

# 客戶園地

2013年8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

鼾睡危險知多少  
.....2

家長必備的家居安全大改造  
.....3

用對眼藥水，遠離青光眼  
.....5

購買新車，怎麼花錢最明智？  
.....7

做一位聰明的債主  
.....8

七大鮮為人知的歐洲海邊小鎮  
.....10



## 鼾睡危險知多少



睡眠佔據我們三分之一的時間，透過睡眠，我們能夠消除疲勞，恢復體力，同時，這也是人體對抗疾病、進行自我修復的好時機。當我們結束了一天的辛苦工作，鼾聲如雷地入睡時，往往認為這是睡眠品質好的表現，其實不然，鼾睡會讓一些人感到長時間的疲勞、造成莫名其妙的頭痛或高血壓，甚至更嚴重的致命問題——睡眠窒息。

### 鼾睡易致睡眠窒息

當一個人睡覺時每小時出現 5 次以上窒息，每次都持續 10 秒鐘以上，他就被認為患有睡眠窒息。通常睡眠窒息的病人會在睡覺時伴有打鼾、呼吸道堵塞或喘氣等狀況，而且醒來後還昏昏欲睡。

在美國，睡眠窒息是自然死亡的主要原因，每年美國會有 32.5 萬人死於睡眠窒息。專家發現睡眠窒息的病人在晚上 10 點到次日早上 6 點因心臟問題猝死的風險更高，而對普通大眾來說，這個時間段是最不可能猝死的。

發生睡眠窒息的情況非常普遍，根據美國國家心肺和血液研究所的報告，美國僅僅診斷出有睡眠窒息症狀的患者就有 1200 萬人，還有很多是未經診斷出的。

令人沮喪的是，亞洲人患睡眠窒息的概率要高得多。專家透過對比研究發現，亞洲黃色人種患嚴重的睡眠窒息的幾率是白種人的 2.5 倍，分析顯示，人種因素是獨立於年齡、性別、體重指數、睡眠時氧飽和度等因素之外的。在亞洲，中年男性睡眠窒息的發病率是 4.1-7.5%，中年女性發病率為 2.1-3.2%。而且，並非只有 40 歲以上的人才可能睡眠窒息，事實上任何人都有可能發生這樣的症狀，並有家族化發病的傾向。

### 睡眠窒息的發生機理

最常見的睡眠窒息是阻塞性的睡眠窒息，也就是當入睡時，連著舌頭和軟顎的後面



呼吸道的肌肉會鬆弛。當呼吸道大小仍正常時，這不會造成什麼問題，但如果通道過小，它就會閉合。當呼吸道閉合時，血液中的含氧量下降，二氧化碳含量上升，人體呼吸會加強，最終喚醒肌肉打開通道。由於這個過程十分短暫，而且人體馬上又進入睡眠狀態，通常是意識不到發生了什麼的。如果在夜間這個過程持續發生，睡眠就變成了支離破碎的片段，失去了恢復精神的效果，於是造成了白天的困倦和疲勞。

### 睡眠窒息，預防有妙招

睡眠窒息不但會奪走人們的生活樂趣，還會帶來危險。研究發現，如果不治療，此病的患者發生機動車交通事故的幾率是其他人的3倍，而且還會影響注意力的集中，造成記憶力下降、增重、抑鬱，甚至可能導致心血管疾病、高血壓、哮喘等慢性病。

不過，如果你擔心自己患此疾病，不要過於恐慌，透過一些生活方式的小小改變，就可以預防睡眠窒息帶來的後果。

以下是一些可以降低睡眠窒息風險的辦法：

- 如果你超重或者肥胖，注意瘦身；
- 限制酒精攝入，避免晚上喝酒；
- 如果你吸煙，儘量戒掉；
- 避免使用安眠藥和鎮靜劑；
- 不要仰睡，這會讓打鼾更嚴重。

從今天開始，透過健康的睡眠，開啟美好的新一天！



## 家長必備的家居安全大改造

擁有一位活潑好動的寶寶，能給生活增添無窮的樂趣，不過，當小淘氣在家中上躡下跳玩得不亦樂乎，你是否會在一旁提心吊膽捏把冷汗？按照下面這個清單改造你的屋子，讓寶寶安全、大人安心。



