

客戶園地

2013年12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

維他命，亂補真要命
2

測試孩子的財務性格
4

睡得多不等於睡得好
7

養老院的秘密
8

讓看電視充實起來
10

世界真奇妙
14



維他命，亂補真要命

維他命是維持我們生命所必須的元素，而每日補充複合維他命片，簡單又方便，是很多人的不二選擇。維他命丸看似健康，但最新研究發現，它也可能成為潛伏在你身邊的殺手！

國際醫學期刊《內科醫學檔案》發表了一項由美國明尼蘇達州的營養流行病學家完成的研究報告，其結果出乎許多人的意料。他們對 3.8 萬名平均年齡為 62 歲的女性進行了調查，發現服用複合維他命補充劑的女性在 19 年當中的死亡率要比其他女性高 6%！研究者也研究了除維他命 A、C、E 之外的其它不同補充劑的種類，發現以下六種補充劑與更高的死亡率有關：



- 維他命 B：死亡率高 10%；
- 葉酸：高 15%；
- 鐵：高 10%；
- 鎂：高 8%；
- 鋅：高 8%；
- 銅：高 45%。

有意思的是，在這項研究的初期，那些一直服用維他命補充劑的女性其實要比其他人更健康——她們超重、高血壓和糖尿病的比率更低，而且在飲食方面也吃了更多的蔬菜水果，避免了高脂肪的食物。更健康的人反而死亡率更高，這是一件不尋常的事，其原因很可能與補充劑有關。而且，即便研究者調整了體重、吸煙、血壓、飲食和運動等生活方式的影響，補充劑和高死亡率之間的相關程度也依然存在。

研究者認為，可能的原因是女性通常攝入了過量的補充劑，反而對身體產生了毒害作用。例如，一顆複合維他命往往包含了一天所需的各種維他命，但還有不少女性在此之外還服用其它的補充劑，造成了某種元素的過量攝入，造成身體負擔。



最好的複合維他命

維他命補充劑種類繁多，有時挑選起來就像選車一樣麻煩。怎樣選擇最好的補充劑呢？不要擔心，參考一下下面的建議。



問題一：挑選什麼樣的複合維他命？

答：對女性最好的維他命補充劑是可以滿足關鍵維他命和礦物質每日攝入量 100% 的補充劑。當然，不要期望補充劑含有足夠的鈣，因為人體每日所需的鈣較多，無法放入小小的藥丸中。另外，要留意維他命 A 的量，不超過日攝值的 100%，因為過量的維他命 A 會造成更年期女性的骨質疏鬆。

問題二：我需要專門配方嗎？

答：50 歲以上的人可以考慮中老年配方，裏面通常含有更多的維他命 D、B12 和鈣。另外，大多數人不需要專門從補充劑中補鐵，因為過量的鐵會增加心臟病的風險。通常複合配方中每日 18 毫克的鐵對大多數人來說是安全的。

問題三：我應該挑選純天然、無糖、不含澱粉或者緩釋的產品嗎？

答：這些關鍵字並不表示產品可以得到更好的吸收。對昂貴的緩釋複合補充劑來說，還沒有足夠的證據表明它們帶來的額外的效果抵得上那高昂的花費。

問題四：添加了茄紅素和葉黃素會有好處嗎？

答：茄紅素、葉黃素和其它的類胡蘿蔔素的確有助於降低癌症等慢性疾病的風險，但是，在複合補充劑中，它們的量是非常少的。即便這一點點的元素對你有幫助，你還是需要吃很多的蔬菜和水果來獲得最佳的營養攝入。

問題五：添加了其它物質，例如酶、綠藻、茶多酚、氨基酸或銀杏等草本植物的呢？

答：複合補充劑不需太花哨，簡單點就好。對於維他命和礦物質，醫學界已經有了幾十年的研究，好處是廣為人知的，但關於這些額外的添加物，還沒太多的數據。

當然，你可以直接從食物中獲取足夠的營養，健康飲食比健康服用補充劑更重要！



測試孩子的財務性格



有句話說，習慣決定性格，性格決定命運。在財務生活方面，這句話也一樣讓人深有感觸。可能我們過去的某種理財習慣使自己達到今天這樣的財務狀況——好的習慣給今天的自己帶來了裨益，壞的習慣讓今天的自己追悔莫及。現在，正是你的孩子培養財務觀念的時候，他的財務性格怎麼樣呢？

