在 Samuel Bissell 上三年級。她自四歲開始學習鋼琴,現在跟隨 Piano by the Falls (<http://pianobythefalls.com/>) 的 Cynthia Crotty 學習。Cynthia 是一位很優秀的鋼琴老師,Laura 學習鋼琴的過程即輕鬆愉快,而且進步也很多。

她最近在辛辛那提舉行的 2013 youth world piano competition 她的年齡組取得金牌,很榮幸得到這次和著名鋼琴家孫嘉言和交響樂團同台演出的機會。

喜愛音樂,她的家人希望音樂能成為陪伴她快樂成長的一個愛好。



Sakura 櫻花壽司餐館
<http://www.sakurasushihouse.com/>

原上海錦江飯店名廚 周輝 師傅

廚師特別推介

- 1. 酸菜魚
- 2. 水煮牛肉
- 3. 乾燒三文魚
- 4. 蝦仁滑豆腐
- 5. 酥燒芋鴨
- 6. 香辣子雞
- 7. 水煮龍蝦(川式)
- 8. 浓湯魚頭豆腐
- 9. 沙茶雞丁茄子
- 10. 宮保鮮貝
- 11. 嫩油鐵板豆腐
- 12. 濃湯獅子頭
- 13. 梅菜過橋肉
- 14. 宋嫂魚羹
- 15. 西湖牛肉
- 16. 梅乾菜燒全魚
- 17. 乾燒金魚
- 18. 松鼠黃魚
- 19. 湖南全魚
- 20. 羅漢十八齋
- 21. 茄汁菊花魚
- 22. 鍋巴酥排
- 23. 金沙蒜香牛仔排
- 24. 荔枝核桃雞(雞)

電話:440.268.9668

地址:15040 Pearl Rd Strongsville, OH 44136

營業時間

Monday – Thursday 11:00AM – 10:00PM
Friday – Saturday 11:00AM – 11:00PM
Sunday 12:00PM – 10:00PM

地圖

We're in the same plaza as Sherwin-Williams.