



# 客戶園地

2013年9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

- 補鈣，不該？ .....2
- 投資心理測試 .....4
- 睡眠腿動的危險 .....7
- 如何讓孩子學會自我保護，同時不被嚇倒？ .....9
- 對衝動購物說再見 .....11
- 世界真奇妙 .....13



## 補鈣，不該？

一提到骨骼健康，我們往往第一時間就會想到鈣質，從孩子快快長高，到父母強健的骨骼，鈣質都發揮了重要的作用，也正因如此，許多人更是養成了每天補充鈣片的習慣。要知道，過量補鈣對身體是非常有危害的，《英國醫學雜誌》上的最新研究發現，大量補充鈣質會使年長女性患心臟病和死亡的風險增加。

瑞典科學家對6萬多名出生於1914到1948年間的女性進行了為期平均19年的考察，透過問卷調查記錄這些女性的飲食和補鈣量，也從政府註冊機構獲取了已經去世的被調查者的死因。在控制了如體育活動、教育水平、是否吸煙、是否酗酒以及其它飲食因素後，他們發現每天攝入1.4克以上鈣質的人患心臟病的風險比每天只攝入0.6克到1克鈣質的人高兩倍以上。這些人死於心血管疾病的概率要高49%，整體上死亡的幾率要高40%。

研究者還發現，這些風險只發生在那些鈣質攝入量最多的女性身上，當攝入量不大時，該風險是不會隨著攝入量增加而逐漸上升的。鈣質會增加血液中的某種蛋白質的含量，而這種蛋白質會使患心血管疾病的風險增加。



### 什麼人需要補鈣？

補鈣有危險，那麼，鈣要怎麼補？其實鈣質廣泛存在於我們的食物當中，例如牛奶製品、深綠色的蔬菜、軟骨可食用的魚類，以及豆製品等。如果飲食正常，一般人是不需要額外補充鈣質的。不過，在某些情況下，即便飲食健康，也需要額外補充鈣質：

- 長期吃素，
- 飲食高鹽高蛋白，導致身體鈣質流失，
- 患有骨質疏鬆癥，
- 長期接受激素治療，
- 患有某種降低鈣質吸收能力的消化系統疾病，如炎症性腸病、乳糖不耐症等。



### 補鈣製劑的種類

在市場上，我們可以看到各種各樣的補鈣製劑，其實不同種類的補鈣製劑的鈣元素含量是各不相同的：

- 碳酸鈣製劑，約含 40% 的鈣元素
- 檸檬酸鈣，約含 21% 的鈣元素
- 葡萄糖酸鈣，約含 9% 的鈣元素
- 乳酸鈣，約含 13% 的鈣元素

其中，最為常見的補鈣製劑是碳酸鈣和檸檬酸鈣這兩種形式，其中碳酸鈣是價格最低廉、含鈣最高的，也往往是許多人補鈣的第一選擇。此外，一些補鈣製劑還含有維生素 D 和含鎂礦物質。

### 補鈣製劑，你會選嗎？

瞭解了補鈣製劑的種類，我們就要考慮以下因素，知道哪種才最適合自己。

#### 1. 含鈣量

通常標籤上標示的鈣含量可以有助於決定每次攝入鈣質的量。例如碳酸鈣的鈣元素含量是 45%，那麼一顆 1.25 克的碳酸鈣，約含有 500 毫克的鈣元素。當然，你還要注意到一天吃多少顆，以便計算每日額外攝入的鈣含量。

#### 2. 副作用

補鈣製劑的副作用很少見，如腹脹、便秘等，一般碳酸鈣製劑是最容易導致腹脹的。你可能需要嘗試幾種不同品牌的補鈣品來找到最適合自己的那一種。



#### 3. 可共用的處方

補鈣品會和許多不同種的藥方發生化學反應，例如血壓藥、合成甲狀腺素、抗生素和鈣通道阻滯劑等。在食用補鈣製劑前，要及時詢問醫生可能的反應，使用對你最有效的製劑。



#### 4. 補充形式

補鈣製劑有多種形式供選擇，如藥片、膠囊、咀嚼片、口服液和粉末等。在選用補鈣製劑前，最好先諮詢醫生的意見，如若有吞咽困難，可以考慮咀嚼片和口服液。

#### 5. 吸收程度

要使攝入的鈣質發揮作用，身體必須先將其吸收。通常在吃飯的同時攝入少量藥劑（0.5 克以下），可以被更好地吸收。而檸檬酸鈣即便不與食物同服，吸收也一樣好，並且它也是胃酸過少者、炎症性腸病和乳糖不耐症患者的補鈣首選。