花一點時間完成下面的這個測試，你就可以瞭解到你孩子具備的財務性格。讓這個測試開始成為你重新審視孩子財務個性的重要一步吧！

1. 你的孩子丟過錢嗎？
 - A. 是的，丟過幾次。
 - B. 丟過一兩次。
 - C. 從來沒有丟過。
2. 你的孩子是否對你說過“我想要”？
 - A. 是的，幾乎從未停過。
 - B. 是的，但不經常這樣。
 - C. 偶爾，但很快被我制止了。
 - D. 從來沒有。
3. 當你的孩子提出想要某樣東西的時候，會用什麼理由？
 - A. 我從電視上看到的！
 - B. 它看起來很有趣！
 - C. 我同學有，我也想要。
 - D. 老師說它會對我有幫助。
4. 你的孩子是否曾經不太願意花錢？
 - A. 恰恰相反，他一拿到錢就會花掉。



- B. 不太會。
C. 是的，他不願意花錢。
5. 你的孩子喜歡看著他帳戶或儲蓄罐裏的錢日漸增長嗎？
A. 他似乎漠不關心。
B. 我不知道，他的錢從來不會多起來。
C. 他很興奮，因為離目標又近了一步。
D. 他對金錢的增長相當自豪，似乎從來不會把錢花掉。
6. 你的孩子是否曾經為了某件東西存錢，最後却決定不買？
A. 他從來不為任何東西存錢。
B. 不，他存够錢之後就買了。
C. 是的，有過這樣的經歷。
7. 當你的孩子在路邊撿到錢的時候興奮嗎？
A. 他並不很關心。
B. 只有撿到大鈔才興奮。
C. 是的，他會把錢存起來。
8. 你的孩子喜歡為朋友和家人買禮物嗎？
A. 是的，他會花掉所有的錢買禮物。
B. 是的，但通常是一些小禮物。
C. 不，他比較吝嗇。
9. 你的孩子把錢藏在哪裡？
A. 隨手放得到處都是。
B. 小心翼翼地放進錢包或者儲蓄罐。
10. 如果你拒絕為他買某件東西，他還會向店員說要買嗎？
A. 是的。
B. 不，他不會這樣。





11. 過年時那一大堆他愛吃的糖果，他是怎樣處理的？

- A. 他每天都吃得快要吐了，直到吃完為止。
- B. 他過年時大吃特吃，其它的留到以後慢慢吃。
- C. 他只吃了一點點，把其它的存了起來。

以上問題回答 A 計 3 分，B 計 2 分，C 計 1 分，D 計 0 分。你的孩子總共得了多少分？

28 至 33 分：你的孩子很愛花錢。

不幸消息，你的孩子很愛花錢，很容易被廣告誘惑，陷入一時的滿足中。因此，你需要告訴他金錢的重要性，培養他儲蓄和理財的習慣。

21 至 27 分：你的孩子可以平衡地處理金錢。

恭喜，你的培養出的孩子知道如何為目標存錢，也知道如何犒勞自己。如果再尋求一些專業的指導，相信他還可以做得更好！

20 分以下：你的孩子超級愛存錢。

儲蓄是個好習慣，但如果只存錢不花錢，這就意味著金錢關係不那麼健康了。你要培養孩子有目的地存錢，例如為奶奶買禮物等，而不僅是看著錢一天天變多。

你的孩子屬於哪種金錢性格？這個有趣的話題，歡迎和我一起探討哦！





睡得多不等於睡得好

從週一到週五，早早地起床，忙到很晚才能睡覺，終於到了週末休息的時候，很多人會選擇在家補覺，把平時欠下的睡眠都補回來，睡得越多越好。其實，睡得多並不意味著睡得好。研究發現，過多的睡眠和過少的睡眠一樣，都和許多慢性疾病有關。



針對睡眠多好還是少好的問題，美國疾病控制和預防中心的研究者對美國 14 個州 45 歲以上的 5.4 萬人展開了調查研究。他們將過多睡眠定義為每天 10 小時的睡眠時間，過少的睡眠定義為每天 6 小時，並將研究結果發布在美國的《睡眠》雜誌上。

數據顯示，31% 的被調查者缺少睡眠，每天平均的睡眠時間少於 6 小時，而 65% 的人睡眠是在理想的 6 到 9 小時之間，另外有 4% 的人平均每天要睡 10 小時以上。

當研究者分析睡眠與健康的關係時，他們發現，與理想的睡眠者相比，少睡者更易患心臟病、中風、糖尿病、肥胖，或者有經常性的精神壓力等。不過，令人意外的是，過多的睡眠與患心臟病、中風和糖尿病的關係更為強烈。

要知道，睡眠質量的好壞影響著我們的健康，而健康的生活方式不僅僅在於飲食和健身，也需要讓身體在睡眠中獲得適當的休息。如果你也愛睡懶覺，並想著手改善自己的嗜睡狀況，不妨透過下面的方式讓自己養成新的睡眠習慣吧。