改造項目	內容	完成情況（若完成打勾）
<b>臥室</b>		
檢查嬰兒床	確保寶寶的床符合安全標準，不要把吊繩放在嬰兒床附近，讓嬰兒床遠離窗戶。	
安裝防盜窗	記住：安裝防盜窗可以讓家長更放心，但無法取代大人的監督。	
<b>盥洗室</b>		
安裝插銷和門鎖	防止孩子進去發生危險，防止他接觸含有藥物或其它危險物品的櫥櫃或抽屜。	
給水龍頭和淋浴噴頭 安裝防燙裝置	控制水溫防止孩子燙傷。	
<b>廚房</b>		
鎖住烤箱、微波爐等電器的開關	防止孩子隨意打開電器發生意外。	
在水槽出水口裝安全蓋	防止孩子將手伸進去。	
鎖上櫥櫃和抽屜	鎖住放有刀具、剪刀和尖銳餐具的抽屜，防止孩子接觸放有清潔劑的櫥櫃。	
<b>房間內外</b>		
收拾百葉窗的線繩	將百葉窗的連線剪短，或者改用安全的流蘇和可伸縮的連線，防止孩子被纏住。	
蓋住未使用的電源插座	最好是用向兩邊滑動的蓋子，因為可插式的蓋子容易被拔出後吞食。	
設好安全門	如果家中有樓梯，在出入口設好固定的安全門，防止孩子亂走。	
給桌椅安裝安全防撞角	防止孩子撞到尖銳邊角時受傷。	
安裝門碰頭和門扣	防止孩子的手被門和鉸鏈夾到。	
使用無線的固定電話	防止孩子被電話線纏住。	

希望以上措施可以消除家長的擔憂，讓寶寶在家中擁有一個自由自在的童年！



## 用對眼藥水，遠離青光眼

眼睛是心靈的窗戶，也是人體最為脆弱的部位之一。越來越多的人開始關注於呵護自己的眼睛，例如每天用眼藥水清潔眼部，讓眼睛清澈明亮。不過醫生警告，過度使用眼藥水可能會造成視覺損傷。

### 濫用眼藥水危害多多

越南胡志明市眼科醫院每天都接收到許多年輕的病人，他們都遇到一個相同的問題：他們定期使用眼藥水，卻感到眼部疼痛發癢，視覺模糊。許多人在等待醫生會診時還不忘取出眼藥水往眼睛裡滴。

這家醫院在 2009 年做過一項統計，發現大約三分之一的眼壓升高病人有長期使用類固醇藥物的歷史，而且其中 60% 的人處於 25 到 59 歲的工作年齡。



許多人認為眼藥水是無害的，可以立刻緩解眼部不適，所以不論什麼眼藥水，不論什麼症狀，總以為滴一些眼藥水就萬事大吉。而這種濫用眼藥水的情況，導致了許多青光眼的病例。青光眼的特徵是眼壓高、視神經萎縮和視野缺損。如果得不到及時的診治，病情就會惡化，最終導致永久性失明。

除了青光眼之外，濫用眼藥水的其它併發癥還包括白內障、角膜感染和眼壓升高。過度使用眼藥水還會抑制腦下垂體，使腎上腺皮質分泌更多荷爾蒙來緩解眼部壓力。此外，長期使用眼藥水似乎還會“上癮”，要想停掉也不那麼簡單，突然停止使用還會增加顱內壓力，而這是造成大腦創傷最具破壞性的方面之一。

### 正視青光眼

儘管青光眼可能更大程度上與基因有關，但原因之一是過度使用了含有皮質激素的眼藥水。如果含類固醇眼藥水持續使用 2 週時間，就會有患青光眼的風險。輕微的青光眼是可以透過藥物或手術治愈的，但青光眼的發病沒有明顯的徵兆，而人們往



