

歡迎來到柏志鴻為您準備的

# 客戶園地

2014年2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

減少紅肉攝入，延長壽命 .....	2
測試你的婚姻基金管理技能 .....	3
偏頭痛會永久更改大腦結構 .....	7
防止狗咬 .....	9
過期用品大掃除 .....	11
世界真奇妙 .....	14



## 減少紅肉攝入，延長壽命

紅肉，除了會增加結腸直腸癌以及其它疾病的患病風險，還會縮短你的壽命。哈佛大學公共衛生學院的護士及其他健康專業人士花了長達數十年的研究時間，得出以上結論。研究同時得出，持續消耗紅肉，特別是加工紅肉，是造成過早死亡的重要因素之一。那麼，一餐吃多少肉才是合適的？你可以選擇何種類型的蛋白質來替代紅肉的攝入呢？



2012年四月發表的《內科醫學檔案》中，一群哈佛研究者嘗試通過數據來尋找紅肉攝入與死因的聯繫。研究數據的採集來自於 8.4萬名參與護理健康研究的女性及3.8萬名參與健康專業人士追蹤研究的男性。28年後，研究人群中將有將近2.4萬名的人死於心血管疾病及癌症。

科學家透過調查問卷來瞭解研究人群對肉類的消耗情況。未加工紅肉包括牛肉、豬肉、羊肉和漢堡包，一份的量為三盎司或者一幅撲克牌大小。加工紅肉則包括培根、熱狗、香腸、意大利香腸和其它肉類加工品。兩片培根或者一片冷卻肉即是一份的量。根據調查顯示，每天增加額外的一份未加工紅肉攝入量會增加 13%的死亡率，而每天增加額外的一份加工紅肉攝入量則會增加 20%的死亡率。

過量食用紅肉會增加死亡率，減少紅肉的攝取量則會延年益壽。而紅肉的蛋白質替代品能夠降低你的早期死亡風險。不同的紅肉替代品降低死亡風險係數不同：

紅肉替代品	降低死亡風險係數
魚肉	降低 7%
豆製品及低脂肪奶製品	降低 10%
家禽及穀物	降低 14%
堅果	降低 19%



### **商業用途的紅肉替代品**

超級市場會銷售很多種類的紅肉替代品，顧客可以在冷凍區找到它們。大部份替代品混合了蔬菜、大豆、麵筋及調味料。這些替代品儘可能涵蓋一切形狀及味道，包括肉丸、漢堡包、排骨、牛排、熱狗、培根甚至冷切肉等。

### **傳統的紅肉替代品**

豆腐是一種營養豐富的，透過大豆凝固製成的塊狀物。大豆不僅富含蛋白質及必要的氨基酸，它還是鈣、磷、鐵、鎂及鋅等營養元素的絕佳來源。但是豆腐的質地比肉類更柔軟，引不起食慾，你可以根據口味增加滷汁及調味汁加以改善。

### **蔬菜類紅肉替代品**

在蔬菜的替代品上你可以更具創意。你可以使用富含維他命及營養元素的蔬菜，也可以追求口感更為美味的蔬菜。例如，茄子富含維生素 B、抗氧化物及鉀，而蘑菇經過烘烤後則會吸收醬汁，口感豐富。

不管你選擇哪種類型的替代品，你都可以從餐桌上削減脂肪及卡路里的攝入。更好的是，紅肉替代品在不阻塞你動脈的同時，還提供了與蛋白質及維他命相似的營養價值。不妨現在就與你的家人、朋友分享這些資訊，改善他們的飲食健康吧！





