

歡迎來到柏志鴻為您準備的

客戶園地

2014 年 1 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

止痛藥易致女性失聰？
..... 2

阿茲海默症，關愛從家開始
..... 4

夜晚的燈光，暗些才健康
..... 6

女性安全旅行攻略
..... 8

杏仁乳的 N 大妙處
.....11

世界真奇妙
.....13



止痛藥易致女性失聰？

有時候，當身體遇到突然的疼痛，例如頭痛、腰酸背痛時，許多人往往會馬上想到服用一粒小小的止痛藥，即刻緩解各種疼痛。要知道，止痛藥也是有害的，因為它有時會造成女性失聰！

止痛藥作用於中樞神經系統及其外圍，能針對多種疼痛症狀發揮作用，因而也成為了許多人止痛的首選。止痛藥品種多樣，包括普拿疼、抗炎藥（如水楊酸、布洛芬），以及類鴉片藥物（包括嗎啡和鴉片）等。

《美國流行病學雜誌》發表了一篇研究，結果顯示每週吃兩次以上的布洛芬或撲熱息痛，會帶來更高的失聰風險。女性吃這些止痛藥的頻率越高，聽力受損的風險就越大。此外，50歲以下的女性中，這個關係會更加明顯，尤其對每週至少吃6次布洛芬的女性來說，失聰的風險要更高。



為了分析撲熱息痛、布洛芬、阿司匹林等藥物與聽力受損的相關程度，研究者對6.2萬名在31至48歲之間的女性進行了長達14年跟蹤調查。在這些女性當中，大約1萬名報告有過聽力受損的情況。

與每週服用布洛芬不超過一次的女性相比，每週服用2至3次的女性失聰的風險要高13%，而每週服用4至5次的女性產生聽力問題的風險要高21%，每週服用6次以上的風險要增加24%。對撲熱息痛的研究也呈現出類似的結果，但是阿司匹林與聽力受損並無明顯關聯。

該研究論文的作者認為，可能的機制是抗炎藥會減少流向耳蝸的血液，因而損壞了耳蝸的聽力功能。而撲熱息痛則會破壞耳蝸的防禦機制。因此，這些止痛藥的服用劑量不應該超過醫生的建議用量。

也許，服用止痛藥已經讓我們越來越習以為常，但其實，對於很多疼痛，止痛藥並



不是唯一的選擇，你完全可以通過其它自然的方法來有效止痛，甚至起到預防疼痛的效果。

1. 音樂療法

結構化的音樂體驗可以起到改善情緒、心理狀況和身體健康的作用。音樂療法有許多不同的形式，你可以考慮聽歌或唱歌，其中任何一種方法都可以幫你減輕疼痛。專家認為，音樂和疼痛使用的是同一條神經通路，音樂療法可理解為用音樂的方式來體驗疼痛。



2. 運動

有計劃地活動可以幫助改善健康狀況，保持體形，強健身體。運動是一種控制疼痛很好的方法，但是這並不意味著你必須進行高強度的運動，其實可以有多种方式展開低強度的運動模式，不僅可以幫你輕輕伸展身體，也可以放鬆身體，緩解疼痛。例如簡單的伸展運動可以增強身體靈活性，有助於控制疼痛。

3. 按摩

摩擦和揉捏身體的某些部位可以達到放鬆肌肉和刺激血液循環的目的。

4. 冥想

透過冥想，讓自己靜下來，拋棄一切外界的干擾，和自己的心靈對話，可以有效地緩解疼痛。

5. 深呼吸

良好的呼吸習慣也可以有助於降低壓力和放鬆自己。呼吸的過程存在於我們做出的每個動作中，注重呼吸的過程，我們就進入了壓力應對的核心。控制和改善我們的呼吸質量，就可以感受到它對健康各方面積極的影響。為了緩解疼痛，你可以輕輕撫摸疼痛的地方，進行深入的、緩慢的、持久的呼吸。