往只有在疾病晚期視力受損的時候才意識到這個問題，這時，青光眼治愈的幾率就會比較低了。

除了類固醇激素的因素之外，青光眼的其它致病因素還有基因、長期壓力、糖尿病、高血壓和嚴重遠視等，尤其對 35 歲以上的人而言。

### 正確使用眼藥水

因此，在挑選和使用眼藥水時，參考下面的貼士：

- 列出需要治療的症狀，然後閱讀產品標籤，基於你的症狀選擇產品。如果是眼睛乾澀，選擇人工潤眼的眼藥水，如果需要清潔，選擇含有抗生素的眼藥水。但如果眼睛發癢、發紅、流淚，最好先去看醫生再決定用什麼眼藥水。
- 滴眼液 V. S. 眼膠。許多眼藥水是液態的，這是為了模仿真實的眼淚。你也可以嘗試膠狀的眼藥水，它可能可以提供更好更持久的潤眼效果。
- 不與他人共用眼藥水。為避免交叉感染眼疾，眼藥水最好不要和他人共用。
- 使用隱形眼鏡適用的眼藥水。如果你佩戴隱形眼鏡，應選用含特殊配方、不與隱形眼鏡發生反應的眼藥水。通常隱形眼鏡的提供商有配套提供眼藥水。
- 只作短期考慮。非處方的眼藥水只用於在短期緩解乾眼等問題，一些眼藥水含有防腐劑和其它化學成份，如果長期使用會造成眼部不適。有時，用於緩解眼部充血的眼藥水會造成眼睛乾澀，因此不要過度使用眼藥水。
- 及時尋求醫生幫助。大多數眼部問題都可以透過購買使用眼藥水得到緩解，但如果患的是紅眼病或者其它眼部疾病，不要再用非處方的眼藥水，而要去尋求醫生的幫助，他們會幫你尋找真正的病因。



用對眼藥水，讓雙眼更清澈，眼前的世界也會一樣閃亮起來！



## 購買新車，怎麼花錢最明智？

許多年輕人都夢想著有一輛自己的汽車，工作時可以開著它去上班，休假日可以帶上家人開車旅行，自由自在，不用再擠公車和地鐵……

張先生就是這樣一位夢想著擁有自己的汽車的年輕上班族，在積攢了幾年之後，他帳戶上的錢已經足夠買一輛經濟型的轎車，便興衝衝地去了汽車 4S 店。恰逢 4S 店在搞促銷活動，張先生經不住銷售顧問的慫恿，便一時衝動，買了一輛超過預算一倍多的豪華中型轎車。由於這筆錢不夠足額支付車款，張先生只好選擇分期付款，把這筆錢作為頭期款，需要在未來三年每個月將 85% 的薪水用來還款，壓力非常大！

像張先生這樣的情況非常普遍，許多收入不高的家庭都超出自己經濟承受能力購買轎車，於是在還車貸的幾年時間裡財務狀況非常緊張，甚至連支付基本的生活費用都很勉強，不敢去商場購物，不敢參加朋友聚會，更不敢旅遊。

那麼，買車花多少錢才合適？這裡有一個 20/4/10 法則供你參考。20/4/10 法則是指：至少 20% 首付款；4 年內還清；每月用於車的花費低於收入的 10%。

### 20% 頭期款

頭期款至少達到車輛全款的 20%，確保不需要承擔過大的貸款。一次性支付更多的金額，能縮減貸款本金和利息的規模。如果你手頭的現金無法支付車款的 20%，就說明這輛車對你來說太貴了。



### 4 年內還清

也許貸款提供商會提供更長期限的貸款，但這對你是不利的。貸款期限長有兩個弊端，一方面還款金額更高，另一方面你需要等待更長的時間才能讓這部車真正屬於你。有的貸款機構要求你在貸款期限內買指定的車險，而這往往是比較貴的。如果貸款期限太長，你將不得不在這幾年內買更貴的強制險。



### 總花費低於每月收入的 10%

為了保證還款期間的生活品質，每月用於汽車的花費不宜高於月收入的 10%，最好控制在 10% 以內，包括貸款本金、利息以及車險費用。和其它貸款加起來，每月需支付的還款總額不宜高於月收入的 30%。當然，你不能光為了降低月還款額而延長貸款期限，否則你會支付更多的利息，你需要在月還款額與還款年限之間找到一個適合自己平衡點。

20/4/10 法則並不是一成不變的，只作為參考依據，你可以根據自己的情況適當做出調整。重要的是在買車之前清楚地知道自己的預算和還款能力，多瞭解幾種不同的貸款選擇，不要做超出自己支付能力的事情。理性購車，明智選擇！

## 做一位聰明的債主

許多人都遇到過這樣的情況：借錢給親戚朋友，結果往往是再也看不到他們還錢回來。原因之一可能是在借錢時雙方並未討論還款的細節，因為他們可能認為討論金錢問題會影響交情，這是借款方和還款方雙方的失誤。不過，生活中我們總會遇到種種意外狀況，有時候借錢真的是不得已而為之，如果親戚朋友真的需要幫忙，出點力還是應該的。

向親戚朋友要回你借出的錢而又不影響關係，絕不是一件輕鬆的事，但這又是不得不做的事，除非你希望自己成為所有熟人的提款機。下面這些建議，能讓要回欠款的過程少一點尷尬。