## 測試你的婚姻基金管理技能

快來檢測一下你和伴侶對婚姻當中的金錢管理技能，加深你們之間對理財的理解及交流。你們可以分別回答下面的問題，再比對答案，並查看解釋。可能你會得到意想不到的結果哦！

1. 伴侶對待理財：
  - A. 笨手笨腳的。
  - B. 根據你們共同協定的計劃。
  - C. 你完全不了解的方式。
2. 伴侶與你討論過：
  - A. 你們長期及短期的理財目標。
  - B. 你們在理財上無進展的原因及犯錯的一方。
  - C. 各自帳戶中的餘額。
3. 你知道如何：
  - A. 得到對方更大數額的生活津貼。
  - B. 告訴收帳人「不，我不會給你現金的！」
  - C. 支付帳單，管理帳戶及與理財顧問交談。
4. 在家中你和伴侶是如何分配理財任務的？
  - A. 按習慣。
  - B. 按本能。
  - C. 完全忽略。
5. 你們的財務預算根據是：
  - A. 目前的消費情況及你們的未來理財目標。
  - B. 一位理財顧問十五年前準備的文件。
  - C. 沒有預算之說。





6. 你了解伴侶的：
  - A. 投資個性及風險承受力。
  - B. 最大的理財缺點。
  - C. 名字。
  
7. 你對伴侶的哪方面有信心？
  - A. 你完全了解伴侶的理財藍圖。
  - B. 你了解伴侶的消費領域。
  - C. 你對任何事情都沒有信心。
  
8. 你和伴侶在哪方面做出承諾？
  - A. 對彼此。
  - B. 永遠不帶著怒氣結束一天。
  - C. 定期討論彼此的財務狀況。



得分：

下面列出以上問題的最佳得分項，如果你所選的與答案一致，這將意味著你與伴侶的溝通良好。而若你們所選的答案不一致的話，何不抓住這次難得的機會，與你的伴侶交流以下各自的感受。

- |      |      |
|------|------|
| 1. B | 5. A |
| 2. A | 6. A |
| 3. C | 7. A |
| 4. B | 8. C |

現在，讓我一一來解答以上的問題，剖析你與伴侶之間的關係。

### 1. 伴侶的理財方式

一個人的理財方式受到多個方面的影響，包括其父母的理財態度及家庭成長環境等。對於金錢，某些人用來衡量自我價值，而另一些人則用來得到安全感。有些人認為揮霍金錢是獎勵自我的方式，而另一些人以自己的儲存能力為豪。了解自己的本能



傾向可以幫助雙方學會欣賞彼此的特質，並對自我作出調整。你可以與伴侶討論各自對待理財的想法，並協調家庭的理財方式。

## 2. 與伴侶探討未來理財目標

分享未來的理財目標是伴侶間最激動人心的事項之一。你們可以一道決定理想的生活方式，與對方坦誠自己的具體意願及優先項目。例如，年輕夫婦組建家庭前，一方可能會想要重回校園，完成研究所的學習。所以雙方必須為各自的目標達成共識，設定時間限定，並為實現每個目標設定最佳的儲存及投資策略。

## 3. 你的理財能力

任何一方缺乏理財知識，都應該努力掌握基礎的理財知識，增加自我對理財事項的信心。不要害怕尋求幫助。明智的理財策略可以幫助你建立安全感。

## 4. 分擔理財事務

由誰負擔每月的帳單？又由誰負責歸檔文件？如果你是掌握雙方帳戶的一方，你是否是站在雙方的角度來做決定？在分擔理財責任的同時，確保雙方都能清楚地掌握情況，以便在婚姻破滅及突發狀況發生時，另一方擁有獨立理財的能力。

## 5. 設定財政預算

沒有預算，你會超額消費，更不可能達到你的理財目標。設定一個家庭財政預算相當簡單，它可以幫助你明智地管理收支，為你的未來保駕護航，避免在理財上發生不必要的誤會。

## 6. 伴侶的理財方式

每個人都有自己獨特的理財方式，有些人是天生的風險承擔者，而有些人擔心虧損。耐心坦誠地與你的伴侶交換對於財富的觀點，在充分考慮雙方感受後，制定出一套符合雙方意願的理財方式。