- **重設生物鐘。**嘗試每天在同樣的時間睡覺和起床，早早地聽著鬧鐘起床，讓新的一天從容地開始。養成新的習慣貴在堅持，如果你擔心早起讓自己睡眠不足，那就堅持晚上在規定的時間睡覺，確保睡眠的時間是足夠的。
- **控制潛意識。**告訴自己，你會準時醒來。這可能聽起來很簡單，但你需要做出你不會睡過頭的決定，以便讓這個決定進入你的潛意識，讓自己按時起床。此外，你要想一想自己睡過頭的原因，是在逃避這一天嗎？如果是的話，這一天有什麼是你不希望見到的？你可以做些什麼改變這個現狀？



- **找個理由每天早起。**早晨起床後你可能要穿衣、洗漱、吃早飯，然後衝出門，在此期間你可能還需要做午飯、照顧孩子等等。何不在早晨安排一些自己愛做的事，讓早起的理由更加充分？例如，你可以閱讀、慢跑、遛狗等。一日之計在於晨，早晨做自己喜愛的事，能讓你的一整天都感到充實。
- **逐漸減少睡眠時間。**當然，你不需從 11 小時的睡眠時間突然轉變到 8 小時，其實你可以將這個過程分階段地完成，例如第一個星期早起半小時，第二個星期再早起半小時，直到實現每天 8 小時的睡眠時間。這個漸進的方法能讓你更好地養成有計劃的睡眠習慣，並且更容易堅持。
- **白天的活動也重要。**當你養成新的睡眠計劃後，白天不要太勞累，注意休息和緩解壓力，不要帶著壓力入睡。如果可以的話，下午 3 點前小憩 20 分鐘，可以恢復活力。此外，每天曬曬太陽，能調整你的睡眠週期，因為太陽可以設置人體內的生物鐘。
- **運動。**適量的運動也有助於調整睡眠週期、改善情緒、增加活力等，讓你不那麼想睡覺。當然，運動的時間不要太晚，以免過度興奮而無法入睡，反而加重睡眠問題。

養成科學、有規律的睡眠習慣，讓你的工作和生活精神百倍！

養老院的秘密



人都有老去的時候，當我們的父母親人逐漸老去，無法自己照顧自己時，你可能會考慮各種贍養他們的選擇，例如接到身邊生活，或送到養老院。選擇養老院是個複雜的決定，除了價格外，你還需要考慮例如環境、醫療條件，甚至食物質量等因素。

下面這些關於養老院的你需要知道的內容，希望你對你考察養老院有所幫助。



1. **參觀養老院的最佳時間是週六晚上。**因為此時管理者或推銷員不上班，你可以看到養老院的設施更加真實的一面。
2. **務必在吃飯的時候去參觀養老院。**這樣你就有機會親眼看看那裡的食物情況。確認是不是所有人都能得到足夠的分量，以及護工是否提供了必要的幫助。
3. **瞭解養老院如何聘請護士。**好的養老院需要配有隨時能提供服務的醫療人員，在考察養老院時，要留意養老院醫療人員的工作機制，若養老院總是從外面招募對設施和病人並不熟悉的護士，那麼老人可能得不到優質的照護服務。
4. **護工的一致性很重要。**在一些養老院中，每天照顧老人的護工都是不同的，這會給病人帶來困惑和麻煩。因此，儘量找由固定護工照顧固定老人的養老院。
5. **要事先計劃，確保老人得到需要的照顧。**例如，安排一位單獨的家庭成員作為代表，負責老人的照顧和養老院的事務。
6. **老人是否可能選擇自己的醫生。**在養老院中，可能沒有單獨的醫生可以進行一對一的照顧，一位醫生需要同時要為很多病人服務，甚至一個星期才跟病人快速地見一面。
7. **老人房間的佈置氛圍要儘量感覺跟家裡一樣。**例如，你可以給老人多準備一些個人物品和照片，讓他們對環境感到舒適。
8. **小心盜竊。**如果老人身邊有珠寶等貴重物品，確保這些東西不亂放，否則容易弄丟。如果可能的話，在貴重物品上做個記號，寫上老人的名字。
9. **入住養老院的花費需要你儘早準備。**如果你在為自己或家人規劃未來的養老院的費用，可以考慮獲得長期照護保障，或者從現在開始另外存錢。



在考察養老院時留意到以上因素，讓老人即便離開家也能住得舒適！



讓看電視充實起來



電視是許多家庭必不可少的生活伴侶，人們平均每天要花 3 小時看電視。當你全神貫注地觀看你喜愛的電視劇時，時間就這樣不知不覺地溜走了。不妨計算一下，每天 3 小時，一週下來在電視上不知不覺消耗掉的時間就能達到 21 小時！想提高生活和工作的效率嗎？在看電視時嘗試做下面的這些事，你就能體會到像計算機一樣的同時處理多任務的快感！

