

客戶園地

2013年11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

- 骨質疏鬆不再是老年病2
- 老人防摔，從家居開始4
- 富足退休，只需一杯咖啡錢6
- 車主必備的愛車保養清單8
- 蔬果邊角料的妙用11
- 世界真奇妙14



骨質疏鬆不再是老年病

說起骨質疏鬆，很多人都認為這是中老年人，尤其是年長女性才會有的疾病。其實，骨質疏鬆不僅僅局限於上了年紀的人，已經有越來越多的年輕人也有了骨質疏鬆的徵兆。

薩小姐今年 27 歲，是一名餐廳服務員。一直以來，她的身體都很好，也十分注重透過飲食和運動來保持健康。但有一天，當她從餐廳的廚房奔向客戶的時候，不小心踩到了灑在地面上的肉汁，滑了一跤。她的尾骨重重地摔在了瓷磚地板上，隨後背部突然感到一陣劇痛，於是她馬上被送往了醫院……

在醫院，醫生給她做了 X 射線檢查，發現竟然是脊椎骨粉碎性骨折。在接下來的骨密度測試中，醫生發現她摔到地上的尾骨骨密度正常，但脊椎骨的骨密度卻很低。27 歲，就有了骨質疏鬆的症狀！

骨質疏鬆是由於骨密度降低而造成的，往往發生在中老年人身上，但為什麼年紀輕輕就有骨質疏鬆了？我們來瞭解一下發生骨質疏鬆的原因。



女性雌性激素水準低

當女性體內雌性激素水準降低的時候，就很容易發生骨質疏鬆。對年長女性來說，雌性激素水準會隨著女性年齡增長而降低，於是年老時就容易骨質疏鬆。對年輕女性來說，當生理週期變得沒有規律或閉經時，體內產生的雌激素就會減少。影響生理週期的因素有很多，例如過度的運動、節食或瘦身。例如那些患有厭食症的女性運動員就是骨質疏鬆的高危險人群。

營養不良

根據美國國立衛生研究院的研究結果，當飲食中缺乏鈣質時，身體就會分解骨骼中的鈣質來維持自己的代謝所需，而這就漸漸造成了骨質疏鬆。通常到了 30 歲左右，



人體的骨密度是一個尖峰，而如果鈣質在骨密度達到尖峰之前就被分解掉，就會帶來種種麻煩，例如其中一個警告信號就是頻繁的應力性骨折（當肌肉過度使用導致疲勞後，不能及時吸收反復碰撞所產生的震動，將應力傳導至骨骼，引起小的骨裂或者骨折）。此外，身體還需要足夠的維他命 D 來幫助吸收鈣。

疾病狀況

患有某些特定疾病的人，骨骼可能會更加脆弱。例如多發性硬化症、紅斑性狼瘡、肺氣腫、哮喘和風濕性關節炎的患者就需要經常使用皮質類固醇激素，這會影響到骨骼的強壯。而糖尿病和甲狀腺失調的人也會容易骨質流失。此外，治療心臟病和痙攣的藥會影響鈣質和維他命的吸收。如果你或你身邊的人患有以上疾病，就應該定期進行骨密度測試。

生活方式

有時候，骨質疏鬆不明不白地就發生了。除營養因素之外，缺少對抗性運動、吸煙和酗酒都可能奪走骨骼的健康。如果你身邊的孩子或者青壯年出現腰部、臀部和腳部疼痛，或經常骨折、駝背、行走困難等症狀，就要格外留意。這些症狀可能會自己好轉，但也可能需要治療。



瞭解了以上導致骨質疏鬆的幾大原因，我們就可以開始預防。其中，也許最需要花時間和精力的，就是運動了。

哪些運動對骨骼是有益的？

有兩大類的運動是最有益於骨骼的：負重鍛煉和力量訓練。高強度的運動譬如舞蹈、慢跑、網球、跳繩等可以幫助骨骼再生。而那些低強度的強化肌肉的運動如舉重、對抗性訓練也可以促進骨骼生長。專家建議，成人要每天花 30 分鐘進行負重鍛煉，每週進行兩到三次的力量訓練，孩子每天至少花一小時進行運動。