### 7. 了解伴侶的財務狀況

一起坐下來回顧你們的理財藍圖。根據信用報告來評估如何提高你們的信用等級。若你有鉅額債款，即使犧牲掉買奢侈品或者推遲理財目標，也要儘快還清。

### 8. 對對方做出財務承諾

分歧是不可避免的，伴侶們在財務上更容易產生糾紛。其實，在一段關係的維持中，金錢是與信任相關聯的，要是你能夠與對方在財務上更加坦誠相對，你們的關係也將更親密無間。

你們是否從以上的測試中得到更好的管理婚姻當中的金錢的理財建議？

## 偏頭痛會永久更改大腦結構

科學家發現，偏頭痛會影響到大腦的長期架構，增加大腦損傷的風險。

來自丹麥哥本哈根大學的研究人員，透過對六個針對不同人群的研究，以及十三個針對不同診斷的研究進行分析，來尋找偏頭痛與大腦損傷、腦白質病變及大腦容量變化的聯繫。研究發現：

- 與無偏頭痛症狀者相比，偏頭痛症狀者的腦白質病變機率高出 68%。
- 經常出現偏頭痛的患者與無偏頭痛症狀者相比，大腦損傷風險高出 34%。
- 有預兆的偏頭痛患者比無預兆的患者，大腦當中出現梗塞樣的異常情況的幾率高出 44%，而這種徵狀意味著血液在流向大腦的過程中發生被阻礙。
- 此外，患有偏頭痛症狀的人腦容量也會發生變化。





這些發現表明，偏頭痛可能會造成大腦發生結構性的變化。偏頭痛影響著 10%—15% 的人口，並對個人、事業和社會發展都造成了巨大的負擔。因此，我們需要養成以下的健康生活方式，遠離偏頭痛。

### **定時吃飯**

不要讓瘋狂的工作安排阻止你正常的就餐（每五個小時）。全天候攜帶一些健康的小零食，可以幫助你在不增重的情況下，與偏頭痛保持適當距離。一本記載你飲食及就餐時間的日記，就可以幫你達到以上效果！

### **保持健康的體重**

研究顯示，超重的人在成年時擁有患上偏頭痛。2010 年的一項研究發現，超重的少年比同齡人更易患有偏頭痛。科學家從這個現象中尋找到合理的解釋，肥胖會衍生炎症，而炎症會引發偏頭痛。可見，過重會惡化偏頭痛。為了遠離偏頭痛，減掉多餘的脂肪吧！

### **適當定期運動**

強烈或不定時的運動會引發偏頭痛，但定期運動可以降低壓力，從而降低頭疼的嚴重性及頻率。最好的方法是在運動前熱身運動，對於新的運動，你可以慢慢熟悉。散步、騎腳踏車、游泳、瑜珈等都是作為開始的極好運動方式。



### **學會放鬆**

壓力會引發偏頭痛，放鬆則可以阻止偏頭痛的發生。放鬆的方式有許多種，例如泡泡浴、聽音樂、一次休閒的散步或花一個下午釣魚。或者，你可以規劃一個更適合你的放鬆方式，讓你的身心放鬆。瑜珈、漸進性放鬆或者每天做 30 分鐘的冥想都是建議的方式。

### **足夠的睡眠**

過分忙碌的日程里，睡眠時間總是會被無情地打折扣。但是如果你經歷了偏頭痛，那麼你就要小心了，因為缺乏睡眠或者睡眠時間過長都會引發偏頭痛，所以不管你



多忙碌，保持合理健康的睡眠計劃很重要。一般而言，推薦保持至少七個小時，但不超過九個小時的睡眠時長。

### **物理治療與針灸、生物回饋及按摩配套使用**

物理治療，會透過感光電子儀器來引導身體控制肌肉緊張，心跳速度及其它的我們平日認為無法控制的「無意識」身體運行。研究表明，物理治療與針灸、生物反饋及按摩配套使用，會有顯著療效。

如果你身邊有人有偏頭痛的症狀，千萬別忽視這樣的問題。跟他們分享上面的這些資訊，幫助他們養成健康生活方式，遠離偏頭痛的困擾！

## **防止狗咬**

任何品種的狗都可能咬人。即使訓練有素的小型狗也會在受到驚嚇、威脅或者焦慮飢餓的狀態下，對你造成傷害。不要認為被狗咬傷是小事，狂犬病等病狀需要住院診治甚至外科手術治療。了解更多與狗相處的知識，可以為你及家人與狗的相處更安全。

