

客戶園地

2013年1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

- 生育過胖寶寶或致乳腺癌2
- 退休前需要考慮的十一件事3
- 單身媽媽需要採取的九個措施5
- 愛車被竊怎麼辦?7
- 有關腹部脂肪的真相9
- 女性皺紋可預測骨密度11



生育過胖寶寶或致乳腺癌

很多人認為生個“胖兒子”是件好事，孩子胖胖的，說明很健康。但其實如果孩子胖過頭了，不但孩子不健康，而且也會導致母親更容易患上乳腺癌。一項最新研究表明，女性若生下體形較大的嬰兒，患乳腺癌的風險激增。因為這會引發身體分泌更多的妊娠激素，從而使得患乳腺癌的機率提升。



研究發現，生育較大體形嬰兒的女性，患乳腺癌的機率比生育最小體型嬰兒女性高出 2.5 倍。在孕期，孕婦體內會不斷產生雌性激素和雄性激素。而在生育胖寶寶的孕婦體內，科學家發現，雌性激素對雄性激素的比率異常升高。此外，另一種被稱為“妊娠相關血漿蛋白 A”(PAPP-A) 的激素，其含量也迅速上升。簡單來說，嬰兒太胖意味着孕婦體內會產生更多的激素，尤其是雌性激素。而雌性激素過多會導致患乳腺癌的風險增加。

嬰兒太胖往往是因為孕媽媽們在孕期過胖。因此，準媽媽們需注意日常飲食，積極運動，保持健康，降低罹患乳癌的風險。

飲食

在孕期，不要抱著這種想法“我懷孕了，想吃什麼就吃什麼沒有關繫”，其實孕期的飲食要更加注意。孕媽媽們在懷孕時攝入的卡路里增多，一般會增重 10 到 15 公斤。保持身體健康以及保持身材不超重的關鍵在於補充卡路里的方式。要避免垃圾食品，多吃富含纖維素和蛋白質的食物，例如山藥、雞肉、全麥麵包、糙米等。此外，含維他命與礦物質比較多的蔬菜水果也要多多補充。

運動

對大部份女性來說，懷孕並不意味著要放棄運動。在孕期，進行一些溫和的運動對身體是有好處的，比如散步、低強度的瑜伽等。許多瑜伽館為各個階段的孕婦提供了產前瑜伽課程。對一些孕婦來講，游泳也不錯，它不僅是一種戶外運動，還能有



助於控制孕期的體重。但在運動之前最好請教醫生，你的情況適合何種程度的運動。

在懷孕期間保持健康平衡的飲食及適量的運動，不但可以降低患乳腺癌的風險，更對胎兒與母親的健康有好處。度過健康的孕期，你會得到加倍的幸福！

退休前需要考慮的十一件事

跨入退休行列確實是一個改變人生的決定。在永遠地退出勞動力隊伍之前，你必須確保你已經擁有足夠的供退休後生活的存款，你還要知道怎麼運用這些存款去應對意外開銷和通貨膨脹。下面的清單列出了在你退休前應該考慮的事情。

1. 制定退休預算

退休後除了伙食費、水電費、通信費等生活必需的開支外，你還應适度削減一些費用。制定預算時，將休閒和渡假的費用也考慮進去是很重要的，因為畢竟你已經退休了，擁有更多休閒和渡假的機會。此外，堅持按預算消費，對維持你的存款十分重要。

2. 確認收入

退休之後，收入將來自社會保險、養老金、儲蓄保險給付等管道。確保每月的收入都足夠你支付帳單，否則你可能需要另外做份兼職來維持生活。

3. 建立儲蓄金

如果社會保險和養老金不夠支付某些開支，可能你就會開始利用自己的儲蓄金來填補這個差距。隨著預期壽命的提高，你要準備更充足的儲蓄金，才能順利跑完這場持久的馬拉松。





4. 定制長期護理計劃

在無法自己照顧自己時，退休者可能需要在療養院或者家中接受長期護理。不同機構的長期護理的費用標準會視服務條件有所不同。你要充分估計，將來自己希望在什麼環境下接受長期護理，提前準備護理費用。

5. 保持積極的狀態

保持積極的狀態有助於頭腦的敏捷反應和身體的健康。考慮一下用新的活動和愛好，來取代你花費在工作上的時間吧。在退休後從事自己所愛好的活動，會讓你的生活更加有趣。

6. 保持社會聯繫

許多人的社交生活與工作有直接聯繫，但是在退休後大部分人的社交會有所減少。要維持一種積極的社交生活，你可以考慮加入一個社團，或者退休前參加一些志願活動，這樣你可以構建新的朋友圈來伴你度過晚年。