當然，並不是所有運動都會影響骨骼強度，例如潛水、自行車、柔韌性練習和游泳等並不會直接刺激骨骼生長。不過這並不意味著不該做這些運動，而是你需要在你的運動計劃中加入負重鍛煉或力量訓練。

身體是革命的本錢，骨骼更是身體之本。從現在開始，爲了骨骼健康而努力吧！

老人防摔，從家居開始

很多人的家裡都有老人，照顧老人時，恐怕最擔心的事情就是老人跌倒了。跌倒對骨質脆弱的老人來說很危險，可能有一些老人會跌得很嚴重，甚至變得一病不起。在台灣，跌倒是老人意外傷害的第二大原因，老人的摔倒有 75%是在家裡發生的。但很多家庭往往忽視了家居環境給老人帶來的危險，而家居其實是很容易改造的。

對照下面這個清單，你可以掃除家中的種種危險因素，給老人一個安全放心的環境。

問題	是	否	解決方案
地板：仔細查看每個房間的地板			
當你走進一個房間時，是否需要繞過某一件家具？			移開傢具，清理這條路徑。
地板上是否有小塊地毯？			拿掉地毯，可以用雙面膠或防滑墊代替，以防滑倒。
地板上是否有報紙、書籍、毛巾、鞋子、雜誌、箱子等其它物品？			移走這些雜物，保持地面整潔。
進入房間時是否需跨過電線，如檯燈電源線、電話線、插座延長線等？			把這些線粘到牆角，防止絆倒。如果需要的話，可以再增加一個電源插口。



問題	是	否	解決方案
樓梯與臺階：查看屋裡屋外的所有臺階			
臺階上是否有報紙、鞋、書等雜物？			撿起雜物，保持臺階整潔。
有沒有臺階是破裂的或不一樣寬的？			修理臺階。
爬樓梯時頭頂是否有燈？			樓梯上方和下方各安一盞燈。
樓梯是否只有一個開關（只在上面或下面）？			讓電工安一盞從上面和下面都能開關的燈。
樓梯上的燈泡是否燒壞？			該換燈泡了。
臺階上的地毯會不會太鬆或太緊？			確保地毯緊貼每一級臺階，或者用防滑的橡膠踏板代替。
樓梯扶手是否太鬆或已損壞？是否只有一邊有扶手？			修理鬆動的扶手，確保整座樓梯的兩邊都有扶手。
廚房：檢查廚房和餐廳			
使用的物品是否經常擺在高位？			調整壁櫥的擺放，把常用的東西放到齊腰的架子上。
如果有踏腳凳，它是否不夠牢固？			如果你必須用踏腳凳，最好選用帶扶手的，千萬不要把椅子作為踏腳凳。
盥洗室：檢查所有盥洗室			
浴缸或者淋浴池的地面滑嗎？			在地面放防滑墊或自粘條。
當你進出浴缸或從馬桶起身時，是否需要幫助？			在浴缸和馬桶附近的牆上裝一個把手。
臥室：檢查所有臥室			
床頭的電燈開關是否很難夠到？			在床頭放一盞容易夠到的檯燈。
夜晚從床上去盥洗室的路上黑嗎？			在走路經過的地方放一盞夜燈，最好是天黑後自動發亮的。



對於以上填了“是”的項目，你需要對照著右邊的措施來改造你的居家環境。爲了以防萬一，你還可以準備一些其它措施方便老人在需要幫助時可以隨時求救：

- 在每一部電話旁邊放有用很大字號打印的緊急號碼；
- 在容易摔倒的地方放一部電話，以防摔倒時無法起身；
- 考慮隨身攜帶警報器，關鍵時刻尋求幫助。

希望以上措施可以讓家中的老人生活得更加舒適。如果你身邊朋友的家中也有老人要照顧，那就與他們一起分享吧！

富足退休，只需一杯咖啡錢

當下的生活品質與未來的財務狀況，在這兩者之間，我們總要找到一個平衡。但是如果仔細分析自己每一天的生活，會不會有一些開支，幾乎不會影響到目前的生活方式？這筆錢數目可能很小，例如一天 40 元左右。

這筆錢很少，可能是咖啡店裏一杯咖啡的錢，而你完全可以在家自製咖啡；可能是中午在快餐店吃飯的餐費，而你完全可以自帶便當；也可能是平日上班時開車消耗油費、停車費以及汽車的損耗，而你完全可以選擇地鐵或大眾交通。