### 1. 定期保持聯繫

如果你借給朋友一大筆錢，絕不要不再聯繫他，要知道，他有足夠的理由不再聯絡



你，而你沒有——尤其是當他無力償還這筆借款的時候。確保你們定期聯絡，至少保持和以前一樣的聯繫頻率，這樣對方每次就會意識到還有錢要還給你。如果對方有意避開你，或者乾脆一走了之，這你就要留意了。你需要在這段時間裏與他保持和以往一樣的關係，這樣你最終才能把錢要回來。

## 2. 不要急著催債

不要借出才兩三天就急著要回來，與其這樣，不如在借款時就商定還款細節。如果向你借款的人答應一週之內還你，等一週過去幾天後再提醒他該還款的事。這樣不論對方是否馬上還款，你都可以和他溝通，瞭解還款的準備情況。

## 3. 詢問這個問題是否解決

如果已經過去了很長時間，而對方仍未向你提及還款的問題，提醒他是你的權利，不過需要一點技巧。你可以真誠關心地詢問，XXX 問題是否已經解決。例如，如果對方問你借錢是為了支付房租，你就可以問房租是否付清，是否一切正常。這不僅能提醒對方你沒有忘記這件事，還能瞭解這個問題的解決情況，以及對方是否有能力在某一段時間內還清欠款。



## 4. 坦率而禮貌地要求還款

如果暗示不起作用，你就只能坦率而禮貌地明示了。讓他知道你在乎這筆錢，不過要允許他協商，以免局面的發展破壞你們的關係。如果你們還沒有定好還款日期，這就是個好時機，討論並決定一個雙方都能接受的日期，並且要考慮到對方需要一定的時間賺錢獲得收入才能還錢給你。

## 5. 提出分期還款

如果你借給朋友一大筆錢，而對方又無法一次性全部還給你，不妨給對方提供分期還款的選擇。當然，這會讓你花更長的時間要回整筆錢，但允許對方多次小額支付，可以增加全額索要回來的幾率。



## 6. 不要讓對方溜掉

儘管大多數人都會對你彼時的幫助表示感激並最終還錢給你，但仍不排除有一些人試圖忘記這件事，並僥倖地希望你也忘了它。不要吃悶虧，哪怕是一頓飯的錢。這筆錢可能數目不大，但它的破壞力是巨大的：它可能不僅會讓你心懷憎恨，也會讓對方開始更頻繁地向你借更多的錢。因此，借錢必還，這是底線。

親密的關係是建立在健康的財務關係基礎上的，做一位聰明的債主，讓金錢往來為你們的友誼錦上添花！

## 七大鮮為人知的歐洲海邊小鎮

在歐洲度過一個假期，絕不僅僅是旅遊而已，你不僅能收穫世外桃源般的風光，還能體驗一番令人難忘的異域風情。你一定聽說過巴黎、倫敦、羅馬等知名旅遊城市，但未必聽說過那些坐落於海岸線上的歐洲迷人小城。下面，讓我們來細數一番景色最好的歐洲沿海小鎮吧。

### 克羅地亞的 Kamenjak：與世隔絕的海邊天堂

Kamenjak 是一個未經開發的自然保護區，坐落於已吸引一批忠實遊客的南斯拉夫普拉港（Pula）的南部。Kamenjak 靠近亞得里亞海，遊客可以在那裡欣賞到僻靜的鵝卵石沙灘和美麗的野花。如果你在意大利旅遊，希望享受一番靜謐，Kamenjak 就是一個完美的一日遊去處，它就在距威尼斯約 100 英里的地方，可以當日往返。



在這裡最愜意的事莫過於，野花叢叢形成一個天然的花園，你駕車穿過花園的泥土路車道和濱水的小徑，尋找到海灘邊一個完美的停車地點，或者朝半島南部的尖端



駛去，然後向西轉，欣賞到一片壯觀的鵝卵石海灘——它長約 2.5 英里，厚石塊形成的露臺是它天然的間隔。

### 意大利撒丁島的 **Cala Gonone**：地中海奇幻美景

**Cala Gonone** 位於撒丁島的東海岸線和 **Orosi** 灣的海岸線上，擁有長達 25 英里的原始海灘。你可以在這個小鎮的港口乘坐遊覽船，欣賞壯觀的峭壁和隱蔽的小灣，享受私人浪漫的完美奇幻旅程。

如果你在地中海沿岸尋找極致美景放鬆身心，這個風景如畫的世外桃源一定能讓你耳目一新。如果你是一位探險愛好者，也能在這裡讓自己的探險慾得到極大的滿足，這裡的峭壁不僅適合觀光，更是當地的攀岩聖地。