補鈣不可盲目，健康補鈣，讓鈣質為你發揮積極的作用！

### 投資心理測試

低買高賣，這幾乎是所有投資者都知曉的道理，但現實中，許多投資者發現，控制我們投資習慣的往往不是理性，而是我們的情緒。希望下面這則行為心理學的測試可以幫助你做出更好的投資決定。

1. 當所有人都做同一件事時，我們會認為這件事是安全的。這叫做：
  - A. 同伴壓力
  - B. 羊群行為
  - C. 慣性精神
  - D. 瘋狂
2. 當人們看見其他人在牛市當中賺錢時，是什麼情緒驅使他們也進入市場？
  - A. 興奮
  - B. 嫉妒
  - C. 後悔
  - D. 樂觀





3. 當你投資的價值穩定上升時，為什麼你認為你的投資風險沒那麼大？
  - A. 風險承受力——你學會了處理風險
  - B. 簡單直白地說，貪婪
  - C. 最近發生的事令人印象最深刻
  
4. 人腦天生擅長組織哪方面的數據？
  - A. 電子表格
  - B. 情歌
  - C. 幻燈片展示
  - D. 故事



5. 當我們投資損失時，我們大腦的反應和下面的哪種情緒是相同的？
  - A. 害怕
  - B. 樂觀
  - C. 痛苦
  - D. 嫉妒
  
6. 與跟隨大眾投資相比，更明智的策略是什麼？
  - A. 獨自行動
  - B. 在方向明確之前遠離市場
  - C. 從不改變或調整投資組合
  - D. 把所有錢交給一位你喜歡的基金經理管理
  
7. 當你意識到了自己的投資行為存在以上錯誤，那麼你將如何改變自己的投資策略以消除心血來潮帶來的負面影響？
  - A. 開立一個安全的帳戶進行低風險的投資，即便股市暴跌也能拿住。
  - B. 分散投資
  - C. 開始用平均成本法投資
  - D. 讓理財顧問幫你避免衝動投資
  - E. 以上都是



答案：

1. B。

當市場行情上升時，投資者就會湧入市場。隨著投資組合價格上升，大腦就會分泌多巴胺，導致人們感覺良好，一心只想著賺錢。多巴胺越多，我們做的決定越簡單，很難理智地思考。

2. C。

一想到發大財時的興奮、嫉妒和樂觀的情緒可能會是促使人們失去理智的因素。但他們最洶湧的情感是後悔沒有享受到這些利益，無法忍受落單的感覺而不顧一切地跳入市場。

3. C。

這也被稱為近因效應，也是牛市或熊市時影響投資者的效應。即便是明智的投資者，在市場連續上升時也會開始變得不那麼謹慎。當投資組合價格上升時，人們會覺得它風險不那麼大，但事實上他們投資的風險反而更高了。

4. D。

大約十年前的互聯網泡沫，就是因為人們天真地相信網絡會帶來無限制的商業擴張。相似的是，每年有越來越多的關於窮人致富的故事鼓舞著更多的人讓自己快速致富。他們都忽視了美好的幻想需建立於真實世界的這個事實。

5. C。

帳戶上錢的損失會帶來痛苦的感覺。當市場下挫，人們面臨帳戶損失時，會希望儘快結束這種痛苦的感覺，於是他們選擇賣出。當然，這個賣出的時機是非常不合適的，他們錯失了享受市場反轉向上所帶來的利益。



