

# 客戶園地

2013年7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

- 牙齦出血導致心臟病?  
.....2
- 測試: 你的債務管理能力夠強嗎?  
.....3
- 幫父母應對阿爾茨海默病  
.....5
- 遊客最常遇見的十大盜竊手段  
.....7
- 激活健康的“儀錶盤”  
.....10
- 檸檬的二十大妙用  
.....13



## 牙齦出血導致心臟病？

當每天早晨刷牙時，如果發現牙齦出血，你會不會選擇習慣性地忽略它？你知道嗎，牙齦出血不僅是口腔健康的問題，還會影響心血管健康，導致心臟病。

科學家已經發現，出現牙齦出血的症狀時，破損的牙齦為口腔中的細菌提供了進入人體的入口，從而增加患心臟病的風險。

要知道，口腔裏有 700 多種細菌，是人體內細菌最多的地方之一。一旦牙齦出血，細菌就會趁虛而入，進入到人體血管內。在人體的血液中有一種叫做血小板的成份，其作用是凝結血液促使傷口愈合。而細菌進入人體血管之後會使血小板凝結在一起，使血管部份堵塞，阻礙血液流回心臟，長此以往，會給心臟增加負擔，從而增加患心臟病的風險。

研究發現，細菌感染導致心臟病是獨立於其它的因素之外的，也就是說，不論你是高矮胖瘦，不論你的健康程度如何，牙齦出血都會增加患心臟病的風險。

目前對此只有採用抗生素來治療，但隨著細菌的抗藥性越來越強，這種療法也只能是權宜之計，無法從根本上解決這個問題。



不過，如果你經常牙齦出血，也不要過於驚慌，馬上用一些家庭療法保護牙齦吧！

1. 每天早晨刷牙時，在牙膏中加少量的蘇打，它能幫你緩解牙齦出血和牙齦疼痛，讓牙齒更閃亮。
2. 每天早晨刷牙後喝一杯檸檬汁，這不僅有助於緩解牙齦出血、消除浮腫，而且對瘦身也非常有效。
3. 餐後漱口，也能有助於緩解牙齦出血。選用含有薄荷油，鼠尾草油，薄荷或者洋甘菊等成份的漱口水。
4. 每天早晚用溫的鹽開水漱口，能有效緩解口腔出血。



5. 健康飲食，限制甜食的攝入，多吃新鮮水果。甜食和飲料中過多的糖分会造成不必要的蛀牙。
6. 使用電動牙刷刷牙，按摩和保健牙齦。此外，它對於清除牙菌斑也更加有效。

保持口腔衛生，擁有一口健康的牙齒，讓笑容由內而外地閃亮起來！

### 測試：你的債務管理能力夠強嗎？

許多人都認為負債是一件需要儘量避免的事情，而合理地利用債務，讓它成為你的朋友，你就可以免除後顧之憂，離財務自由更近一步。下面這個測試，能幫你瞭解自己債務管理的技巧如何。即便你無債一身輕，相信這個測試仍能對你的債務管理有所幫助。

類別	題目	是 (4分)	不是 (0分)	不確定 (2分)
負債 知識	我知道自己的負債金額、還款對象，以及每一筆負債的利息。			
	我明白擔保債務和無擔保債務的區別。			
	我知道哪些債務是好的，哪些是不好的。			
	如果我貸款利息增加，我能輕鬆支付增加的金額。			
	我從不考慮借高利貸。			
	我明白信用貸款、信用卡，以及固定利息貸款之間的區別。			
信用 卡	如果有尚未償還的金額，我從不令信用卡產生新的費用。			
	我從不用信用卡支取現金。			
	我清楚只償還最低還款額的後果。			