當然，不論是開始服用止痛藥，還是停止服用止痛藥，都要聽從醫生的建議，根據自己的情況進行調整。願你遠離病痛，擁抱健康！

阿茲海默症，關愛從家開始

有時候，我們說年華老去也是一件浪漫的事，在一個陽光明媚的下午，牽著老伴的手，雙雙躺在門口的搖椅上曬太陽，一同回憶年輕時的點點滴滴……這樣浪漫的場景更是很多年輕人憧憬著的未來。可惜的是，並不是所有人在年老時都能夠如此浪漫，有的老人要遭受病痛的折磨，而另一些人可能還會患有阿茲海默症，不僅無法喚回那些回憶，安心享受自己的晚年，還時常需要家人的關心和照顧。



若你或你周圍的家庭中有患阿茲海默症的老人，希望下面這個關於家居佈置的清單檢查可能存在的問題和隱患，讓老人過得更加安心。

問題	是	否
屋外		
樓梯的最上面和最下面一級臺階是否有黃色或白色的明顯標記？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
樓梯的兩邊是否都有把手？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
門窗是否上鎖？是否在鄰居和朋友那裡備一把鑰匙？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
在晚上睡覺時，屋外是否有光線，尤其是臺階和步道上？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
是否把房屋和院子外圍的有毒植物移開？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
屋內		
室內是否有充足的光照？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
通道、走廊和地面是否清除了障礙物、線繩和小塊地毯？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



電源插座是否配備孩童安全的套蓋？		
電腦、電子資訊是否受到安全保護（如設置密碼）？		
臥室、盥洗室的門上是否貼上相應的標籤，以防走錯？		
傢具是否可以簡單地在房間內移動？		
他們是否可以輕易拿到電話和手電筒？		
所有容易絆倒人的東西是否都已經移除？		
如果房間安裝了警報器，警報器是否不會被輕易按到？		
電源插座是否安上了保護蓋，防止觸電？		
廚房		
是否配備滅火器？		
儲藏櫃和抽屜是否安上防止亂開的插梢？		
是否把所有清潔用品上鎖？		
是否把菜刀、剪刀、刀片、小家電，以及貴重的東西上鎖？		
水槽出水口處是否安有排水器，防止小東西被沖下去？		
是否安裝煙霧報警器？		
廚房垃圾是否及時清理？（防止被誤食）		
緊急聯繫號碼是否寫在顯眼的位置？		
水槽或者桌子下面的地毯是否被移走？		
盥洗室		
盥洗室的門是否可以從內外兩邊打開？		
浴缸或者淋浴的地方是否有扶手和防滑墊？		
坐便器旁邊是否有把手，幫助蹲下和起身？		
熱水是否加熱至 48 攝氏度左右？		
是否已經把所有剃鬚刀都拿走？ （電動剃鬚刀最好在盥洗室外面用，防止接觸水。）		
是否有塑料的浴凳和手持蓮蓬頭，讓淋浴更方便？		
是否把所有清潔用品從水槽下面拿開並鎖起來？		
是否把所有小型用電器從盥洗室拿掉？		
熱水和冷水是否從出自同一個水龍頭，以防燙傷？		



臥室		
病人的臥室是否安裝煙霧報警器？		
是否安了對講機，以便緊急情況下通知其它房間的家人？		
床頭櫃的尖角是否安置緩衝墊？		
餐廳		
所有電線是否都被藏起來？		
是否所有傢具都可以移動以便通行？		
是否所有傢具在倚靠的時候都是牢固的？		

對患了阿茲海默症的老人來說，最好的藥可能就是家人的關愛了。從你身邊的環境開始，讓他們開始享受另一種幸福的晚年！

夜晚的燈光，暗些才健康

現代越來越多的都市人選擇了夜貓子的生活方式，有的是因為工作加班熬夜，另一些人可能有自己豐富的夜生活。有關熬夜不利於健康的資料已經很多，但有新研究發現，夜晚明亮的室內光線照射可能會最終增加患糖尿病和高血壓的機率。