6. A。

獨自行動，用自己的策略與眾人區分開來。確定自己的投資目標和時間之後，不要因為市場的波動、周圍人的投資或撤離的行為而輕易改變自己的投資策略。



## 7. E。

這些策略都可以幫助你達到目的。其中，平均成本法是指定期投資一筆固定的錢，例如為你的退休儲蓄做準備時，這種做法就可以避免高價購買的誘惑，也可以讓你在市場波動時輕鬆抽身。

以上這些問題，你都能輕鬆答對嗎？做一位明智的投資者，讓你的投資經得起時間的考驗，更會結出豐盛的果實！

## 睡眠腿動的危險

如果你睡覺時雙腿總是不自覺地抽動，感到被拉扯、有發燙的感覺，那麼就有可能患有睡眠腿動症（RLS）。小小的睡眠腿動症，千萬不可小覷哦，它不僅會影響生活便利，更會對健康有很大危害。

哈佛醫學院的學者針對 1.8 萬名平均年齡為 67 歲的男性展開了一項為期 8 年的跟蹤調查，在調查初期，這些人都沒有患有糖尿病、關節炎、腎衰竭等疾病。研究發現其中 3.7%（690 人）符合睡眠腿動症的診斷標準。在接下來的 8 年內，這 1.8 萬名被調查者中有 2765 人不幸離世，其中有 171 人患有睡眠腿動症，是睡眠腿動症患者數量的 25%，而其他人在 8 年內的死亡率只有 15%。



也就是說，患有睡眠腿動症的人比沒有這種症狀的人在 8 年內的死亡率高 39%。當研究者考慮了其它諸如生活方式、體重指數、看病次數、睡眠障礙等可能影響結果的因素後，這個幾率仍然高達 30%。

值得一提的是，當他們排除了那些高血壓、癌症、心臟病等嚴重疾病的因素之後，睡眠腿動症患者比其他人的死亡率要高出 92%！



導致睡眠腿動症的原因至今還是個謎，科學家發現這種症狀有家族遺傳的傾向，而且還與腎病、周圍神經病變等狀況有關。飲酒和缺乏睡眠往往會誘發睡眠腿動症或使症狀更加嚴重，在服用某些藥物後以及在孕期，這種症狀也可能會發生。

### 睡眠腿動症：如何診斷？

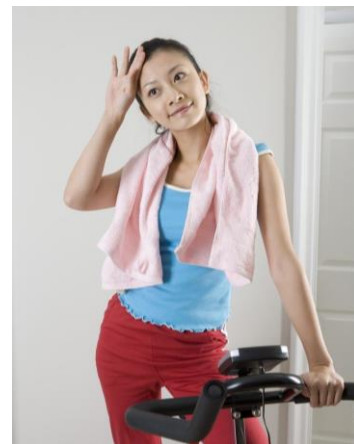
診斷睡眠腿動症沒有專門的測試，通常醫生會用一系列問題來判斷你的症狀。如果你擔心自己會患有睡眠腿動症，不妨透過以下問題來自檢，如果大多數問題的回答都是肯定的，那你就很有可能患了睡眠腿動症，需要去醫院檢查：

- 當你坐下或躺下時，是否有強烈的願望動一動自己的腿？
- 這種動腿的欲望是否讓你感到不可抵擋？
- 就這種感覺，你是否用過“不舒服”、“昆蟲爬行”、“刺痛”、“拉扯”等詞向他人描述你的症狀？
- 當你休息或坐直的時候，是否經常有想動腿的慾望？
- 動腿是否會讓你感覺好一些？
- 是否在夜間，這種症狀會更頻繁地發生？
- 當你睡覺時，是否因為腿部抽搐而把伴侶吵醒？
- 當你清醒時，腿部是否有過不自覺地抽動？
- 你的家庭中是否有其他人跟你有類似的症狀？