	只有在轉帳免費、並且有能力在免息期內還清欠款的情況下，我才會用一張信用卡裏的錢來還另一張。			
	如果商家的透支卡收取任何利息或費用，我是從來不會透支的。			
交易	當我需要借款時，我會與借款方商量降低利息或費用。			
	在需要開始計算帳單利息的那一天之前，我每月都會還清信用卡的帳單。			
	如果由於某種原因錯過免息還款期，我會立即致電借款方告知原因，以減除費用和罰款。			
安全	我每月都會檢查信用卡帳單是否有可疑的項目或錯誤的收費。			
	我有列出每張信用卡的卡號與聯繫電話，以便信用卡遺失或被盜之後可以及時聯繫發卡公司。			
信用 評分	我的信用評分很好。			
	我定期查看自己的信用評分。			
	如果我將停止使用某張信用卡，我會立即致電該公司正式取消這張卡。			
各項分數總計：				
總分：				

#### 分析：

**0-25 分：**如果目前你身上背負著債務，可能會感到力不從心。建議馬上瞭解清楚你回答“不是”的那些問題，有必要的話可以找理財顧問諮詢。

**26-50 分：**也許你目前的負債狀況還在控制當中，不過在管理債務方面仍有改進的空間，例如最大限度地降低利息支出，使用正確的負債方式，以及採取措施保護你的個人資訊和信用評分。如果對這些問題有疑問，可以諮詢理財顧問等專業人士。



**51-76 分：**恭喜！你擁有非常健康的債務管理計劃。儘管可能仍有改進空間，不過你的債務管理正處在正確的軌道上。掌控你的負債和債務知識，財務自由早晚都會實現的！

不要讓債務成為脫韁的野馬，只有駕馭了它，你才能更快地奔向財務自由。祝你的財務目標早日實現！



## 幫父母應對阿爾茨海默病

我們會為退休做財務規劃，為自己的愛好和旅行準備額外的資金，但你也許還需要為阿爾茨海默病（Alzheimer's Disease）準備財務應急計劃。

不要以為阿爾茨海默病離我們很遙遠，統計表明，65 歲以上的長者患此病的幾率是 13%，而 85 歲以上的老人患病幾率達到 43%。

處理財務問題是阿爾茨海默病患者生活中的一大挑戰。對輕微的患者來說，他們理解財務術語的能力會下降，而對嚴重的患者來說，他們在金錢面前甚至就像孩子一樣，可能會犯下各種錯誤，例如算錯錢，隨意購買昂貴又沒必要買的東西，進行高風險的投資，甚至被詐騙者利用等。隨著老年人口比率的上昇，患阿爾茨海默病的人數也不斷增長。

如果你擔心父母可能出現阿爾茨海默病的症狀，給家庭造成不利的影響，需要做好什麼準備幫他們應對種種財務挑戰？



### **擬定意願書**

一起與他們預先擬定一份關於照顧他們健康的意願書，以及一份財務委託書。有了這些文件，你或者你父母的親友就可以在你父母無法表達自己的意願時，為他們做出財務和醫療方面的決定。

通常，可以建議你父母指定對方為自己做出法律、財務和醫療方面的決定，在他（她）失能後成為其監護人。另外，你父母還需要指定一位後備的委託人，例如成年的子女或者一位值得信任的朋友。

### **建立支援隊伍**

很多人會選擇帶父母去老年人療養院照顧他們的身體，但照顧這種阿爾茨海默這種疾病是非常漫長的過程，而且在療養院的花費也是相當昂貴的，可能短短數月或者數年就會耗盡家中積蓄的資金。因此，尋求理財顧問的幫助是很有必要的，他們能幫助你父母建立一份長期的理財計劃，提供日常財務決定的建議。

### **任命財務管理者**

由於理財技能密切地關係到日常生活，你可以讓父母指定一位委託理財者密切關注他們的財務動向。不過，如果你父母一直掌握著家中的財務大權，那麼從他們手中接管財務將會是一項很講究的工作，需要掌握好分寸。例如，如果你打算接手父母的財務計劃，你可以建議設立一個專門的帳戶，每月給父母一筆固定的零花錢，讓他們知道你不是要奪走他們的錢，而是幫他們更好地控制消費。