7. 夫妻之間的溝通

夫妻在退休前習慣有自己特定的角色與責任，但是，當兩人都不再工作時，兩人的角色就會發生改變。以開放的心態接受退休後雙方在角色上的轉換，這對保持婚姻關係的穩固是十分重要的。這樣，你們可以在處理好家務的同時盡享退休之樂。



8. 尋找更經濟省錢的住所

退休有個好處就是你可以根據喜好來決定你想住在哪裡。搬到小一點的房子，除了可以節約一些生活費之外，也可以減少一些清潔和整理等雜活。

9. 未雨綢繆

精明的退休人士往往會準備緊急資金，以應對突發事件等帶來的不可預見的支出。有了充足的緊急資金，才能從容應對各種突發狀況。一般來說，至少需要將一年的收入作為緊急資金，從而應對汽車修理、天災損失等各種緊急支出。



10. 還清債務

在工作的時候就要努力還清所有的債務，例如車貸與房貸。這樣，你的退休儲蓄就可以用來完成一些對你十分重要的事情，比如開一間小店，比如去馬爾地夫旅行。

11. 熟能生巧

如果你正在考慮退休，你的僱主可能會允許你請假或者延長休假時間。如果你還不太懂得怎麼去應對漫長的退休生活，這是個不錯的機會。如果你想要退休或者想要在幾年內退休，提前熟悉一下這樣的生活也不錯。

如果你即將退休，這些事都考慮好了嗎？

單身媽媽需要採取的九個措施

作為單身媽媽是很辛苦的，她們需要學會同時處理多項任務：工作，做家務，管理家庭收支，照顧父母，照顧孩子……單身媽媽也經常會在財務方面花費大量的時間和精力，更給她們的生活增添壓力。那麼，單身媽媽該怎麼處理財務問題呢？

1. 制定目標

當你在外面打拼的時候，哪怕抽出短短 15 分鐘的時間來認真考慮一下你自己和家庭想要的是什麼，這是十分必要的。然後為自己和家庭制定一些短期、中期及長期的財務目標。把這些目標寫下來，讓它們不斷提醒你為什麼要存錢，並且根據它來制定成功的投資策略。如果在孩子還小的時候就開始養成制定目標的習慣，你就能積累更多的資金，這樣你離你的目標就更近了。





2. 為你和孩子做預算

成功的單身媽媽很會提前打算，然後付諸行動，這樣，事到臨頭時就不必倉促地去做決定了。事先做個分類預算可以幫你減輕一些壓力，例如，要在什麼地方花錢和在什麼地方省錢。做好充分的預算還可以幫你管理孩子的需求，如果孩子想要購買的東西超過你的預算，就可以考慮以別的方式補償他。



3. 建立一個緊急儲蓄基金

大多數的單身媽媽生活都不十分寬鬆。一大筆意想不到的費用，工作時間的削減，疾病或者意外事故，這些都可能意味著生活拮据甚至瀕臨絕境。這時，你就會需要建立一份財務保障計劃——緊急儲蓄基金。不到緊急的時刻，這份緊急資金絕不能隨便花掉。如果已經花了一部份，就儘快投入資金以便補充這份緊急基金。

4. 保障自己和自己的財務未來

作為單身媽媽，你可能已經承擔了照顧自己和孩子的家庭重任。而將來如果你或者孩子發生意外狀況，家庭面臨的財務狀況就會突然惡化。所以，保護好你們的現有財物並且透過建立財務保障來應對不可預見的突發狀況，是很重要的。對單身媽媽來說，人壽保險可以保障你和你的家人，而殘障保險可以在你因殘疾而無法工作的時候用來維持家庭的收入。

5. 立一份遺囑和應急計劃

你可以考慮立一份生前遺囑和永久授權書。這些法律文件可以讓你在喪失行為能力後授權給你指定的人來表達和執行你的意願，它可以使你在情況失控時更加安心，確保你的孩子得到你所期望的照顧。立一份遺囑也能確保法院知悉你對於孩子監護權的意願，這或許是單身媽媽最關心的事。

6. 專注長期個人財務需要

不管是現在還是將來，自己都要比任何人更有能力照顧自己。不論你現在是兼職，做臨時工或者是擁有自己的事業，你都需要努力為你將來的退休做計劃。



7. 管理信用卡債務

信用卡可以用來應對緊急情況，成為方便的開銷方式。但是這些信用卡債務一次次累積起來很快會演變成一種財務負擔，而你不一定能付得起。它會很容易地影響你的財務決策，比如說你需要賺多少錢和需要從事哪種類型的工作等。

8. 為你和教育投資

如果能夠重返校園，儘量不要選擇全日制課程，可以考慮只用一部份時間來完成你的學位，然後用其餘時間去取得一些工作上的認證或學習更多的技能。額外的教育能夠給你提供更好的職業，幫你贏得更好的工作機會。此外，也要鼓勵你的孩子在讀完高中之後再去接受更多的教育。如果有條件的話，可以從孩子的小時候起就為他準備大學教育資金。