美國《臨床內分泌學與代謝雜誌》發表的研究結果顯示，在睡覺之前受到過多人造光線的照射，會抑制體內褪黑素荷爾蒙的分泌，而褪黑素可以起到促進睡眠和控制血壓的作用。



研究者評估了 116 名年齡介於 18 到 30 歲的成年人，讓他們連續 5 天在睡覺前 8 小時接受正常的室內光線或者昏暗光線的照射。為了測量褪黑素的集中度，研究者透過臂導管每隔半小時到一小時對他們的血液激素水平進行了測量。和接受昏暗燈光的測試者相比，睡前暴露在正常室內光線



下的測試者的褪黑素分泌時間減少了 90 分鐘，分泌的褪黑素減少了 50%。研究者認為，長此以往，持續受抑制的褪黑素分泌有可能會增加罹患某些癌症的危險，而且褪黑素受體的基因則與 2 型糖尿病（成人發病糖尿病）有關。

當然，大多數人不可能做到天黑後不受到燈光的影響，但你可以採取一些措施使得身體的褪黑素保持自然分泌。希望下面這些小貼士可以幫助你。

1. 慎重選擇燈光顏色

來自白熾燈、或與白熾燈類似燈泡的暖色燈光要比藍色的燈光更有利於睡眠，偏藍白色的燈光是最抑制褪黑素分泌的。因此，在夜晚要優先選擇暖色的燈光。此外，白熾燈與節能燈或 LED 燈相比，對人體天然的睡眠荷爾蒙的影響更小，不過它們會更加耗電。當你下次採購夜間燈泡的時候，可以留意一下包裝盒上面標明的 K 數，這是表示色溫的量度。K 數越小，表示越暖色的燈光。白熾燈的 K 數一般在 2700K 左右，而 3500K 的燈泡光線顏色就比較偏冷了。

2. 在睡前減少強烈光照時間

哈佛醫學院的學者建議，在上床睡覺前的 1-2 小時內，避免打開很強的燈光，儘量讓燈光暗一些。

3. 確保孩子分泌足夠褪黑素

如果你家裡有孩子，不妨設立這樣的規定：晚上睡覺前一小時要關掉電視、電腦和手機。在睡前半小時，調暗燈光，或者關掉主要的燈，打開比較暗的檯燈。

4. 不要讓臥室成為電視的樂土

臥室裡不應該放電視機，睡前儘量避免電視機的光線。電腦和其它電子設備也不應該放在臥室裏。反之，睡覺前應該在昏暗的燈光下努力做些放鬆的事情，例如呼吸練習、冥想、閱讀、洗熱水澡，或者喝一些不含咖啡因的飲料。如果你一定要在晚上看電視，離電視越遠越好。





5. 不受其它罪魁祸首的影響

當你做到以上幾條之後，可能還有其它的干擾因素影響你的睡眠，例如街燈、鬧鐘的亮光，以及其它夜間發亮的電子設備，尤其是藍色的光。正如前面所提到的，要儘量在夜間避免這些藍色光線的照射，例如你可以把鬧鐘調轉一下方向或者用布蓋一下，戴一副眼罩，使用隔絕光線的窗簾等，確保夜間足夠黑暗。

如果你之前沒有意識到這些，馬上著手改變吧，讓自己真正地享受夜晚的放鬆！

女性安全旅行攻略



在經歷長時間辛苦工作和學習之後，很多人會想要徹底地放鬆一下自己，而旅行就是一種絕佳的方式。不過，女性朋友們在獨自旅行時往往會有種種擔憂，從旅途安全、住宿安全到個人的人身安全……作為年輕的女性，怎樣才能讓你的旅途更加安心？下面這些建議一定會幫你規劃出更安全的旅行！

旅途安全

很多女性忽視了重要的一點，大量有關她們的個人資訊都是在乘坐飛機、火車時洩露的。要注意：

- 如果害怕行李丟失，在行李上貼上標籤，但不要直接寫你的住址，而是留你的辦公地址；
- 要把預定資訊打印在紙上，而不是大聲說出來，以防洩露；
- 辦票登記時說話要小聲，登記的全程要隨身拿著手提包；
- 不論在飛機還是火車上，儘量坐在靠通道的位置，方便進出；
- 如果在旅途中打算睡覺或者離開座位，確保貴重物品放在自己身上；
- 在吃飯或者睡覺之前，先把行李包的帶子纏在身上，防止被搶。