### 緩解動腿症狀

即便患有睡眠腿動症，也不要過於擔心，輕度的症狀通常是可以透過生活方式改變而治愈的。養成下面這些習慣，你可以降低症狀發生的頻率，緩解症狀。

- **按時睡覺。**睡覺不規律造成的疲憊會使症狀加劇，所以保持足夠的睡眠是非常關鍵的。爭取每晚固定的時間上床，給自己足夠的時間放鬆下來。
- **適度鍛鍊。**每天適度的有氧運動和下半身阻力訓練，非常有助於緩解症狀，例如游泳、散步、爬樓梯、跳躍等。不過，馬拉松等高強度的運動事實上會使症狀更加嚴重。







- **拒絕咖啡因。**咖啡因通常會加重症狀，因此要儘量減少或避免攝入含有咖啡因的食物，如咖啡、茶、可樂和巧克力等添加咖啡因的食品。
- **不吸煙，不喝酒。**許多睡眠腿動症患者都發現他們停止吸煙喝酒的時候症狀得到了改善。
- **考慮藥物補充營養。**向醫生確認你是否缺少鐵、維他命 B、鎂等重要元素，因為缺少這些物質可能增加患睡眠腿動症的幾率。
- **瘦身。**對於超重的人士，瘦身通常也可以達到緩解症狀的效果。
- **練習瑜伽和冥想，放鬆自己。**壓力也會讓這種症狀加重，每天拉伸脛骨也可以有助於放鬆身體和改善症狀。

把這篇文章與你關心的人分享，幫他們免除睡眠腿動症的擔憂，享受安心的睡眠！

## 如何讓孩子學會自我保護，同時不被嚇倒？



孩子是我們的天使，作為家長，我們往往都不希望孩子過早接觸社會的陰暗面，但為了孩子的安全考慮，我們必須教他們學會如何保護自己，不論是孤身一人，還是和熟人在一起時。

不過，孩子的心靈是敏感而脆弱的，家長在教他們保護自己時，要注意技巧，防止給孩子幼小的心靈蒙上陰影。例如你可以經常問他：“有沒有一些讓你感到好奇或者著急的事情要告訴我呢？”然後帶著尊重和耐心傾聽他的回答。其實，只要遵照一定的安全規則，孩子完全可以保護好自己。



#### 規則：獨處時

1. 大多數的人是好人，這意味著大多數陌生人是好人。
2. 陌生人就是那些我不認識的人，他們看起來可能和任何人一樣。
3. 當我獨自一人時，在陌生人接近我、和我談話、給我東西之前要先跟大人聯繫。
4. 如果我一個人外出，要儘量待在附近有人可以隨時幫助我的地方。
5. 我不把個人信息透露給陌生人和那些讓我感到不舒服的人。
6. 如果發生緊急情況，而且附近沒有我認識的人，我可以向陌生人求救。
7. 在跟別人出去玩耍之前，我會先告訴家人要去哪裡，和誰在一起，去幹什麼。
8. 不論去到哪裡，我都要想好如何求助。
9. 我瞭解家裡對我開門、接電話和上網設定的安全規則。

要掌握這些規則，你需要幫助孩子練習：

- 如何保持警覺以及自信；
- 如何與接近他們的人保持安全距離；
- 如何從陌生人面前毫不猶豫地走開，即便那個人看起來非常友好；
- 走失或受驚嚇時，如何從一個忙碌或沒注意到他的大人那裏獲得幫助；
- 如何在緊急情況下製造聲響、逃跑，獲得安全；
- 如果陌生人尾隨到家，應該怎麼做。

#### 規則：有熟人時

1. 我的身體、我的時間和我的思想都屬於我自己。出於玩耍、戲弄、喜愛等原因的身體接觸要是雙方的選擇，而且必須是安全的。
2. 除了醫生等爲了我健康著想的原因之外，任何人都不能接觸我的隱私部位（穿泳衣時被遮住的部位）。
3. 如果出於健康或安全原因需要處理我的隱私部位，這件事不應該保密。
4. 沒有人可以讓我觸摸他們的隱私部位。
5. 讓我的感受完全由其他人說的話所控制，這是完全不必要的。
6. 如果有任何使我不安的事情，我不應該自己默默承受，要說出來。
7. 如果遇到麻煩，我需要告訴一個我信任的大人，不停地說，直到我得到幫助。
8. 不要總是靠自己，向別人求助永遠不晚。