9. 尋求相關的幫助

單身，並不意味著你要單打獨鬥。如果你有興趣瞭解如何合理安排自己的理財預算，如何在短期需求和長期需求中取得平衡，可以向理財顧問尋求幫助，他們可以根據你的個人情況，有針對性地幫你改善財務狀況。

如果您或者您周圍有朋友是單身媽媽，不妨參照以上建議，為財務未來做好準備，享受無憂的生活。

愛車被竊怎麼辦？

隨著生活水平的提高，越來越多家庭擁有了自己的汽車，隨之而來的汽車被竊現象時有發生。雖說汽車不再是奢侈品，但如果愛車一夜之間被竊，相信沒有哪位車主不心疼。那麼，如何在愛車被竊之前，透過一些事前的預防措施，儘量減少損失呢？



1. **把重要文件的影印本放在車外安全的地方。**這些資料包括駕駛證、行車執照、保險單的副本，以及車上的其它附加設備，例如哩程資料管理系統和音響系統。要謹記，汽車的行車執照和保險卡的原件要放在車內，複印件放外面。



2. **給你的愛車拍照。**當你提出索賠時，車的照片可以為你提供證據。如果你的車有特別之處，照片可以幫警察做更好的確認。
3. **採取一些防盜措施，**例如汽車防盜器、千斤頂、以及將你的愛車上鎖。一些防盜裝置可以讓你的車險投入更低。除此之外，儘量把你的車停在明亮處或正規停車場。

4. **在車上不引人注意的地方刻上車輛識別記號。**這樣的話即使汽車外觀被改變了，你的車也很容易被識別。

可是，不管你再怎麼預防，結果你的愛車還是被竊了。怎麼辦？這時候別忘了立即報警。警察越快得到你愛車的資料，就能越快幫你完好無損地找到它。那麼，報警後應該怎麼做呢？

1. **配合警察完善失車的所有資料，**這些資料包括保險與行車執照的影印本、車輛圖片、收據、以及關於你的愛車的所有號碼。
2. **聯繫保險公司。**他們會立即處理你提出的索賠。
3. **如果你發現愛車被偷其實是你自己搞錯了，馬上通知警方。**如果幸運地發現你只是停錯地方或借給他人，被竊只是你的錯覺，即刻報警是至關重要的。要知道，把你的車開走的人很可能會被警察攔截下來，遭受不必要的麻煩，甚至牢獄之災。
4. **如果你在無意中發現了被竊的愛車，也要多加小心。**建議不要靠近車，小偷很可能就在附近，如果魯莽行事，可能會破壞證據。這時你需要立刻通知警察，給出他們你車的具體位置。



雖然很多建議似乎都是顯而易見的，但是知易行難。所以，從平時就開始樹立防竊意識，做好防範措施，這樣就能更好的防止您的愛車被竊，讓您和您的家人盡情地享受美好生活！

有關腹部脂肪的真相

每個人的身體都需要一些脂肪，而腹部是最容易發胖的部位。腹部脂肪不只是與你的腰圍尺寸有關，更與你的健康有關。

關於人體脂肪，你瞭解多少呢？

人體脂肪一般有兩種儲存方式：一種存在於大腿，臀部，及腹部等部位的皮膚之下，即皮下脂肪。另一種是深入到器官內部，如心臟，肺，消化道，肝臟等。這種我們稱為內臟脂肪。

所有人體內都有內臟脂肪。內臟脂肪可以在身體器官受到外界撞擊時為其提供必要的緩衝。但是，當內臟脂肪過多時，患高血壓、糖尿病、癡呆以及某些癌症（包括乳癌和結腸癌）的幾率會大大提升。

那麼，內臟脂肪是如何形成的呢？當人過度肥胖的時候，身體沒有足夠的安全地帶來儲存脂肪，於是便將脂肪儲存在心臟、肝臟等器官的內部和周圍。例如，在不飲酒的人群中，脂肪肝本是非常罕見的。但是，隨著肥胖的加劇，存儲到身體皮下的脂肪會逐漸飽和，於是轉而儲存到心臟、肝臟等內臟中。



多少才算是“過多”？

當然，你不必去做 CT（電腦斷層掃描）或 MRI（核磁共振）那麼精準的測試來判斷



你的脂肪儲存位置，這裡有個非常簡易的方法：

保持站立姿態，拿捲尺繞腰一周量出腰圍，此時一定要注意把捲尺水平放置。最有利健康的腰圍範圍是：

- 女士在 35 英寸（約 89 公分）以下，
- 男士在 40 英寸（約 102 公分）以下。

擁有“梨形”的身材（大腿和臀部較胖），要比“蘋果形”的身材（腰部較胖）更為安全，因為如果腰腹部脂肪多，你就會有更多的內臟脂肪。

瘦人也是如此

瘦人也可能有過多的內臟脂肪，因為有些人具有儲存內臟脂肪的遺傳傾向。但這也與體育活動有關。研究表明，如果瘦人只透過飲食來保持體重而疏於運動，也很有可能存儲不健康的內臟脂肪。