每天 40 元不需要你節衣縮食刻意去省，但如果一年 250 個工作日都在積累，就能多出 10000 元——代價幾乎是 0，因為你幾乎不用犧牲自己的生活品質。如果能把每天節省的 40 元用於投資，那麼富足退休也會變得更容易！



盤活這筆錢

下面這個表格基於不同的投資回報率和時間期限，顯示了每天 40 元可能給你帶來的變化：



投資年限	10%年回報率	8%年回報率	6%年回報率	4%年回報率
40	5,338,048	2,933,736	1,667,888	987,464
35	3,199,992	1,925,984	1,192,648	763,232
30	1,902,544	1,250,256	840,520	579,632
25	1,115,208	797,160	579,608	429,296
20	637,432	493,336	386,288	306,208
15	347,496	289,616	243,048	205,424
10	171,560	153,016	136,912	122,896

假設：每週投入 200 元，一年 50 週，複利計算

如果你是剛開始步入職場的年輕人，每天 40 元足以在你退休後的金色年華裏真正改變你的生活。而即使你已步入中年，投資時間相對較短，這筆錢也能讓你在退休後过上更為舒適的生活，維持退休前的生活水準。

今天還做不到，明年再說？

如果你回顧了自己的預算，合理縮減日常開支，但仍然無法省下 40 元，怎麼辦？不用擔心，只要你可以堅持基本的投資計劃，這個計劃有朝一日一定會實現，例如下次你加薪了，就可以真正開始這個計劃。

下面的表格與前一個表格顯示的是同樣的內容，只不過投資晚了一年：

投資年限	10%年回報率	8%年回報率	6%年回報率	4%年回報率
39	4,821,040	2,698,752	1,561,112	938,960
34	2,886,256	1,768,424	1,113,536	723,520
29	1,712,160	1,144,600	781,904	547,112
24	999,680	726,312	536,176	402,672
19	567,320	445,832	354,104	284,408
14	304,952	257,768	219,200	187,568
9	145,736	131,656	119,240	108,280

假設：每週投入 200 元，一年 50 週，複利計算



我們看到，當投資晚了一年，退休時積累的资金就有明顯的下降。按年回報率 4% 計算，假如你還有 40 年才退休，但明年才開始投資，所積累的资金會少 5 萬元！

從某種程度上來說，退休是我們的第二次生命，因為我們再也不必為了生活而生活，而是可以找回最初的夢想，重新上路。為了實現“不虛此生”的退休生活，你可以從一杯咖啡的錢開始，讓你的明天更美好！

車主必備的愛車保養清單



多數車主都知道去關心愛護自己的車，例如定期清潔、加滿汽油、換發動機油等。不過，一提到零部件的保養和更換，不少車主都有點望而卻步，寧可交給專業維修人員處理。其實，最清楚愛車狀況的，莫過於車主你了。你不需要去看懂那些複雜的機械裝置，但你要知道，你的愛車在什麼時候需要什麼樣的維護，這樣才稱得上是稱職的車主哦。

下面的這個清單告訴你汽車最需要更換的十種部件，對照清單，給你的愛車做一個徹底的“體檢”吧！

第 10 位：燃油過濾器

燃油過濾器可能是很多人忽視的部件。假如你的車是一部燃油噴射式的汽車，只要你的車在點火，燃油泵是開著的，那麼燃油過濾器幾乎就在連續工作。隨著時間的推移，這個部件就會需要更換。由於系統往往是密封加壓的，而且不同汽車的燃油過濾器的位置不同，你可能需要專門的技師來處理它。

更換頻率：每兩年或者每 4 萬公里更換一次。



第 9 位：動力轉向油

當你在為愛車考慮置換部件時，留意到動力轉向油可能並不比瞭解它所在的位置更輕鬆。它的作用是潤滑系統，保持駕駛操作的順暢。你需要定期查看一下轉向油的容器或者插在液面中的量尺。如果要添加轉向油，確保是製造商推薦的品種。如果轉向油明顯漏液，或者你感到轉動方向盤不順暢，馬上找技師處理哦。