要掌握這些規則，你需要幫助孩子練習：

- 用禮貌的話、眼神和肯定的身體語言，對不想要或不合適的行為說“不”；
- 當有人用賄賂、傷感情、暴力等方式迫使他們做讓他們不舒服的事情時，要堅持反抗；
- 保護自己不要被他人的話所傷害；
- 當遭遇例如綁架等危急的狀況時，怎樣說話才能保護自己安全甚至逃脫；
- 吸引忙碌的大人的注意，詳細地說出讓自己困惑或感到不舒服的事。

讓孩子在陌生人和熟人面前學會遵照這些規則，幫他們學會保護自己，同時不會被外界可能的風險所嚇倒，安全地享受屬於他們的快樂童年！

## 對衝動購物說再見

衝動是魔鬼。如果你每月、每日都給自己設定了預算金額，却一次次地超支，那你一定對這句話深有體會。如果你或你身邊的人總是在逛完商場回家之後後悔自己的衝動行為，希望下面這些建議會有所幫助。



### 1. 遵守時間法則

當你看中了一件自己很想要的東西，不要急著下手，不妨等一段時間再重新考慮。你可以根據不同價格的物品，設定不同的等待時間，從1小時到1個月都可以。一般來說，在購買之前等待的時間越長，越有可能趕走衝動這個魔鬼。如果這段時間結束後你仍舊很想買，那就買吧。

### 2. 沮喪時不要購物

我們都有過不開心的時候，在這時去購物可以讓自己的心情好起來。不過，衝動也往往在這個時候到來，讓你的錢包瞬間癟掉。因此，沮喪時最好不要去購物，而是選擇其它辦法改善心情，例如旅遊會讓你經歷新鮮的人和事，忘掉自己的痛苦。



### 3. 找對購物夥伴

如果你的購物夥伴是個興衝衝的購物狂，那麼他很可能誇你試過的衣服超級好看，鼓動你全部買下。而如果你希望一邊購物一邊社交，就和那些有節儉花錢習慣的人一起吧，若他們也誇你試穿的衣服真地很好看，那就更好了。

### 4. 給自己設一個揮霍的預算

當然，我們沒有必要像守財奴一樣對待自己，既然完全不揮霍很難做得到，那就給自己一定的空間，設定一個揮霍的預算吧，至少這樣可以讓自己不要大手大腳地浪費。例如每週喝一次咖啡，每月購置一件衣服等。



### 5. 只買可以退貨的東西

如果你已經深深地陷在衝動購物中無法自拔，不用擔心，那就只去那些方便退貨的店裡購物，以便購買後過了冷靜期的時候，你還可以把不需要的東西退回。

### 6. 不要被大減價的廣告迷惑

要知道，商店外面大大的大減價箭頭是很有誘惑力的，在看到這些標誌時，我們可能已經在和自己做思想鬥爭了。避免在大減價時衝動購物的關鍵在於只買真正想要的東西，這樣，你就可以節省下一大筆原本浪費掉的錢。

### 7. 把你真正想要的東西列個清單

把真正想要的東西寫在清單上，如果下次你看見這些物品大減價，那就放心去買吧。

### 8. 不要讓自己碰錢

如果上述方法都不起作用，那就不要讓自己接觸太多的錢。不管是把信用卡放家裏，還是只帶少量的現金，只要不碰錢，東西就買不成了。

當你試過上面幾招之後，相信你下次購物時一定會定力大增！



## 世界真奇妙



菲律賓的呂宋島裏有個湖，  
湖中有個島，島裏有個湖，  
這個湖裏還有一個島！



有一艘叫“世界號”的郵輪，  
旅客可以永久居住在郵輪上，  
隨郵輪一起環遊世界。



有一種運動叫“萬歲式跳傘”，  
你先把降落傘扔出飛機，  
然後跳下去追傘。



在很高、很高、很高的壓力下，  
花生醬有可能會變成——  
鑽石！