由於阿爾茨海默病目前還沒有有效的治療方法，作為家裡的頂樑柱，你要未雨綢繆，積極地準備好應對措施，即便家中有人患病也不怕！



## 遊客最常遇見的十大盜竊手段

在一個輕鬆的假期，帶上老人孩子出境旅遊，這樣的家庭旅行經歷總讓人一生難忘。不過在許多世界著名的大城市，盜竊現象都給遊客的旅行蒙上了一層陰影。下面是旅行者在異國他鄉最容易遇到的丟失財物的十種情形。如果你旅行時也遇到這樣的情況，一定要注意防範。

### 1. 自動取款機騙局

關於自動取款機有兩個常見的騙局，一個是在你到達取款機之前，取款機的插卡口插了塑料紙片，這會使你的銀行卡被卡在裏面。然後，就會有當地人詢問你是否需要幫助，並站在一旁看你輸密碼。如果他發現你很容易上當受騙，甚至會假裝若無其事地向你詢問密碼。

這種騙局的一個翻版是在自動取款機上貼一個假的客服電話，當你的銀行卡被卡住之後，你就會打電話給這個假冒的客服電話求助，然後他們向你索要密碼。

防範取款機騙局的最好辦法是保護好你的密碼，而且只在銀行裏面的取款機取錢。如果你看見有塑料套吊在插卡口，就把它拔出來扔到地上毀掉，然後用兇狠的眼神環顧四周的人。這樣那些騙子就會知道要離你遠點。



### 2. 釘釘子搶劫

對於喜歡租車進行自駕遊的人來說，這是一種簡單、有效，令人防不勝防的搶劫手段，大體經過是這樣的：當你停好車去吃飯或者看風景時，就會有人給你的輪胎釘上一個釘子。幾個小時後，你的輪胎就癢了，於是你不得不把車開到路邊。這時候會有許多人也來到你車附近“幫忙”，只要你一開車門，他們就搶走你車上的所有東西，甚至連你的車也搶走。



### 3. 靠潑髒東西搶劫

這種搶劫方式是透過轉移你的注意力，再對你下手的。例如，你一個人在路邊走著，接著有人將鳥屎灑到你的背包上，將芥末擠到你的上衣口袋上，或者乾脆用更極端的方式，從樓上直接將糞便傾倒在你身上！這時候會有陌生人試圖用乾淨的紙巾幫你擦乾淨，他會吸引你的注意力，然後他的同伴趁機從你身上偷東西。

為了防止陷入這種騙局，你需要時刻注意周邊的環境，留意你身上的物品。當遇到這種情況時，不要鬆開你的包，不要停下來跟陌生人講話，一直往前走，尋求警察的幫助。

### 4. 順手牽羊

經過機場、酒店、車站等場所的行李 X 光掃描儀時也要小心：可能會有兩個小偷搶著排在你前面經過掃描器和金屬探測器。第一個人檢查完行李後會在金屬探測器的另一邊等著，第二個人也就是你前面的那個人會在金屬探測器那裡遇到種種麻煩，例如忘記拿出鑰匙或者解下腰帶，讓探測器響了又響。在這段時間裏面，你的行李已經到了 X 光掃描儀的另一邊，被第一個人順手牽羊帶走。

防止這種騙局的辦法很簡單，那就是在即將通過金屬探測器時再讓行李進入掃描儀，不要提前讓行李離開你。

### 5. 扒手

你在路邊走著，突然前面發生了一些事情讓你忽然停下來，例如一位女士掉了錢包，一對夫妻在吵架，或者有人突然在你面前停下。在你為這些因素停下的時候，身後就有一位扒手來從你身上偷東西。



扒手通常會使用薄薄的刀片來割開包包和口袋，或者直接把包和相機的帶子割斷。作為保護措施，你可以使用帶子含金屬線的防扒手的包，或把錢和貴重物品放在一個時尚顯眼的包裡，誤導竊賊認為這是裝飾品，不會用來放貴重物品。



## 6. 真幣變假幣

這種詐騙在歐洲尤其是利比亞半島非常常見。當你在餐廳美美地吃了一頓西班牙大餐之後，侍應生會拿走你給的錢，然後回來告訴你一個壞消息：你給的 50 歐元是假幣。真的是這樣嗎？其實是他們偷偷換走了你給的錢！