更換頻率：每次加發動機油時，都要檢查動力轉向油，有需要的話就加滿。

第 8 位：電池

你可能需要提前想到更換汽車的電池，因為即便你保持電極的清潔或充電系統正常工作，最終仍需要更換電池。務必只使用那些製造商所推薦規格的電池，當然你也可以升級到那些使用壽命更長、效能更穩定的高科技電池。

更換頻率：通常 4-5 年更換一次，或者有需要就換。

第 7 位：空氣過濾器

通常空氣過濾器往往是車主更換部件時很容易想到的，空氣過濾器再好也不為過，它的作用是給引擎過濾出零污染的空氣。車的引擎也像人一樣需要健康的空氣才能正常地工作，而這項重要的任務就由空氣過濾器來完成。可能你汽車的製造商有推薦過一些與空氣過濾器有關的部件，例如污染控制閥、氧氣傳感器等，如果有的話，留意這些部件。



更換頻率：每年或者每 2 萬公里更換一次。

第 6 位：自動變速箱油和濾心

如果是一部帶有傳統的自動或者半自動的變速器的車，變速箱油對於變速箱就好像汽油對於引擎一樣。它可以抵抗摩擦，保持正常的操作溫度。如果忽略了它，就等



著支付昂貴的機械維修費吧！幸運的是，它保養起來很容易。你只需定期檢查變速箱油，根據車主手冊上的建議及時加滿，或者隨著濾心一起更換就可以了。

更換頻率：每 2 年或者 4 萬公里更換一次。

第 5 位：火星塞

火星塞通常單獨或者成對地出現在氣缸中，起著點燃內燃機的作用。經常清潔火星塞可以延長使用時間，不過為了防止突然無法發動汽車，火星塞仍需要定期更換，或者你也可以在車裡常備一個火星塞以防萬一。

更換頻率：每 5 萬公里到 16 萬公里更換一次。



第 4 位：發動機皮帶和正時皮帶

在你的愛車保養計劃中，可不要忘了發動機皮帶。發動機外部的皮帶可以帶動交流發電機和水泵，而內部的正時皮帶（或正時鏈條）可以防止閥門撞到活塞。如果內外兩條皮帶都罷工，那就大事不妙了——最好的結果是無法前進，最糟的後果則是，正時皮帶斷裂，活塞頂壞閥門，引擎需要大修……

更換頻率：發動機皮帶每 3 年或者 6 萬公里更換一次，正時皮帶每隔 9.6 萬公里到 15 萬公里更換一次。

第 3 位：冷卻劑

散熱器中的液體可謂身兼數職，它同時承擔著冷卻系統的防凍液、冷卻液和防腐蝕的作用。你需要定期檢查冷卻劑的剩餘量，理解清潔度和效能降低的原因。如果要更換冷卻劑，要注意只有正確類型的冷卻液以一定的比例與水混合才可以使用。

更換頻率：每隔 2 年或者每 4 萬公里更換一次。



第 2 位：輪胎

你愛車輪胎磨損的樣子會告訴你，它所受的傷害究竟是源於野蠻駕駛、氣壓不足，還是部件損壞。你可以透過輪胎花紋深度尺來評估輪胎的磨損程度，當輪胎刻痕的深度小於 1.6 公分，說明輪胎該換了。除了磨損程度之外，還要考慮它的使用年限，因為長期在不同環境下使用輪胎也會帶來安全威脅。

更換頻率：當輪胎花紋深度小於 1.6 公分，或者每隔 6 到 10 年更換一次。

第 1 位：剎車

小看剎車系統？後果很嚴重！如果是汽車的其它部位損壞，可能只影響到舒適度和使用壽命，但如果剎車系統遭損壞，將隨時威脅到車上乘客的人身安全。要防止這樣的威脅其實很簡單：檢查剎車油的液面高低，不時更換。此外，也要留意剎車片，每個剎車片的兩側都有一個大約 2 毫米的凸起的標誌，如果剎車片的厚度已經與此平行，就要立即換掉它。



更換頻率：剎車油每隔 2 年或 4 萬公里更換一次；剎車片如果感到太薄就換。

照顧好你的愛車，你的愛車也會更懂你！如果你覺得對身邊的車友們有幫助，也與他們一起分享哦！

蔬果邊角料的妙用

我們可能聽說過蘋果的果皮中含有我們身體所需要的各種維他命，蘋果連皮一起吃會更營養。其實除了水果的果皮之外，蔬菜的莖稈也是我們經常捨棄的營養佳品。下面這些蔬果，下次記得利用好它們的邊角料哦。



