

客戶園地

2012年12月刊



柏志鴻 Alan

服務種類:

- 個人保險 一般保險
- 商業保險 基金投資
- 家庭信托 教育儲蓄
- 移民投資 房屋保險
- 團體醫療 強積金/公積金

敬業感言:

我組專注為你策劃達成財務自由
我組專注保障您的財富跨代延續

本期內容

男士容易忽視的十大癌症症狀
.....2

測試：你為退休存夠錢了嗎？
.....4

練習瑜珈，謹防脊髓損傷
.....6

“單身寄生族”如何變為“單身貴族”？
.....8

間歇性禁食，新的養生方式
.....10

如何帶寵物一起乘飛機？
.....12



男士容易忽視的十大癌症症狀

作為家庭的頂梁柱，在守護家人、拼搏事業時，男士們往往過於樂觀地估計了自己的健康狀況。如果不是為了陪家人看病，或者其它迫不得已的原因，男士們往往是最不情願去醫院的。當身體產生一些細微的變化時，他們通常會選擇性地忽略這些症狀，樂觀地相信自己身強體健，不會有什麼疾病發生。

那麼，既然男士不情願去醫院，如何識別嚴重疾病初期的症狀呢？下面總結了十大容易被男士忽略的癌症症狀，如果你家中的男士有類似的症狀，就算他再不情願去醫院，也應該讓他去檢查一番。



症狀一：疼痛

隨著年齡的增長，我們可能會越來越多地抱怨身體出現各種疼痛。雖然疼痛可能非常常見，並且難以描述，但這的確是一些癌症的早期症狀。

對於任何持續的疼痛，都要去醫院檢查。不論如何，讓醫生幫你找出疼痛的原因，進行一定的治療。

症狀二：睪丸的變化

睪丸癌的高發人群是 20 至 39 歲的男士。當睪丸的大小發生改變，陰囊有膨脹或結塊時，你都應重視。

睪丸癌的發病非常迅速，因此早期的發現十分關鍵。男士們應定期進行睪丸的檢查，最好每月都能自我檢查。

症狀三：淋巴結的改變

腋下或頸部淋巴結的隆起或增大，也值得你注意。如果淋巴結已經持續腫脹一個月以上，就要去看醫生了。醫生會找出淋巴結腫大的原因，如感染等。如果沒有發生感染，那可能需要進行活組織檢查。



症狀四：體重無故減輕

如果沒有刻意瘦身，明顯的體重減輕應引起你的注意。一般人的體重有所浮動，這是正常的，但如果在3至6個月內無故減少了10%以上的體重，就要去看醫生了。

症狀五：腹部持續疼痛，並情緒低落

如果腹部持續疼痛並情緒沮喪，就要進行檢查，因為這和胰腺癌有關。胰腺癌的其它症狀包括黃疸、糞便顏色改變（通常變為灰色）、尿液顏色變深等。有時，還會有渾身發癢的感覺。



如果產生這些症狀，請建議讓醫生對你進行詳細的檢查，並瞭解病史。你可能需要進行超聲波、CT掃描等檢查。

症狀六：極度疲勞

疲勞是另一種難以衡量的、並與男士癌症有關的症狀。造成疲勞的因素很多，但是極度疲勞也是一些癌症早期的信號，如白血病、直腸癌、胃癌等。如果你感到極度的疲勞，並且即便休息後也無法好轉，請向你的醫生諮詢。

症狀七：持續咳嗽

當我們得了風寒、流感和過敏時都會咳嗽，咳嗽有時也是藥物產生的副作用。但是，如果你咳嗽持續的時間超過3至4週，或者咳嗽時有異樣，就應去醫院檢查了。這可能是癌症、慢性支氣管炎或者胃酸逆流的症狀。

症狀八：無故出血

不論何時，當你發現身體有異常的出血狀況，請立即就醫。咳血、吐血、便中帶血，都暗示著你需要去看醫生。很多人會把糞便中的血歸因於痔瘡，但也可能是直腸癌的信號。



症狀九：口腔變化

如果你經常吸煙，你需要格外注意口腔內部或舌頭上的白斑。這可能是黏膜白斑病，這些白斑區域受到持續刺激後會發展成為口腔癌。如果有這樣的症狀，要及時告訴醫生。

症狀十：消化不良

許多男士，尤其是當上了年紀之後，消化不良時會感到心臟不舒服。但持續的消化不良和食道癌、咽喉癌或胃癌有關。如果你持續地消化不良，或者消化能力減弱，就要諮詢醫生，讓醫生為你查明病因，開展治療。