所以，不管你屬於什麼體型，一定要活躍起來參加運動。

控制腹部脂肪的四個方面

1. 運動：激烈的運動不僅能夠減少內臟脂肪，也能減慢多年以來內臟脂肪的形成與累積的過程。研究顯示，一週四次，每次半小時的激烈運動對大多數人來說是比較合適的。
2. 飲食：針對腹部脂肪是沒有神奇的飲食療法的。但是當你開展瘦身計劃時，不管用什麼樣的食譜，你都會發現腹部脂肪是最先消滅的。豐富的纖維攝入非常有利於瘦身，在不改變其它飲食的情況下，每天攝入 10 克可溶性纖維，內臟脂肪的形成就會變慢。例如，你可以每天食用兩個小蘋果，一杯綠茶和一杯豆漿。
3. 睡眠：研究表明，相比那些每晚睡眠五個小時以下或者八個小時以上的人，每晚睡眠在六到七小時的人的內臟脂肪會少一些。





4. 壓力：人們在遇到很大壓力時往往不會選擇最佳的膳食。緩解壓力的方式很多，比如獲取朋友和家人的支持，冥想，運動以及求助於一些專業的諮詢機構。不過，如果你沒有太多的時間，運動將會是最迅速最有效的減壓方式，因為除此之外，運動還可以減少脂肪。

所以，控制腹部脂肪，不管對身材還是健康都是很有益處的。從現在開始，就注意運動和飲食吧。

女性皺紋可預測骨密度

皺紋是女性的天敵，沒有人會喜歡面部多幾道皺紋。不過，皺紋不僅僅意味著衰老襲來，還可以暗示骨骼的健康狀況。一項研究發現，女性在絕經的初期，皺紋越多，骨密度越低。所以注意觀察自己或者家人的面部皺紋，很可能可以幫助你瞭解更多你們身體的健康狀況。



這項研究是針對 114 名停經 3 年以上的中年女性進行的，她們沒有接受任何激素和有關於骨密度的藥物治療，也沒有採取任何護膚品保養或參與有傷皮膚的活動。

研究人員評估了這些女性臉部和脖子部位皺紋的數量和深度，並用一種硬度測驗器檢驗了她們前額和面部皮膚的柔韌度，另外還採用雙能 X 線吸收法技術和便攜超聲儀器測量了她們的骨密度。

這些測量發現，皺紋最嚴重的人骨密度也最低，皮膚緊致皺紋最少的人骨密度最高。這種關聯適用於所有的骨骼體系，包括盆骨、腰椎和腳踝，並且和年齡、身體組成等無關。另外，兩眉之間的皺紋與骨密度的關係是最密切的。



爲什麼皺紋能預測骨密度？

在表面上，皮膚與骨骼的關係似乎不那麼明顯，但是它們有著共同的構建模塊——膠原蛋白。隨著女性年齡的增長，膠原蛋白會迅速流失，引起骨密度的降低和皮膚的明顯鬆弛，產生皺紋。

人體的骨骼質量在 30 至 40 歲時會達到巔峰，而後就逐漸變差。較男性而言，女性的骨質更易流失，骨質流失最快的時間是停經 5 年內，脊椎的密度會平均每年減少 3-6%，而且 80 歲以上的女性當中，超過 50% 的人會有骨折的經歷。

如何提高骨密度？

除了膠原蛋白之外，鈣也是骨骼組成的重要部份。所以要想骨骼強健，體內所需的鈣就要充足，這樣，身體的其它部位才不會搶走骨骼吸收的鈣。此外，維他命 D 也很重要，它有助於身體對鈣的吸收。

那麼，該如何獲取鈣和維他命 D 這兩種營養元素呢？

你可以從這些鈣含量豐富的食物中獲取更多鈣質：

- 乳製品
- 肉類
- 堅果：如杏仁
- 花椰菜
- 橄欖菜
- 沙丁魚
- 鮭魚
- 秋葵
- 豆腐
- 柑橘……



維他命 D 會被身體消耗，但多曬曬太陽會促進體內維他命 D 的合成。含維他命 D 較豐富的食物有：

- 雞蛋
- 魚肝



- 鮭魚
- 強化乳製品
- 牛肝
- 金槍魚……

除了飲食外，年輕人可以透過規律性的大強度運動鍛煉，來增加骨骼強度，以預防或延緩年老後發生骨質疏鬆。老年人應該根據自己的身體狀況和醫生的指導來選擇合適的運動。健康強壯的骨骼，會使你煥發新的生命力，願你越活越年輕！