這種情況也很好避免：不要在小餐館使用大面額的鈔票，只在銀行或者值得信賴的地方使用大面額的錢。你可以記下每張大面額鈔票的序列號以防萬一。

## 7. 欺騙你的注意力

在你準備下火車時，身邊的人正抬頭仔細端詳著窗戶，而這正好吸引了你的注意力。當你也循著這個方向望去時，他的夥伴便靜悄悄地拿走你的行李，然後以百米衝刺的速度飛奔而去。

因此，當你乘坐火車時，不要讓行李離開你的視線。

## 8. 訓練有素的猴子

如果你去過巴厘島，就一定在各種各樣的場所見過聚集在一起的獼猴。有的當地人專門訓練猴子搶遊客的東西，例如它們會搶走你戴著的墨鏡，只有在你給錢的情況下才把墨鏡還給你。

所以，如果你將去巴厘島旅遊，記得與猴子保持距離，並且也小心你的墨鏡被搶。



## 9. 巴士搶劫

在巴士上，有“好心人”會幫你把行李放到座位頂上的地方，而這時另一個扒手就趁機偷走你口袋裏的財物。這種搶劫的另一個版本是，這位“好心人”直接把你的行李從你的手中拿走，或者交給一位靠近車門口的同夥。例如羅馬的 64 路公車是竊賊最為臭名昭著公車之一。



在巴士上管好自己的財物，不要讓陌生人碰你的東西，這樣他們就無機可乘。另外，由於在公交車搶劫的成本很低，如果可以話儘量避免乘坐擁擠的公交車。



### 10. 假警察

如果你不能區分真警察和假警察制服或者徽章的區別，就很容易上當。常見的情況是假警察走到你身邊，聲稱需要檢查你的證件，檢查假鈔，或者是找其它需要讓你給他看錢包的理由。當他拿到你的錢包之後，在翻看的時候偷偷拿走幾張鈔票，甚至拿起你的整個錢包離開。

另一個版本：在火車上，假警察說你買錯了車票，然後隨意地給你開罰單，而你沒有更好的辦法，只能乖乖地將鈔票奉上。

因此，如果你不能辨認警察的真偽，不要把錢包遞給警察，也不要直接交錢給他。

雖然旅行保險可以幫你彌補一定的損失，但多留個心眼保護好自己的財物，才能讓自己和家人玩得更加盡興！

## 激活健康的“儀錶盤”

人的身體就像一輛車，愛惜它的主人可以使它歷久彌新，而不愛惜它的主人卻往往會損壞它，無法最好地利用它。其實做一位身體的好主人並不難，平時只要透過做一些改變，就可以像刷新儀錶盤一樣更新身體的健康指標，明明白白地知道自己對它有多好。與你所關心的人一起來試一下吧！

### 1. 哈哈大笑

效果：血流速度增加 21%



好好笑一場有助健康。美國德克薩斯大學的研究表明，當人們在看喜劇片哈哈大笑時，24 小時內血管可以擴張五分之一；當人們看嚴肅的紀錄片時，動脈會收縮 18%，而動脈收縮會導致高血壓。當人們開心時，身體會釋放某種影響神經系統的化學物質，告訴身體“感覺良好”，帶來有利的效果。



## 2. 清潔牙齒

**效果：頭部和頸部的癌症風險降低 75%**

照顧好自己的笑容，你擁有的將不僅僅是一口潔白閃亮的牙齒。研究發現，有慢性牙周疾病的人患頭部和頸部癌症的概率是其他人的 4 倍，即便那些從不吸煙的人也是如此。定期刷牙可以清潔牙齒上的菌斑，防止牙齦被感染。