住宿安全

作為一個能讓你卸下防備的地方，務必確保你找的住宿地點足夠乾淨、安全。如果這意味著要多花一點錢住在中心地區的旅館，那就這樣做吧，讓自己安心是值得的。

- 找一個服務員可以認出客人的小型旅館；
- 確保在辦理入住手續時，沒人聽得到你的房間號；
- 要一個靠近中間電梯的房間，而不是靠近走廊的終點；
- 檢查所有門窗是否可以上鎖；
- 如果可以的話，入住專門提供給女士的房間；
- 如果有的話，把貴重物品放在房間的保險箱裏。

個人安全

不可否認的是，女性在旅行時容易被佔便宜，甚至受到肢體上的接觸，獨自旅行時尤其如此。你可以透過以下方式保護好自己：

- 一直隨身帶一個手電筒和一支小口哨；
- 考慮佩戴一個假戒指；
- 避免和男性有眼神接觸；
- 如果需要的話，要穿跑起來舒適的鞋子；
- 避免獨自去沙漠或者燈光昏暗的地方；
- 在人多的地方斜跨包包，或背在前面；
- 給內衣縫一個小槽，用來裝錢；
- 戴一個裝錢的腰包；
- 把貴重的首飾和名牌服裝留在家裡；
- 只喝尚未開封的瓶裝或罐裝的飲料；
- 不要接受來自陌生人的飲料；
- 只乘坐正規的計程車和公車；
- 在公共交通工具上，握住在面前的扶手，而不是吊在頭頂的把手；
- 調查瞭解公車的預定狀況，避免和人群擠在一起；
- 充分利用女性專用的車廂；
- 如果你發現自己受到討厭的騷擾，要發出聲音來；
- 觀察當地女性的行為，入鄉隨俗，不做出格的事。





衣著方面

在不同文化的地方旅行時，不要太在乎你的時尚品味，遵照當地的穿著習慣：

- 在印度，上臂要有衣服遮擋；
- 在太平洋的小島，不要裸露大腿；
- 在穆斯林國家，能遮蓋多少部位就遮多少，頭髮要用圍巾或帽子包起來；
- 旅行時要注意，盡量減少上圍等敏感部位的裸露；
- 在進門要脫鞋的地方，儘量穿沒有鞋帶的鞋子；
- 如果你認為自己的穿著仍然太顯眼，不妨讓當地的女性帶你去買衣服！

對女性來說，旅行應該是一件享受的事情，而不是讓自己陷入各種擔憂。如果你認為以上建議對你周圍的人有幫助，不妨推薦給他們哦。祝旅途愉快！





杏仁乳的 N 大妙處

牛奶含有許多鈣質和蛋白質，是一種廣為接受的營養佳品。但其實有許多人患有乳糖不耐症，無法吸收牛奶中的乳糖，於是人們開始尋找牛奶的健康替代品。其實，不論你是素食主義者，牛奶過敏者，還是因為不喜歡牛奶的味道而將它拒之門外，可以考慮杏仁乳作為絕佳的替代品哦。來看一下杏仁乳的妙處吧！

1. 控制體重

一小杯杏仁乳只含有 60 卡路里的熱量，而對於相同體積的牛奶來說，全脂牛奶有 146 卡路里；脂肪含量為 2% 的牛奶含有 122 卡路里；脂肪含量 1% 的牛奶含有 102 卡路里；脫脂牛奶也含有 86 卡路里。因此，杏仁乳是替代牛奶的不錯選擇。

2. 保持心臟健康

杏仁乳中不含膽固醇和飽和脂肪。此外，也含有很少的鈉和豐富的健康脂肪（例如魚類中含量豐富的歐米茄脂肪酸），有助於預防高血壓和心臟病。



3. 使骨骼強壯

雖然杏仁乳的鈣含量不及牛奶，但其中也有每日所需的 30% 的鈣，以及 25% 的維他命 D，降低患風濕病和骨質疏鬆的風險，提高免疫能力。此外，鈣和維他命 D 兩者一起，可以使骨骼和牙齒的構成更加健康。