當然，當你身體出現以上症狀，並不意味著一定患有癌症。關愛自己的健康，就是讓家人安心。健康無憂，生活才能真正無憂。

測試：你為退休存夠錢了嗎？



在你年輕力壯時說到退休，你可能會覺得很遙遠，為退休做儲蓄更是不曾考慮過的問題。如果你尚未考慮退休資金的問題，不妨計算一下，假設每年平均通貨膨脹率是3.5%，20年後，同樣金額的錢，購買力只有現在的一半；30年後，購買力大約只有目前的三分之一。如果不把現有資金用於投資計劃，而是聽之任之，當你退休時，其購買力還剩下多少？

如果你開始認真考慮退休資金的儲蓄計劃，或許會對以下這個測試感興趣。



1. 多少比例的總收入（包括僱主代為繳納的部份）應該用來為退休資金做準備？
 - A. 5%
 - B. 10%
 - C. 15%
 - D. 20%.
2. 假設你打算 65 歲退休，那麼你積累退休資金的目標相當於：
 - A. 年收入的 2 倍
 - B. 年收入的 5 倍
 - C. 年收入的 10 倍
 - D. 年收入的 20 倍
3. 假如你 10 年內就要退休，卻發現自己退休資金不足，你應該：
 - A. 回顧自己的資產配置，確保其仍是合適的
 - B. 在接下來的少於 10 年的時間裏，加碼積累退休資金
 - C. 考慮多工作幾年
 - D. 以上都是
4. 只有在你退休後，你才應該把資產分配在相對保守的投資項目中？
 - A. 是
 - B. 不是
5. 準備一筆大的退休資金是很重要的，因為你可能需要依靠這筆錢生活很長的時間。目前 60 歲的人群中，有 50% 的夫妻其中一方會至少生活到：
 - A. 71 歲
 - B. 81 歲
 - C. 91 歲
 - D. 101 歲





答案：

1. C, 15%。至少 15%的總收入應用於儲蓄，以備不時之需。
2. C, 年收入的 10 倍。一般來說，積累 10 倍的年收入，加上社會福利，可以讓你在退休後享受與退休前相當的生活水平。如果你退休後有別的收入來源，或更少的支出，可以少存一些。
3. D, 以上都是。
4. B, 不是。在退休之前，你就應該逐漸把資產轉移到相對保守的投資項目中。
5. C, 91 歲。隨著預期壽命的延長，我們在退休後再生活的時間會有幾十年，甚至會比工作的年限還要長。目前 60 歲的夫妻，有 50%的幾率至少有人會活到 91 歲。你們的退休資金足夠你們生活到 91 歲嗎？

你回答的情況如何？在完成這個測試之後，你對退休資金的看法有所改變嗎？那就趕快行動起來為退休資金做好準備吧！

練習瑜珈，謹防脊髓損傷



近年來，瑜珈逐漸成為一種風靡全球的健身活動。通過練習瑜珈，我們能達到增加活力、改善心境、瘦身以及緩和病痛等目的。許多醫生也建議我們通過練習瑜珈來緩解背部和頸部疼痛。

儘管練習瑜珈對身體好處頗多，但仍有許多人由於練習不當而受傷，其中最普遍的是拉伸過度和姿勢錯誤引起的關節甚至脊髓損傷。

33 歲的王小姐是一位年輕的上班族，她覺得自己長期缺乏鍛煉，而且偶爾會有腰痛的症狀，於是開始練瑜珈，希望可以強身健體。起初，她在瑜珈教練的指導下練習，



但覺得這樣練習收效不夠快，於是後來就開始自己練習一些高難度的動作，希望能更好地緩解腰痛問題。兩個月後，她突然感到腰痛加劇，行走困難。更嚴重的是，她的下腹竟然失去了知覺，連排便也無法控制！

難道這是由練習瑜珈引起的嗎？經過診斷，醫生發現原來根源不在瑜珈，而在於她本身就患有嚴重的腰椎間盤突出症，而此病的患者根本不適宜做彎腰、拉伸韌帶等幅度較大的動作。王小姐渾然不知原來自己的腰痛就是腰椎間盤突出症的症狀，以至於在練習瑜珈動作時導致病情惡化，造成了脊髓的損傷。幸運的是，她成功地做了腰椎間盤鏡髓核摘除手術，恢復得不錯。

像王小姐這樣的脊髓損傷並不是一朝一夕造就的，而當身體出現失去知覺、癱瘓等嚴重的脊髓損傷的症狀時，往往為時晚矣，可能會留下永久性的創傷。

那麼，爲了更好地保護背部，關於瑜珈，我們需要在哪些方面特別注意呢？

正確體位

如果在練習瑜珈動作的時候背部有疼痛感，你的身體在這個動作中的姿勢可能就會變形。體位不正確，可能會進一步造成壓力和損傷。因此，要從經驗豐富的教練那裡瞭解每個動作的正確姿勢。