### 克羅地亞，伊斯特拉（Istria）半島的 **Rovinj**： 令人陶醉的自然風光和古文明

近年來，克羅地亞很快成為了人們最常提及的歐洲國家之一，雖然它整體上比不上巴黎、倫敦那樣的國際大都市，但它在歐洲絕無僅有的獨特景致為它贏得了自己的名聲。**Rovinj** 靠近普拉港，是伊斯特拉半島上一座優雅的古城，也是濃縮了這個神秘國度之精華的最佳地點之一。

**Rovinj** 坐落於伊斯特拉半島，這座沿海小鎮就憩息在一片舒適安寧且迷人的神秘海灣上。可以想像，這是一個最常吸引藝術家、詩人的地方，其自然風光和古文明總讓是人流連忘返。在 **Rovinj**，有幾個值得一去的著名遺跡，尤其是聖尤菲米婭教堂（the Church of St Euphemia），在那裡可以欣賞到整個小鎮的風光。

### 丹麥的 **Skagen**：美麗的海灘和與之相配的藝術博物館

丹麥的海灘通常不那麼知名，但 **Skagen** 鎮進入了最佳海灘城市之列。白色的沙灘搭配深藍色的海洋，迎合了遊客們挑剔的視覺。兩片波羅的海的水域在這片海灘的附近交疊，於是，觀看兩邊海域的海浪你來我往地相互交織著嬉戲，便成了這裡的遊人和當地人必看的節目。



小鎮的美景也使這個地方成為了藝術家的天堂。許多藝術家專程到這裡來尋找靈感，同時也在附近的藝術博物館欣賞藝術作品。對普通遊人來說，這裡的泰迪熊博物館也是一個不錯的娛樂場所。

### **意大利那不勒斯的波西塔諾 (Positano): 令人著迷的建築風格**

波西塔諾是意大利建築最吸引人的沿海城市之一。當你驅車沿著高速路駛向那不勒斯附近這個鮮為人知的小鎮，會發現意大利沿海建築和海景美到令人窒息！



波西塔諾距離那不勒斯約 19 英里，是一個比較貴的旅遊地，因為這裡有許多高端、精美的餐廳。此外，這裡也是許多浪漫電影的拍攝背景，是渡蜜月的理想目的地。

### **希臘的聖多里尼島 (Santorini) 的 Oia: 俯瞰地中海的古雅小鎮**

希臘是歐洲奢華之旅的常見一站，它那充滿異國情調的建築和地中海的完美景致讓人難以置信。Oia 是聖多里尼島最知名的小鎮之一，但它那靜謐的氛圍總被那些嚮往大城市的遊人忽略。

Oia 小鎮最著名的是那飄渺的日落和古雅的感覺。這個小鎮坐落在峭壁上，可以看到 Palia 火山、卡美尼島 (Nea Kameni) 和拉西亞島 (Thirassia) 的完美景色。如果你身處克里特島 (Crete)、米克諾斯島 (Mykonos) 或者納克索斯島 (Naxos) 等希臘著名旅遊勝地，也可以乘高速船隻，輕鬆地到達這個小鎮。

### **意大利的蒂沃利 (Tivoli): 漫步於繁茂的花園和古典的噴泉**

如果你去羅馬旅遊，不花一天時間去蒂沃利，這次旅行就是不完整的。從羅馬 Tiburtina 火車站乘坐羅馬—佩斯卡拉專線，你只需花半個小時就可以到達蒂沃利，然後乘坐班車去伊斯特別墅 (Villa d' Este)、花園和噴泉等目的地。伊斯特別墅是欣賞文藝復興時期建築和意大利文藝復興時期花園的最佳地點。



在蒂沃利，你不僅僅會漫步於華麗的花園，你還將在這裡發現約 500 個由文藝復興時期鉛管製造的噴泉！如果你渴望體會那種乘坐時光機回到 500 年前文藝復興時期的感覺，那麼花一天時間去蒂沃利一定能滿足你。

不論你去哪裡，歐洲旅行都會是一場迷人的經歷。不過，在一座優雅的村莊或沿海小鎮消耗一天的時間，便能讓你遠離歐洲知名景點的奔忙和喧囂，何樂而不為？背上你的行囊，馬上開始旅行吧！