4. 使皮膚煥發光澤

一杯杏仁乳含有每日所需的 50% 的維他命 E，其中的抗氧化物對皮膚健康發揮至關重要的作用，例如可以防止太陽曬傷。

5. 幾乎不影響血糖

不含添加物的杏仁乳含有很少的碳水化合物，這意味著它不會顯著增加血糖水平，可以降低糖尿病的風險。由於它的血糖指數很低，你的身體會把碳水化合物消耗掉，於是糖分就不會在體內存儲為脂肪。



6. 促進肌肉強壯和恢復

儘管每份杏仁乳只含有 1 克的蛋白質，它含有許多 B 族維他命，對肌肉的強健和恢復很重要。

7. 促進消化

每份杏仁乳含有至少 1 克的纖維素，對健康消化極有幫助。

8. 不含乳糖

許多喝牛奶的人都有乳糖不耐的癥狀，無法分解吸收牛奶中的乳糖，喝多牛奶容易拉肚子。那麼杏仁乳就是絕佳、不含乳糖的替代品。



9. 口感勝過牛奶

對於因為牛奶的口感而拒絕牛奶的人來說，杏仁乳味道獨特，是既好喝又營養的替代品。食譜當中的牛奶你都可以考慮替換成杏仁乳，雖然味道不同，但擁有同樣的相容性。

10. 不必冷藏

杏仁乳不需要經過冷藏，意味著你可以把它帶到辦公室，甚至在野營時喝。在室溫下，杏仁乳可以保存地很好，是一種便於保存的營養主食，隨時隨地喝一杯杏仁乳，就可以攝入這些極佳的營養，給飲食健康提升一個檔次。

11. 容易製作

如果提起自製牛奶，你可能會想到在院子裏放養一頭奶牛，而製作杏仁乳十分方便，你只需在家將杏仁磨碎，和水混合在一起，然後將果肉過濾掉就可以了。

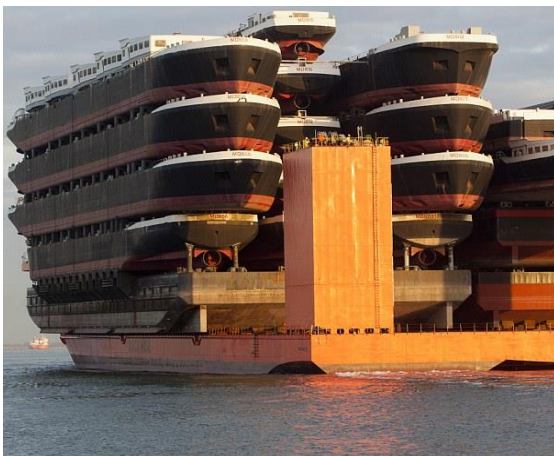
美味營養又便於製作的杏仁乳，趕快把它加入你的食譜吧！



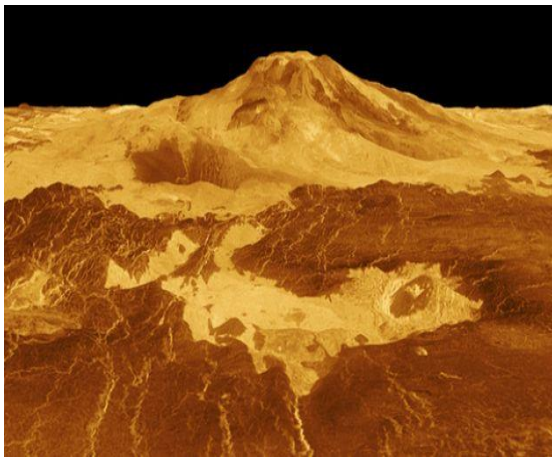
世界真奇妙



英國伯恩利市的“鳴唱之樹”，
由長度不一的鋼管組成，
當風從不同的角度吹來，
就會奏出不同的和絃。



這是一艘正在運輸運輸船的運輸船。



當金星“下雪”的時候，
其實下的是金屬！



早在 150 年前，
就有了一種專門的茶杯，
可以防止鬍子沾到茶水。