## 3. 泡一壺茶

**效果：哮喘幾率降低 21%**

養成飲茶的習慣，能有助於防止嚴重的哮喘。美國加州大學的學者透過對九項研究的結果的檢查表明，對 19.5 萬人中的 4400 名哮喘患者的實驗數據研究發現，那些每天至少喝三杯茶的人患哮喘的概率是不喝茶者的五分之一。不論是綠茶還是紅茶，其中都有茶多酚和茶氨酸等強效抗氧化劑，可以保護血管和動脈。

## 4. 寫一封感謝信

**效果：幸福感增加 20%**

研究者發現，那些寫信給某些特殊的人表達感激的人對他們的生活會感到更加幸福和滿足，而且用寫信的方式表達情感，可以提高免疫系統、肺和肝臟的功能，降低血壓，更有利於健康。要注意的是，在書寫時一定要表達發自內心的感激之情，並且儘量用手寫的方式，而不要通過電子郵件或發簡訊來表達，因為透過書寫的過程，你就會有時間來思考自己和他人的關係，一點點地細數你的福氣，從而讓自己抱有更大的感激之情。



## 5. 開會時信手塗鴉

**效果：記憶力提升 29%**

《應用認知心理學》雜誌發表的研究表明，那些在聆聽報告資訊時信手塗鴉的人對報告細節的記憶力要比不塗鴉的人好三分之一。研究者認為，塗鴉相當於胡思亂想的緩衝區，當你不知不覺地準備分心時，塗鴉可以吸引你一定的注意力，而你其餘的注意力仍然可以專注於會議上說的內容。

## 6. 握緊伴侶的手

**效果：壓力減輕 50%**

輕輕抱一下你的伴侶，握一下對方的手，會讓你們緩解壓力。曾經有學者做過這樣一個研究：他們讓兩組參與實驗的夫妻談起一件令人緊張的事，這件事通常會造成血壓的突然升高。那些在實驗期間沒有握著伴侶手的人，比起那些一直握著伴侶手的人，他們的血壓和心跳速率的增量要高出至少一倍。



## 7. 擺個瑜伽姿勢

**效果：背痛緩解 56%**

美國西佛吉尼亞大學的研究者讓 45 名背部疼痛造成輕度和中度殘疾的人每週做兩次 90 分鐘的瑜伽，6 個月後，他們和只進行其它治療手段的患者相比恢復得更好，抑鬱的症狀降低將近 60%，而且他們希望瑜伽療法能再持續 6 個月。

## 8. 晚餐吃點魚

**效果：癡呆癥風險降低 19%**

越來越多的證據表明，吃魚對大腦有好處：一項針對 1.5 萬名成年人的研究發現，定期（一週至少一次）吃魚的人比起從不吃魚的人，患癡呆症的風險低近五分之一。在鮭魚、金槍魚等魚類中含有的脂肪酸可以保護大腦中的神經細胞，有效抑制炎癥，從而降低患癡呆的風險。

從今天開始，透過以上活動，激活你的健康儀錶盤，讓身體健康地運轉！



## 檸檬的二十大妙用

清新提神的香氣，亮麗奪目的顏色，酸爽刺激的口感，是檸檬給我們的印象。如果有一隻檸檬擺在你眼前，你會怎樣處理它——榨汁喝掉？熏屋子？當擺飾？檸檬的作用遠不止於此，來看一下檸檬的二十大妙用，開始讓它在你的生活中大展拳腳吧！

### 1. 醃檸檬汁

把檸檬汁擠到你喜歡的飲料裏，或者酒精飲料裏，讓它激活你的味蕾。



### 2. 檸檬冰塊

擠出檸檬汁，凍成小冰塊，這樣就可以長期保存了。當你不想出門買檸檬的時候，就可以直接從冰箱裏把它取出來用。

### 3. 桑格利亞汽酒

製作汽酒，可以沒有食譜，而檸檬不能不缺，你需要切幾片檸檬片放在酒裏或者插在杯口的邊緣。

### 4. 去除異味

檸檬片對於去除異味有很好的效果。如果垃圾袋有異味，可以丟入幾片小小的檸檬片。如果砧板有異味，往上面抹一下檸檬汁。如果冰箱裏有異味，就在裏面放一塊灑了檸檬汁的布，直到冰箱裏的異味消失。

