

歡迎來到柏志鴻為您準備的

# 客戶園地

2013年10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

“煮婦”們的肺癌風險 .....	2
測試：你的殘疾險有多“健康”？ .....	3
男性長期壓力易致糖尿病 .....	5
空難逃生，沒有那麼難 .....	8
咖啡 V. S. 啤酒 .....	10
世界真奇妙 .....	12



## “煮婦”們的肺癌風險

近年，空氣環境污染問題引發了越來越多人的關注，我們會特別留意戶外的空氣是否足夠清新，因為我們知道空氣污染會極大地危害身體健康。不過，我們似乎過多地關注於改善室外的環境，却習慣於、甚至忽略了室內的空氣健康，要知道，室內空氣的污染也會帶來許多導致患肺癌的風險，尤其對華人女性來說。

我們都知道，吸煙會增加患肺癌的風險。但奇怪的是，在世界範圍內，有越來越多非吸煙的人也開始得肺癌。在美國，大約有 50%-60% 的肺癌患者是不吸煙的，而在臺灣，男性肺癌患者有 30-40% 是不吸煙的，而女性肺癌患者不吸煙的比例高達 90%！



是什麼因素導致那些不吸煙的華人女性也患肺癌？美國《癌症病因與控制》期刊在 2013 年 3 月發表了一篇研究論文，它是第一項測量室內懸浮顆粒物並將其與華人女性肺癌病例聯繫起來的研究。研究發現，導致華人女性肺癌率高的關鍵因素是室內空氣污染而產生的懸浮顆粒，它的濃度是世界衛生組織所設定的標準的兩倍。也就是說，除了吸煙之外，室內空氣污染會使華人女性更容易患肺癌，包括吸入二手煙、頻繁下廚，以及燒煤來做菜和加熱等。室內每平方米空間的細顆粒物每增加 0.01 克，患肺癌的風險就會增加 45%。

### 下廚有風險？

中餐的特點之一是大量用油煎炸，通常我們要等鍋裏的油濺開、冒煙，才會將蔬菜和肉放入鍋裏。但煎炸時鍋裏冒出的油煙裏，有一種叫做苯並芘的化合物，它就是導致癌症的元凶之一。當“煮婦”們長時間吸入這種油煙，患癌症的風險就會顯著增加。而且，醫學家們發現，煮婦們更容易變老，更容易患心臟病、腦血管疾病和消化道疾病。專家認為，這些疾病都與廚房油煙中的脂質過氧化物有關。

### 打造健康廚房

因此，為了“煮婦”的健康，有必要審視一番你的廚房，降低油煙等帶來的危害，



預防各種相關疾病。希望下面的小建議可以幫到你：

- 降低炒菜的油溫，不宜超過 200 攝氏度。在油溫升高前就把蔬菜放入鍋內，這樣不僅可以避免油煙的危害，還可以有效保留蔬菜中的維他命。
- 嘗試用不同的方法做菜，例如燉、水煮和清蒸等。這樣可以保留許多營養成份，減少食用油的消耗。
- 不要用回鍋油。有時候我們煎炸之後會留下許多沒用完的油，扔掉覺得可惜，但這些油和它的油煙中含有許多的致癌物，若進入人體會有害健康。
- 保持廚房通風。同時，安一台好的油煙機，在燒菜前打開，在燒完菜後等 10 分鐘再關上它。
- 如果你家還在燒煤炭，最好換成液化氣或者電磁爐，使用清潔能源。



打造一個綠色的廚房，讓下廚成爲一種健康的樂趣！

## 測試：你的殘疾險有多“健康”？

人的一生會有許多個重要的決定，透過殘疾險的規劃獲得足額保障就是其中一個。統計表明，三分之一的人尚在工作期間就有了不同程度的殘疾，而那些殘疾超過兩個月以上的人平均有 2.5 年的時間是殘疾的。如果你因爲殘疾而無法工作，你的生活可以順利維持下去嗎？