身體意識

當背部疼痛時，我們可能正在過度拉伸背部。而這種做法是極具風險的，因此你要意識到自己的身體極限。舉個例子，我們每天的狀態都會有所不同，也許有的動作在上一次練習時可以完成，但這次練習時就感到有難度。感到疼痛時，不要急於求成，要讓身體休息片刻，然後再重新開始。在身體的不適得到緩解之前，暫停瑜珈的練習。在休息期間，你可以冰敷受傷的部位，然後根據醫生的建議再決定是否重新開始練習。





前屈運動

前屈運動會給背部帶來額外的壓力。因此，在練習之前，要確保自己已經充分舒展了筋骨，否則這個動作可能無法做到位，會造成背部疼痛。

諮詢醫生

雖然不應在受傷的時候練習瑜珈，但正確地練習瑜珈的確可以有助於增強背部肌肉，使背部變得更靈活，緩解慢性疾病。在開始練習之前，務必向醫生諮詢你的身體是否適合練習瑜珈。

事實上，任何一種運動練習不當都是可能造成損傷的，我們應根據自己的身體狀況選擇合適的健身活動。關愛自己的身體，才能更好地享受生活的樂趣。

“單身寄生族”如何變為“單身貴族”？

現在有個流行詞，叫做“單身寄生族”，說的是那些已經成年，尚未成家，但還和父母一起居住的年輕人。這些年輕人雖然有自己的工作，但仍習慣於吃住在父母家。他們更傾向於將自己的收入用於娛樂和奢侈品的消費，甚至沒有自己儲蓄的習慣。

如果以上描述符合你或你周圍朋友的子女，你可能會想要幫助他們養成良好的理財習慣，可以參考下面的建議。



1. 討論財務目標並達成協議

如果你孩子的個人財務無法獨自管理，不要簡單地認為孩子以後的理財能力會慢慢地變好。事實上，你們可以一起討論，為了成家之後有個輕鬆的財務環境，他是否應該改變目前理財的方式。你們可以根據他的財務情況和理財能力達成協議，如“三個月內還清信用卡”、“半年內存夠XXX元”等。



2. 收取房租

這種做法有兩方面好處：一方面，孩子能為家庭的住房支出貢獻一份力量，減輕家長負擔；另一方面，這種做法能讓他們習慣於房租這筆支出，以便未來成家後能儘快適應新的財務環境。

你們可以根據本地市場的平均水平，決定他每月應繳納多少房租。此外，他的日用品和伙食費等支出也可以考慮在內。如果他難以支付這些費用，考慮讓他做一些家務，如洗衣、做飯、拖地等。



3. 執行基本預算計劃

幫助孩子建立和執行基本預算——比如讓他承諾只買 XXX 元以下的衣服，每月娛樂消費不超過 XXX 元，打車或其它交通開銷不超過 XXX 元等。你們要協商好，如果他違背了這樣的承諾，需要承擔甚麼後果。

4. 聚焦於學習和改變行為

如果孩子本身的理財習慣就比較糟糕，作為家長，你需要監控他的消費，確保他所作出的承諾都得到執行。你的目標是幫孩子養成更好的理財習慣，因此應聚焦於教他好習慣，而不是讓他接受無盡的懲罰。

5. 將協議和承諾寫下來

務必將所有你們達成的協議和他作出的承諾用白紙黑字寫下來，越具體越好——從兌現承諾的時間，到父母汽車的使用，甚至家庭集體活動的費用攤派。

6. 幫忙是有限度的

假如孩子想買一輛自己的車，作為父母，你可能會盡己所能幫忙支付一部份費用。但對自己能幫的忙要有底線。你會取出自己的退休資金給孩子買車嗎？你會以你的名義從朋友那裡借錢給孩子買車嗎？從長遠的角度看，犧牲你的財務健康，對你和孩子都是非常有害的。



理財習慣是重要的生存技能。養成良好的理財習慣，能受用終身，“單身寄生族”也能成為“單身貴族”。

間歇性禁食，新的養生方式



如今，我們有著豐富的食物來源，幾乎可以隨時進食。對於千萬年前食不果腹的祖先們來說，我們早已習以為常的一日三餐或許是他們最大的夢想。但你或許不相信，我們目前的一日多餐的進食方式反而不利於我們抵抗衰老。

研究發現，經常攝取豐富的食物，身體會發出“食物過剩”的信號，阻止某種具有強大抗衰老效果的修復荷爾蒙的分泌。而間歇性禁食可以給這種荷爾蒙的分泌提供環境，增強細胞修復，從而達到抵抗衰老和延長壽命的養生目的。