奇異果

奇異果那毛茸茸的皮含有很多能抗癌、抗炎、抗過敏的抗氧化物。果皮中的抗氧化物是果肉的三倍，而且，奇異果的果皮也可以抵抗容易引起食物中毒的葡萄球菌和大腸桿菌。

吃法：如果一般的奇異果果皮對你來說太酸，不妨選擇金黃色的奇異果，它味道更甜，果皮更光潔，而且營養效果是相同的。如果你要榨奇異果汁，記得不要剝皮哦！

鳳梨

許多人在吃鳳梨時，總喜歡只吃香嫩的果肉，甚至把裏面的核切掉，其實鳳梨核裏的營養更加豐富哦。除了纖維素和維他命 C 之外，鳳梨的真正好處在於一種叫鳳梨酵素的酶，它可以分解蛋白質，幫助消化，清除消化系統中的壞死組織。鳳梨核當中的鳳梨酵素的含量是它周圍果肉中的兩倍。

吃法：鳳梨的核其實是可以直接和果肉一起吃的，你也可以把鳳梨當中的核切出來，壓碎，然後加入冰沙裏。鳳梨不需要加熱吃，否則，鳳梨酵素反而會被分解掉。



花椰菜

花椰菜的小花看起來很好吃，但它的菜莖更富有營養哦，它含有非常多的鈣和維他命 C。花椰菜莖還富含水溶性纖維，讓你更有飽腹感。

吃法：把莖切成細條，用大火快炒。

香蕉

台灣的研究者發現香蕉皮可以緩解抑鬱，因為它富含平衡情緒的血清素。香蕉皮中含有抗氧化物葉黃素，可以保護眼睛不受紫外線的侵害，要知道，紫外線是白內障的最大致病因素之一。

吃法：香蕉皮煮 10 分鐘，然後喝下冷卻後的香蕉水，或者直接用香蕉皮來榨汁。



大蒜

日本研究發現，大蒜皮含有六中不同的抗氧化物。如果剝掉大蒜皮，也就剝掉了可以抗衰老和保護心臟的抗氧化物苯丙素。

吃法：在整個新鮮大蒜頭上淋上橄欖油，然後放入烤箱，與烤制食品一起烤著吃。



柑橘類水果

柳丁和橘子的皮富含一種抗氧化物，叫做超級類黃酮，它可以有效降低壞膽固醇，而不會降低好膽固醇。美國研究發現，柑橘類水果果皮中的抗氧化物含量是果汁的 20 倍。而且，柑橘類水果還富含果膠，有助於降低膽固醇，幫助平衡腸道有益菌。

吃法：把橘皮曬乾磨成粉末，與乳酪、蛋糕等一起吃，或者連皮一起榨汁。

南瓜

南瓜皮富含鋅，可以有助於改善皮膚和指甲，其中的抗氧化劑β-胡蘿蔔素可預防心臟病和癌症。此外，南瓜子也不要丟掉哦，它還富含歐米伽-6 脂肪酸，有益於大腦健康。

吃法：用溫水洗淨南瓜子，滴一些橄欖油，烘烤大約 20 分鐘，可以灑在沙拉和湯上作為配料。

馬鈴薯

許多人吃馬鈴薯都會削皮，但馬鈴薯皮其實是一個營養庫。一個拳頭大小的馬鈴薯，光它的皮就可以為我們提供每天所需的一半水溶性纖維、鉀、鐵、磷和維他命 C。同樣重量的馬鈴薯和柑橘，馬鈴薯含有更多的維他命 C，有助於預防感冒。

吃法：馬鈴薯吃法多樣，烤、煮、連皮打成泥、切片炒菜等都可以。

利用好蔬果的邊邊角角，讓以上技巧成為你的健康秘密武器！



世界真奇妙



納米比亞，
當沙漠遇見海洋！



這是由美國 Terrafugia 公司設計的
世界上第一輛會飛的車。



一勺蜂蜜，
是 12 隻蜜蜂畢生的勞動成果。



在 20 世紀初期，
汽車被視為“綠色”交通工具，
因為馬車造成了太多的馬糞污染！