下面這則測試可以幫你檢測自己的殘疾險保單是否健康。用“是”、“不是”或者“不確定”描述你每個問題的答案，在完成這個測試後，你就能知道自己的殘疾險得了多少分。



殘疾險術語		答案
1	在殘疾險中，職業按危險程度劃分為六個等級，我瞭解自己的職業所屬的等級。	
2	我瞭解短期殘疾保險計劃和長期殘疾保險計劃之間的區別。	
3	我理解雇員殘疾險的內在缺陷，並且衡量過優點和缺點。	
4	我知道我的殘疾保險的除外責任，如果我因為故意或者不法原因而引起危險，保險公司可以依法免除賠償責任。	
最佳價值		答案
5	我已經透過選擇合適的等待期、保障期和保障金額，儘量降低保費。	
6	獲得殘疾險保障之前，我已進行了多方比較。	
7	我會拒絕信用卡公司打電話向我推薦的保險。	
保單結構		答案
8	我考慮過透過一些可使我在特定狀況下豁免保費的附加險，來降低在殘疾的情況下的保險花費。	
9	我按照考慮了通脹標準之後的生活成本來決定保障金額。	
10	我的保單是不可以被保險公司取消的，而如果我願意，我可以選擇取消。	
審慎評估		答案
11	如果我未來殘疾，我知道每月的花費是多少（除了醫藥費之外）。	
12	我知道如果沒有收入，我的錢還够維持多久。而且我已經有結構地規劃好了用殘疾險來補償收入。	
13	在確定購買殘疾險之前，我瞭解過保險公司的聲譽。	
14	在殘疾險簽單之後，我會利用猶豫期的時間仔細閱讀保單，確保它滿足我的需求。	
15	我考慮過讓長期看護保險或重大疾病險作為殘疾險的補充性保障。	
“是”計4分，“不是”計0分，“不確定”計2分。		總分



### 0-20 分

人生中最大的資產是你的收入，以及持續獲得收入的能力。如果你尚未考慮過獲得殘疾保障，也許你應該認真考慮一下了。

### 21-39 分

你也許花了一些時間找了一些你需要知道的關於殘疾險的內容，但你可能還沒覆蓋自己所有的需求。在以上問題中，你需要瞭解清楚你不太理解的那些，更好地保障自己的需求。

### 40-60 分

恭喜，你正處於最好的軌道上。這意味著你可能已經做足了審慎評估和研究，並做出對自己最好的殘疾保障決定。

你的殘疾險健康嗎？如果有什麼疑問，歡迎和你的壽險顧問一起交流！

## 男性長期壓力易致糖尿病

還在為工作壓力而奮不顧身嗎？如果你屬於這種類型的“工作狂”，小心患上 2 型糖尿病（成人發病糖尿病）。



從 1970 年起，瑞典哥德堡大學的學者就開始跟蹤調查了出生于 1915 到 1925 年之間的當地健康男性，發現長期壓力會顯著增加患 2 型糖尿病的風險。在這群人中，有 6828 人從未患過糖尿病、冠狀動脈疾病或中風等。在接下來的跟蹤調查期間，其中有 899 人患了糖尿病。



這項研究透過一系列問題來判斷被調查者的受壓情況，被調查者需要按 1-6 分評判自己焦慮、暴躁、失眠等方面的嚴重程度。其中有 15.5% 的人在過去的一年或五年裏長期面臨工作或家庭的壓力。研究結果表明，有長期壓力的男性患糖尿病的幾率要比沒有壓力或只有暫時性壓力的男性高 45%，而且，即便考慮了年齡、社會經濟地位、生理活動、體重指數、收縮壓和降壓藥等因素後，兩者的聯繫仍然十分顯著。也就是說，長期壓力和糖尿病之間有著獨立於其它因素之外的聯繫。這其實也是在警示我們緩解壓力的重要性。