基因修復機制的啟動

研究發現，間歇性的禁食行為可以啟動某些有助於增強細胞活性的基因修復機制。這些基因修復機制可以在食物短缺時延長某些細胞的壽命。比起分裂產生新的細胞，這種方式更加節省能量，而且對抑制癌細胞的分裂和繁殖有積極的效果。

在這些基因修復機制中發揮關鍵作用的是人類生長激素（HGH）。人類生長激素可以調節人體內許多物質的新陳代謝速度，如促進脂肪燃燒，刺激蛋白質合成等。另外，人類生長激素還能改善皮膚，減少皺紋並加快割傷和燒傷的復原。

人類生長激素和胰島素在功能上是對立的。人類生長激素側重於組織修復、能量的高效使用和抗炎免疫功能。而胰島素的作用是能量貯存、細胞分裂和促炎免疫功能。但是，胰島素在二者中處於主導地位：當胰島素分泌時（例如人們進食，攝入糖分後），人類生長激素的分泌就受到了抑制。



禁食，一種有力的治療手段

在眾多抗炎、增強免疫力和組織修復的方式中，禁食是最為有效的手段之一。我們會有這樣的體驗，生病的時候會感到噁心、不想吃東西，而這種機制是我們的身體促使我們禁食的一種方式，以便創造合適的環境來進行組織修復，增強自身免疫力。

研究者發現，在禁食 24 小時後，男性體內的人類生長激素含量增加了 2000%，女性增加了 1300%。而且，禁食中的人血液中的甘油三酯含量會明顯降低，高密度脂蛋白膽固醇（HDL-C，可以抗動脈粥樣硬化）含量會增加，並且血糖穩定。

如果你要開始嘗試間歇性禁食，可以按照這三個步驟循序漸進：

- 首先，當日的晚餐和次日的早餐要間隔 12 小時，這樣就有 4 小時完成消化，8 小時供肝臟發揮解毒作用；
- 接著，在習慣這種方式之後，可以每週一次將禁食的時間延長到 16-18 小時；
- 最終，你可以每週一次連續禁食 24 小時。

在開始禁食計劃前，務必先諮詢醫生，你的身體狀況是否適合禁食計劃。不論採用何種養生計劃，都要意識到，適合自己的才是最好的。願你越活越健康！





如何帶寵物一起乘飛機？

近年來，貓咪、小狗等寵物越來越受歡迎，逐漸成為了我們重要的家庭成員。許多人喜歡與寶貝寵物們一同吃飯、一同睡覺、一同散步，甚至一同旅遊。如果你也想有一天帶著你的寶貝寵物一起乘飛機旅行，希望以下內容可以幫到你。

飛行前的準備

1. 讓寵物接受檢疫，並接種最新的疫苗。有的航空公司需要寵物的疫苗接種記錄。
2. 準備一個優質的運輸籠。確保運輸籠的大小以及總重量符合航空公司的規定。
3. 通知航空公司寵物攜帶的情況。大多數航空公司對每架航班上的寵物數量都有限制。預定機票時，先通知航空公司，並仔細閱讀航空公司的運載寵物的詳細規定。
4. 有的航空公司會拒絕運載扁臉的寵物，如波斯貓、喜馬拉雅貓、鬥牛犬、比利時粗毛犬、西施犬等。它們的呼吸道比較短，貨艙的乾燥空氣可能會引發它們的呼吸道問題。因此，你要向航空公司確認你的寵物是否在禁運的範圍之中。
5. 給寵物籠附上卡片，上面寫你的名字、地址和電話（最好是旅行中使用的電話）。
6. 訓練寵物適應在運輸籠中飲水、進食和排便，直到它習慣為止。
7. 準備後備計劃。萬一因為種種原因（如未獲得必要的許可，寵物被拒載，運輸籠不符合要求等），你無法帶寵物出行，你將請誰替你照看寵物？



乘機當天

1. 帶上從獸醫那裡獲得的健康證明，並確保你的寵物注射的狂犬病疫苗仍然有效。
2. 準備毛巾、濕布和襯墊放在運輸籠中以防意外。
3. 在運輸籠中準備一小碗水供寵物補充水分。
4. 登機前3小時寵物要禁食，並將糞便排空。
5. 大多數航空公司在托運寵物時會發一個寵物籠攜帶的標籤，你需要在登機時展示一下。



6. 如果你準備攜帶寵物進入客艙，在安檢時，可能需要將寵物從運輸籠中取出，使運輸籠通過X光檢查，然後你帶著寵物接受金屬探測儀的檢測。若擔心寵物跑開，可事先準備繩子牽住它。

到達目的地後，不要忘記及時迎接你的寶貝寵物，用美食安撫一下它，然後，你們就可以開始愉快的旅行了！