做準備工作

1. 檢查郵件

播放無聊的劇集時，你可以抓起你的手提電腦，打開郵箱處理收件箱，或者把以前的郵件整理到資料夾中。

2. 更新待辦事項

許多高效工作的人都有列待辦清單的習慣，看電視的時候更新這個清單，會讓你在工作時更有效率。

3. 為第二天準備健康便當

每天中午吃膩了外面的快餐？何不嘗試自己動手做呢。利用看電視的廣告時間，你就可以動手為第二天的午餐做準備了。

放鬆身心

4. 品嚐健康的小吃

邊看電視邊吃零食是一種很舒服的享受，不過，不要再考慮薯條、爆米花這些垃圾食品了，胡蘿蔔條、蘋果片、核桃堅果等都是不錯的選擇。

5. 按摩滾輪

按摩滾輪是一種便宜又好用的瑜伽輔具，可以來放鬆身體各處緊張的肌肉或關節。



6. 用一只網球按摩足底

在外工作了一天，你的雙腳一定累了，給自己做個足底按摩，你的雙腳就可以重新充滿活力。

7. 深呼吸

深呼吸是放鬆身心緩解壓力的最好方式之一，而且，這還是一種高效的方式——你不必閉上眼睛，即便盯著電視機看，你也可以做深呼吸。



運動健身

8. 練習瑜伽

在看電視時練習你最愛的瑜伽姿勢，測試自己可以支撐多久吧。

9. 練習弓箭步

如果你想擁有健康的腿部和核心肌群，練習弓箭步就是最好的訓練方式之一。每次播放廣告時開始練習，你馬上就可以擁有強壯緊實的腿部和腹部肌肉。

10. 伸展運動

每次看電視時，伸展一下四肢，你可以讓緊張了一天的肌肉活動一下，提高身體的靈活性。

11. 金雞獨立

看電視時進行一些平衡力訓練，例如金雞獨立，可以讓腿部肌肉和核心肌群更強壯。

12. 做俯臥撐或仰臥起坐

電視插播廣告的時間通常在幾分鐘之內，你可以用這段時間練習做俯臥撐或者仰臥起坐，廣告時螢幕上的倒計時可以成為你的計時工具哦！

13. 負重訓練

你可以準備一對比較輕的沙袋綁在手臂或腳踝上，開始蹲坐、壓肩等練習。



關愛家庭

14. 給寵物一些愛撫

如果家有貓咪或者狗狗，看電視就是最好的享受和夥伴在一起的時間了，讓它趴在你身邊，好好享受一下主人的愛撫吧！

15. 給你的另一半做背部或足底按摩

如果你有一番好的按摩手藝，一定不要錯過給另一半做按摩的機會哦。對你的伴侶來說，一邊看電視一邊享受你的按摩，絕對是頂級的享受！

處理瑣事



16. 縫縫補補

穿破洞了的襪子和衣服總是忘記縫補？看電視的時候做一些縫縫補補的工作，可謂一石二鳥！

17. 打掃房間

賴在沙發上邊看電視邊吃東西會讓人發胖，何不放下零食，清潔一下地面和傢具？好處是多多：不僅打掃了房間，還消耗了卡路里！

18. 清潔衛生死角

牆角、天花板、沙發縫隙等衛生死角容易積累臟東西，而且很難打掃，可能無法得到及時的清潔，那就利用看電視的時間給這些衛生死角做個徹底的大掃除吧。

19. 列購物清單

不要在購物之前才想起要列個清單，在看電視時就把它搞定吧。

20. 處理帳目

如果你保持著每天記帳的習慣，那看電視時你就該想起來記帳了。如果水電煤氣等支出可以在網路、智慧型手機 APP 上面支付的話，也利用這個時候把近期的帳單都付清了吧。



21. 熨衣服

如果你有一大堆皺巴巴的衣服需要熨燙，就在看電視時把這個欠下的家務幹完吧！

22. 疊衣服

疊衣服這種生活瑣事不需要你另外花時間來完成，邊看電視邊做，它也能給你帶來樂趣。

你看電視的時候還喜歡做什麼事情？如果你覺得以上內容對你身邊的朋友有幫助，不要忘記與他們分享哦！





世界真奇妙



梵蒂岡，
世界上犯罪率最高的城市，
每年平均發生 600 起犯罪事件，
而常住人口只有 800 人。



我們這個可愛的星球充滿了奇蹟，
如果能把黃金從地核中全提取出來，
它可以鋪滿地球表面，
厚度漫過你的膝蓋



太陽其實只有 20 歲，
自從誕生以來，
它只圍繞銀河系中心轉了 20 圈。



乳牛也有明顯的口音，
家鄉不同，
“哞”的叫聲是有明顯區別的。