也許你或者你身邊的人正在遭受著來自工作的長期壓力，那麼不妨參照以下步驟，只需改變特定的習慣，就可以化壓力為動力！

### 1. 開始晨起儀式。

嘗試比家人早起幾分鐘。睜開眼，做幾個深呼吸，開始你美好的一天。在打開電視機或者看郵件之前，聽一些輕音樂，或讀幾章激勵人心的美文，讓你的一天在積極的心態中開始。如果你有時間運動或者冥想，可以也把它作為你的晨起儀式。



今天就開始設立晨起儀式吧，它會讓你開會更專注，和同事交流更深入，對工作有更客觀的態度。

### 2. 合理安排工作。

馬上開始工作時，花幾分鐘時間做好準備。專注現在這一刻，摒除所有的外界幹擾，做幾個深呼吸，然後開始給工作內容分類。

你也許列有前一天的工作內容清單，包括哪些事情未完成，哪些事情需要開展等。回顧這份清單，加入一些額外的需要注意的項目。在你開始給今天的工作排序之前，思考一下，其中哪項任務是你一直在迴避的，儘量先完成這項任務。另外，儘量每兩週就預留半小時的空餘時間，讓更多靈感發揮出來，或者處理其它的項目。



### 3. 用足午休時間。

也許中午休息的時間很有限，正因為如此更要有意識地利用它。留意自己身體上和情緒上的感受，如果你正苦於整日坐在電腦前，不妨走動一下，伸個懶腰，做一下肩部和頸部的運動。離開辦公桌，使血液充分流動，這對免疫系統有好處。

當你運動時，你可以用自我意識幫助你甩掉壓力，例如你可以對自己說，“我正在釋放掉自己不需要的東西。我正在淨化我的身體和思想，淨化掉那些阻礙我的東西。”此外，要留意自己吃的東西，大魚大肉或者含糖太多的午餐往往是健康的殺手。但如果你吃了對身體有益的食物，你會感到充滿了能量。



### 4. 日間抗壓法。

要知道，每個工作日的最後三分之一的時間可能總是很消磨鬥志，結果往往是完成手頭的任務看起來遙遙無期。這就會給你造成壓力，讓你沒頭沒腦地趕工，或不知所措地盯著電腦螢幕。這時，你可以聽聽音樂，看一些輕鬆的節目，讓思維暫時從工作中轉移出來，這樣才能讓靈感源源不斷地湧出。

你還可以使用有鎮定效果的冥想或螢幕保護程序，或者考慮在桌面上擺放一個玩具或圖騰，讓大腦可以隨時從煩亂的工作中跳出來小憩一會兒。如果你在一個想法或項目上碰壁，考慮用思維導圖來整理思緒，或者讀一篇啓發人的文章，找到裏面一句肯定的話，對自己重複幾次。

### 5. 大功即刻告成。

在你準備結束工作前，回到之前列出的清單，負責、誠實地評估今天完成的項目，但不要對自己太苛刻，有時完不成的任務只有留到下一天完成。你可以挑一項實在不想完成的工作，思考一下，明天可以讓這項工作更簡單嗎？

處理好工作中的壓力，你收穫的將不僅是高效率的工作，還有輕鬆健康的身心！



## 空難逃生，沒有那麼難

閒暇時，越來越多人選擇出國旅遊，不管是旅行還是出差，飛機都成了必不可少的交通工具。雖然坐飛機的安全係數相對汽車、火車等其它交通工具來說是最高的，但瞭解一下飛機上求生的技巧還是很有必要的，希望下面這些建議會對你有所幫助。

### 1. 靠近安全出口

格林尼治大學的專家針對 100 多起飛機失事時人們在緊急狀況下的反應進行了研究，發現在緊急出口前後 5 排的人逃生的幾率要比那些遠離緊急出口的人更高。此外，另有數據顯示，坐靠近過道的位置會更安全，因為你可以比坐在中間和靠窗位置的人更快逃出機艙。