### 5. 天然清潔劑

檸檬還是一種天然的清潔劑，你可以用檸檬汁或者直接榨檸檬塗在廚房或盥洗室的表面，用濕布擦拭，這樣可以去除頑固的污漬。對於染色的污點和特別髒的區域，可以再將檸檬汁與醋和水混合。

### 6. 護膚

你可以用檸檬片直接塗抹乾燥的皮膚，例如膝蓋、肘部，或腳踝等部位。你還可以製作自己的檸檬排毒劑：每隔兩小時喝一杯含有檸檬汁的熱開水，有助於身體排毒。



## 7. 緩解咽喉痛

一杯新鮮的熱檸檬水，加入一些蜂蜜，就成了一杯美味又潤喉的瓊漿玉液。

## 8. 天然防腐劑

對於一些切開的蔬果，切面暴露在空氣中可能很快就會變成褐色。你可以在切口塗一些檸檬汁，防止氧化變色。其實一些醬料需要檸檬作為原料，除了鮮美的味道之外，還因為檸檬可以防止醬料在儲藏過程中變色。



## 9. 天然除草劑

檸檬還是一種天然的除草劑。對於那些生命力極其旺盛的雜草，只要將檸檬汁混合在水中，澆透土壤，就可以有效地抑制它們生長。

## 10. 健康染髮

如果你還在為染髮傷害頭髮而煩惱，那麼不妨來試一下這個天然無刺激的染髮秘方。方法是用七八個檸檬的檸檬汁均勻噴在頭髮上，然後去曬太陽或者用熱吹風吹乾，再塗，再吹，如此反復三次，然後用熱毛巾包裹 15 分鐘，最後用溫水沖乾淨。每天重複一次這個過程，兩三天之後，頭髮就會轉變為深紅色。

## 11. 恢復指甲顏色

與檸檬改變頭髮顏色的原理類似，它也可以對付長期吸煙或用深色指甲油導致變色的指甲。每天用半個鮮檸檬擦拭指甲，兩週以後你指甲的顏色就能恢復如初了。

## 12. 寫密信

你甚至可以跟孩子做個有趣的遊戲——用檸檬汁在紙上給對方留言。檸檬汁乾了以後，在紙上是看不出來的，但只要用火一烤，字跡就顯示出來了。

## 13. 清潔餐具

對於清潔餐具上的油漬，檸檬汁也是好幫手。如果用洗碗機洗碗，你可以把切開的檸檬放在洗碗機裏的上面一層，讓乾洗效果更佳。



#### 14. 清潔不銹鋼

在檸檬汁中加入少許鹽，可以成為清洗不銹鋼的絕好材料，只要用抹布蘸著它擦拭就可以了。

#### 15. 驅趕螞蟻

在螞蟻可能出沒的地帶，噴一些檸檬汁，它們就會躲得遠遠的。

#### 16. 給肉調味

鮮榨的檸檬汁可以成為任何魚類和烤肉的絕佳伴侶。把檸檬汁和你喜愛的醬料混合起來塗抹在魚肉的表面，味道就變得奇妙無比。

#### 17. 改造沙拉醬

此外，給甜品和沙拉醬調味也是檸檬的拿手好戲，拿出冰箱裏那些久置的沙拉醬，改造出你喜歡的口味吧！

#### 18. 裝飾桌子

如果你希望找到經濟實惠的桌子裝飾品，檸檬就是不錯的選擇，它可以給桌子增添亮麗的色彩。你可以用不同的方式擺放檸檬，例如把它放在碗裏、籃子裏，甚至和綠色植物放在一起。



#### 19. 調製冷飲

從蘇打水到冰茶，幾片檸檬就能改善任何冷飲的口感，甚至連啤酒也不在話下。

#### 20. 當洗手液

檸檬還可以給帶細菌的手消毒，忘掉洗手液，下次直接拿起檸檬吧。

下次買水果時，一定記得多買一些檸檬試一下哦！