### **如何防止被他人的狗咬傷？**

不管你自認多麼了解他人的狗，也要在靠近寵物時保持一定的警惕。為了降低被咬傷的風險，你可以遵循以下的安全指導：

- 詢問寵物主人，是否可以愛撫狗；
- 愛撫狗前，讓它先熟悉你的氣味；
- 不要在狗周圍奔跑；
- 如果有不熟悉的狗靠近你，保持冷靜，不要直視它的眼睛，站著不動或者慢慢地朝後退；
- 如果狗想要咬你，嘗試在你和狗之間放置物品。





如果你被狗撞到，把自己捲成球狀，蓋住自己的臉，然後保持靜止。

### 主人安全手冊

如果你養狗，管好自己的寵物，不讓它隨便咬人的重任無疑落到了你這個主人的肩上。在養狗前，你可以先諮詢專業人士，例如獸醫或者資深的飼養員等，討論適合居家的狗的類型及品種。你可以詢問狗的品性及健康狀況。對於有小孩的家庭，具有攻擊天性的狗絕對是不適合的。

養狗之後，首先，確保給狗注射了疫苗接種，並定期對其進行獸醫檢查。其次，幫狗做絕育手術。你甚至可以考慮讓狗參加寵物訓練學校，讓它更加聽話及外向，減少傷害他人的可能性。另外，如果你把狗帶到公眾場合，記得給它栓上狗帶。在自己或他人小孩靠近寵物時，要做好密切的監督工作。不要讓嬰兒或學步的小孩單獨與狗相處。

在自己或你的家人，特別是小孩靠近狗時，做到以下的六“不”：



- 不要把狗抱得太緊，不要襲擊或責備狗；
- 不要戲弄狗，拉扯它的趾甲或耳朵；
- 不要在狗吃飯、睡覺或者照顧幼犬時打擾它；
- 不要拿走狗的玩具及骨頭，或者與狗玩爭奪遊戲；
- 不要用手指喂狗，將食物放在手掌上；
- 不要圍著狗或者把它擠到角落。

### 萬一被狗咬傷

如果你或家人被狗咬傷或者他人被你的狗咬傷，都需要馬上聯繫醫生。有些咬傷可能表面看上去輕微，但是已經對肌肉、骨骼、神經及肌腱造成傷害。有些咬傷需要在急診室醫治，它甚至可能造成骨折。而像狂犬病等傳染病要是發生了，更需要要在細菌感染前就診。你需要詢問醫生是否需要注射抗生素來防止咬傷進一步感染。不是所有的咬傷都需要縫合，因為這種類型的醫治會增加感染的風險。



為了幫助醫生診斷感染的風險性及選擇醫治方法，你需要獲取以下的資訊：

- 狗主人的名字及家庭住址；
- 狗最近是否有接種疫苗；
- 狗的襲擊是否受挑釁，例如在狗吃飯及休息時打擾狗（讓醫生了解襲擊的性質可以判斷狗狗的健康情況，從而影響治療方法）；
- 被咬的人的免疫情況及慢性病史。

做好以上安全措施，在享受狗的陪伴以及與狗玩樂的同時，保護好你和他人的安全！

## 過期用品大掃除

任何物品都有使用期限。有些物品在購買時，會標明具體的使用期限，而另外一些物品，總會因為一時的忽略而長時間使用，給健康帶來極大的隱患。定期清理過期物品，為你及你的家人創造健康的家庭生活，從物品清理大掃除做起。

以下列出了十二項平時容易忽略的清理物品，從藥品到煙霧報警器，應有盡有。你可能會從以下的清單中驚訝地發現，原來身邊潛藏了那麼多生活“殺手”。

### 1. 枕頭

清理時間：每年更換你的枕頭

原因：一年的夜間使用後，頭髮及身體的油脂會滲透到枕頭套以及填充物中，讓枕頭成為細菌滋生的溫床，及促發塵蟎過敏。使用保護套可以雙倍增加枕頭的使用年限。



### 2. 床墊

清理時間：使用後的五到十年

原因：品質優良的床墊可以使用長達九至十年。如果你覺得睡眠品質不佳，你可以



考慮在五到七年間更換你的床墊。研究更表明，使用五年後更換床墊的人睡眠品質顯著改善，背部疼痛減少。

### 3. 煙霧警報器

清理時間：使用十年後更換

原因：長達十年的持續使用後，警報傳感器的靈敏性減弱，會讓你置身於引發火災的煙霧危險中。養成每月測試煙霧警報器及每年更換新電池的習慣。若要為你的家庭保駕護航，建議可以在房間的各個區塊安裝煙霧警報器。