### 2. 靠近機艙尾部

專家還發現，坐在機艙尾部的位置也會更加安全，坐在機尾比坐在前排逃生率高 40%。

### 3. 保持安全帶扣緊

當坐在座位上時，保持安全帶是緊身扣著的。安全帶每鬆開 1 釐米，發生意外時身體承受的力量就會成為原來的 3 倍。把安全帶扣在骨盆以下，而不是腹部，因為骨骼的承壓能力比柔軟的體內器官更強。



### 4. 留意“危險 11 分鐘”

“危險 11 分鐘”是指飛機起飛前的 3 分鐘和降落前的 8 分鐘。要知道，80%的空難是發生在這段時間的。在此期間，不要脫鞋、打盹或者看雜誌，警惕起飛和降落時的任何異常狀況。

### 5. 抓緊時間逃生

發生墜機事故後，平均有 90 秒的時間在飛機鋁製外殼被破壞之前逃離燃燒著的飛機。為了爭取時間，先不要去管那些行李、錢包和手提電腦了，脫下高跟鞋（如果有的話），逃生吧。此時，煙霧可能是最大挑戰之一，最好可以用一塊濕布捂住口鼻作為基本的過濾。



## 6. 恐懼是逃生的大敵

要知道，對緊急狀況的應對和準備方式將極大地影響到你是否可以順利逃生。時刻準備著應對緊急狀況，能讓你在關鍵時刻保持鎮定。你可以在登機時特別留意逃生口的位置，形成自己的逃生計劃，並在腦中預演一遍，如果最近的逃生口無法使用，那下一個逃生口在哪裡？下下一個呢？想像自己走出逃生口並回到安全地帶的情景。在緊急狀況下意識到自己在做什麼，你就有更高的逃生幾率。



## 7. 慌張時聽指揮

在大多數極端的緊急狀況下，大約有 90% 的人要麼恐懼，要麼不知所措，只有 10% 的人可以保持絕對的鎮定，可以冷靜思考，指揮他人如何保護自己。如果你正好是那種在緊急狀況下不知所措或容易歇斯底裡的人，這時要盡可能聽從那些遇事冷靜的人的意見。

## 8. 瘦人有優勢

體型苗條的人行動起來會更敏捷，更機警，也更容易逃生。而且，苗條的身形可以幫助你穿過狹小的縫隙成功逃生。當然如果你體型豐滿，可能無法短時間內瘦身，那你要盡可能保持機警。在乘飛機之前不要喝酒或服用安眠藥，這會影響緊急狀況下敏捷的反應能力，尤其是在“危險 11 分鐘”（起飛前 3 分鐘和降落前 8 分鐘）時。

## 9. “老生常談”要謹記

即便起飛前飛機上播放的安全指南你已經聽過千遍萬遍，但還是要認真地聽下去。如果身邊帶著孩子，讓孩子也認真聽一聽。孩子坐在位子上的體位是與大人不同的，因此在遇到緊急狀況時受到的衝擊位置也是不一樣的。在受到衝擊力時抱緊孩子，可以增加孩子倖存的幾率。

## 10. 保持積極樂觀

我們永遠不知道下一步生命中會遇到什麼，因此保持積極樂觀的心態是非常關鍵的。也許在遭遇墜機事故時，你會感到絕望，不過也請記住，空難的倖存率可以達到 95.7%，作為飛機墜毀這樣劇烈的事故，這個生還比例是非常高的。



就像前面所說的，發生空難的幾率是非常低的，即便你在接下來的 16.4 萬年間每天乘坐飛機，可能都遇不到空難。但是，當空難真地發生時，知道如何逃生能給自己多一份保障。如果你認為以上內容對你周圍的朋友有幫助，歡迎與他們一起分享！

## 咖啡 V. S. 啤酒

當今世界最常見的酒，恐怕要數啤酒。此外，不論工作忙碌還是跟朋友聚會聊天，我們也喜歡一邊品味咖啡一邊專注手頭上的事。不過，你是否考慮過把咖啡和啤酒這兩者的效果聯繫起來？咖啡和啤酒，你會怎麼選？