### 4. 空調

清理時間：直到使用壽命結束

原因：在合理的維護下，包括年度維修，房間或中央空調的使用壽命可以長達十五年。空調的維護，至少每兩個月檢測過濾器很重要，尤其是在潮濕的天氣下。如果污垢覆蓋在過濾器上，你就需要清洗或者更換過濾器了。

### 5. 滅火器

清理時間：每十年更換一次滅火器

原因：不管使用過與否，手提式滅火器經過一段時間後都會失去壓力。如果你的滅火器可以反覆重用，那麼你需要每六年或者在壓力低的情況下對其進行維護。

### 6. 砧板

清理時間：可永久使用

原因：清潔砧板實際上就是在考驗你的殺蟲能力。更換砧板是由它是否過分老舊決定。即使是有深度裂縫或者凹槽的砧板，在清潔乾淨的情況下，也不影響使用。那麼，如何清潔砧板呢？使用熱水及清潔劑清洗砧板；然後將砧板浸泡在白醋與水按1:4調製的混合液中，靜置五分鐘；使用乾淨的水再次清洗，擦盡水分後自然風乾。

### 7. 隱形眼鏡保養液

清理時間：三個月後



原因：保養液打開後，細菌就容易污染沒有蓋住的罐子，增加你的感染風險。因此，你需要每三個月更換你的隱形眼鏡保養液。

### 8. 牙刷

清理時間：每三到四個月

原因：專家建議每三到四個月就應該更換你的牙刷，因為磨損的牙刷不能完全清潔你的牙齒，保持你牙齒的健康。



### 9. 眼部彩妝

清理時間：開啟使用後的六個月

原因：睫毛膏眼線眼影等眼部彩妝用品由於不斷地接觸眼睛及空氣，若每天使用，六個月後，這些彩妝用品的防腐劑就會失去功效。除了接觸眼睛的彩妝用品，其它液體產品，像粉底等，使用期限長達兩年，而粉餅，唇部用品使用期限更長達三年。

### 10. 抗菌藥膏

清理時間：一年後

原因：藥膏的化學成份開始變質，藥效也相應變弱。

### 11. 去頭皮屑洗髮精

清理時間：三年

原因：大多數藥用洗髮精在沒有使用期限的情況下，都可長久使用。但是，若你爲了節省，加入水來稀釋瓶底的洗髮精時，防腐劑也會被相應稀釋，所以這種情況下，推薦在幾天內用完。

### 12. 外用酒精

清理時間：直到用完

原因：外用酒精有永久的使用期限，即使暴露在空氣後，酒精依然能夠保證穩定。

養成定期清理過期用品的好習慣吧！



## 世界真奇妙



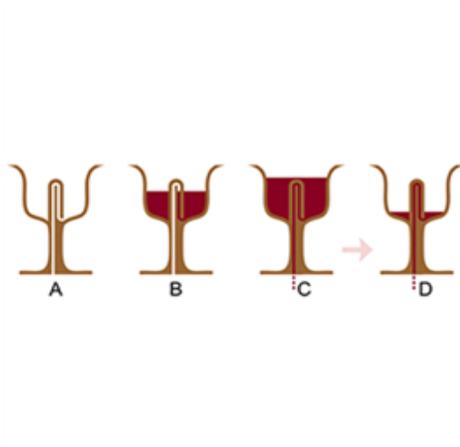
2022 年的世界盃總決賽  
將在卡達的魯賽爾舉辦，  
而這個城市目前還不存在。



加拿大西北地區的駕駛牌照  
形狀就像一只北極熊！



閃電擊打沙灘後，  
發生的神奇景象！



畢達哥達斯之杯，也稱貪婪之杯，  
如果倒入的酒過多，酒就會流走。  
這是為了鼓勵節約的缘故。