### 咖啡之於專注力

幾乎每一位喝完咖啡的人都對喝完咖啡後那種全神貫注的感覺記憶猶新。如果此時在跟他人談話，你甚至會發現連“嗯”、“啊”之類的停頓都會消失；如果此時正在寫作，就會文思泉湧，下筆如有神……

以上效果往往在喝完咖啡的 5 分鐘內就能體會到，這是因為咖啡中的咖啡因阻礙了人體內的腺苷酸感受器，而腺苷酸就好像大腦的能量監控器，當腺苷酸與其感受器的聯繫被切斷時，大腦就會認為自己有很多能量，從而使人精神倍增。所以，“咖啡因提供更多能量”這是一種錯覺，其實它是在誤導你的大腦透支能量。



咖啡產生效果的高峰期在喝下它的 15 分鐘到 2 小時內。當咖啡中的咖啡因進入人體的血液循環系統，你的身體就會對腎上腺素和皮質醇這兩種荷爾蒙的增加更加敏感。但問題在於，如果刺激過度，你會開始對咖啡更加依賴，需要更多的咖啡才能達到和以前一樣的刺激效果。



### 啤酒之於創造力

咖啡因可以讓大腦感到更有能量，而啤酒中的酒精可以影響你的創造力。當你喝了一些啤酒之後，你可能會感到注意力不夠集中，不在乎周圍發生的事。不過芝加哥大學的研究者發現，這對創造力來說是件好事。他們曾做過一個實驗，將試驗者分成喝酒和不喝酒兩組，讓他們自由組合一些單詞，結果是喝了酒的那組想出的解決方案要比清醒的那組多出 40%。研究人員發現，血液酒精濃度達到 0.07%（大約兩杯啤酒可以達到的量）時，試驗者就可以更好地完成創造性的任務，不過，他們變得不擅長那些需要靠記憶力和對環境的注意力來完成的工作（如駕車）了。



酒精為何有如此效果？神經學科學家專門研究了“靈光乍現”的時刻，他們發現在靈光乍現的 5 秒鐘之前，刺激大腦的阿爾法腦電波會顯著增加。這些阿爾法波要在放鬆的狀態下才會顯著增加，而酒精正好起到了放鬆的作用，因此產生了類似於靈光乍現的效果，幫助我們獲得更多創造力。

在瞭解了咖啡與啤酒各自的領地之後，你是否可以巧妙地讓它們為你服務了呢？讓我們簡單地總結一下：

- **需要專注力——喝咖啡。**為了不影響睡眠，咖啡最好在上午喝。通常咖啡因的作用會需要 5 到 10 小時才會消失，而擾亂有規律的睡眠會影響到你日常的創造力。
- **需要創造力——喝啤酒。**提升創造性，兩杯啤酒就夠了。喝啤酒的最好時間莫過於當你苦苦尋找想法的時候了，因為酒精可以降低你的記憶力，讓自己更放鬆，從而有更多腦力來迸發創意。

當然，不論你決定喝啤酒還是咖啡，都不要過量。如果你打算在工作時喝，不要超過兩杯，而且每週不要超過一到兩次。它們不是靈丹妙藥，想要使大腦自然地發生改變，你需要考慮其它健康的生活方式，例如高品質的睡眠等。

最後，如果你必須選擇咖啡或啤酒其中一樣，想一下你面前的任務屬於哪種類型，不要飲用過度。巧妙地利用咖啡和啤酒，如有神助！



## 世界真奇妙



一邊是亮藍色的大西洋，  
一邊是平靜的淺藍綠色的  
加勒比海，  
欲欣賞如此絕世海景，  
請前往巴哈馬的伊柳塞拉島。



看電影可以減肥？  
沒錯，看恐怖片可以！  
看一部恐怖片，  
可以消耗 200 卡路里  
——相當於行走半小時。



拉勾勾最初的意思是，  
違反約定的人，  
要把小拇指切掉！



海盜們為何總愛裝成獨眼龍？  
耍酷嗎？不。  
這是為了一隻眼適應甲板上的亮光，  
另一隻眼熟悉甲板下的黑暗。