

自然療法專欄

減肥“先知”

■王大衛 中醫師

現在，需要減肥的人比比皆是。爲了達到減肥之目的，每個人都試遍了方法；使盡了招數。但是，卻常常收到失敗的戲弄。

曾經有一段時間，有一種叫不少人感到激奮的減肥風氣大行其道。它主張以高蛋白質食物爲主，少碰澱粉類。也就是說，要減肥的人大魚大肉儘管享用，只記住不要吃飯就得了。

結果，還真有一些人用了這一招，而創造了體重一直往下掉的奇跡。從而，有一陣，不少人就一窩蜂似地起而“複印”了此一減肥方法。

但是，沒多久，人們就發現，這一招其實並不怎麼樣。不少照這種方式吃喝的人，體重不但沒有減，而且還讓原有的高血壓、高血脂等文明病變得更好收拾。

於是，人們又轉向了另一個極端。只吃素，不吃肉，甚至以蔬菜、水果爲主，清清淡淡過日子。

結果，有一些人的體重是降下來

了。可是，也有的人就是只喝白水度日，減肥效果仍不理想，而且，就算好不容易像烏龜走路減了幾磅，可是反彈的速度卻像坐飛機。

爲什麼同樣的減肥方法，對一類人來說，有效；而對另一種人來說，卻不行？

這是因爲不同體質的人，減肥的方式也不一樣。想減肥的人，首先必須弄明白自己的體質，才能找到適合自己體質的減肥方式。否則，就想開車走錯了方向，自然無法達到目的。

大體而言，減肥者起碼必須弄清，自己的體質是屬於偏酸的，還是偏鹼的；是屬於耐餓型的，還是受不了餓的。由此，才能找到適合您自己的減肥“路標”。

如果您曾經被減肥的煩惱所困，大概就是因爲弄不清楚自己的體質，從而也就找不到正確的“路標”。若想遇上成功的減肥之道，就必需看清楚了減肥的“地圖”再上路。本文由欣興自然療法中心提供（626）274-6757

Read with Me

SADDAM HUSSEIN IS SENTENCED

By：Warren Chu

The long continuing trial of Saddam Hussein ended on Sunday with a guilty verdict and death sentence for the former Iraqi president. Some celebrated and some remain angry at what they say is “injustice.” Some Shiite Muslims celebrated the sentence and some Sunni Muslim Arabs responded with hostility.

In Shiite districts of the capital people let out 15 minutes of celebratory gunfire. Some believe that the death penalty is wrong and consider it injustice. Some believe that the death penalty is not enough. “The death penalty is not enough. I want him buried alive twice as he did with my sons,” Um Hassan said, speaking of her son’s death. Two of her four sons were killed in Hussein’s security forces in the 1991 crack-down on a Shiite insurrection in Southern Iraq. Even the Prime Minister Nouri Maliki celebrated the result of the trial. “This is the day where you see the dictator... facing the penalty he deserves,” Maliki said in a tele-vised address.

In Sunni Arab towns there were public displays of retaliation. Sunnis held up Iraqi flags and portraits of the man they still label “Their president.” One man said that Hussein did not commit any crimes and it was justice. Some are eve n saying that the committee was not appointed fairly and were set up to make sure that Hussein did not receive a fair trial. Riots broke out in the former president’s hometown, Tikrit. In the town Ad Dawr, rioters torched the courthouse. “This is a phony court!” proclaimed Adel Husein, 27, a Sunni mechanic in the city of Samarra. Former Vice president Taha Yassin Ramadan was sentenced to life in prison. Ramadan said, “It is very clear that the verdict was previously set and had nothing to do with all the trial sessions.”

Hussein gave the impression that he believed that he was still a man of power. He said, “I will listen to the judgment, but I will not stand up.” The bailiffs at once forced him to stand. One bailiff even appeared to give Hussein a mocking smile as Hussein was sentenced to hang for crimes against humanity, including murder, imprisonment, torture, forcible imprisonment, and relocation. “Long live Iraq! Long live the Arab nation! Down with the agents! God is great! Long live the people!” Hussein shouted. As he was leaving the courthouse Saddam Hussein even said to a bailiff, “Don’t push. I am your brother.”

Ending the long trial of Saddam Hussein and his government was Hussein’s half-brother. He received the death penalty. He offered the judge a compliment. “Congratulations.”

夫妻關係

■劉儷

婚姻中的四大殺手

華盛頓大學的約翰高特曼教授有一個「愛情實驗室」，經過數十年的實驗，高特曼教授發現破壞婚姻有四大殺手，就是夫妻之間彼此抨擊、藐視或輕視對方、防衛性的言語、和冷戰。

高特曼教授不但歸納出這四項強而有力破壞婚姻的關鍵殺手，他還可以根據這四項破壞婚姻的原則，只要觀察夫妻之間三分鐘的對話，就可以預測

這對夫妻將來是否會走上離婚這條不歸路，而且準確度超過百分之九十。

乍聽之下，高特曼教授好像鐵口直斷，成了「婚姻半仙」，其實他的結論很簡單，夫妻之間的互動，若是彼此經常互相攻擊，藐視對方的人格、行事爲人，不予以肯定和鼓勵，可想而知兩人的關係定是如履薄冰；若是加上常常以防衛性的言語來溝通的話，豈不說不了幾句話就要吵架，架吵多了可能會進入「相敬如冰」的冷戰階段了。

高特曼教授歸納出了破壞婚姻的四大殺手，給我們著實有很大的提醒，不過這還都是消極的，積極的乃是這四大殺手的反面，就是：

第一，夫妻之間時常互相肯定、鼓勵、稱讚，常有愛的表達；

第二，視對方爲心中的最愛，以幫助對方快樂、成功爲首要任務；

第三，學習謙卑、忍耐，操練捨己，因爲「施比受更爲有福」；

第四，就是多多溝通，「快快的聽，慢慢的說，慢慢的動怒」。

若是常常操練此種「幸福功」，婚姻定會長久久，久久長長，且其中樂趣無窮。

法律信箱

楊檢察官

依據美國律師公會所推出的律師道德規條與美國高等法院多年來的案例，服務人民的檢察官必須持守幾項基本道德要求。

其中最重要的就是所謂BRADY 義務，即檢察官在偵辦案件時，若獲悉對被告有

檢察官道德上的義務

利的證據，必須自動呈繳其證據於被告的辯護律師。

BRADY 義務是鑑於檢察官的雙重身份. 雖身為代表人民的律師，有義務積極的在法庭裡施展其訴訟才能，將犯人定罪，他更重要的角色是正義的維護者。

檢察官有義務確保裁審過程的公平性。

商業文書顧問

從徵人廣告中, 我們可以經由簡單的分析得知雇主的需求, 換句話說, 要寫一份有力的履歷表, 由工作廣告中的描述可以找到重要情報. 舉個例子, 以下是一份徵人廣告, 雖然簡短, 但裡面暗藏了不少線索.

Accounts Receivable Manager
Seeking an experienced A/R Manager to oversee accounts, manage billing and collections, train accounting and clerical staff, develop status reports for management and prepare monthly balance sheets. B.A. Degree or A.A. Degree with minimum of 2 years experience required.

我們可以輕而易舉在履歷表中列出下列幾項由廣告中找到的線索:

Management of A/R Accounts
Billing and Collections
Supervision of Accounting and Administrative Staff
Balance Sheet and Management Status Reports

除了這些已登出來的線索, 我們也可從字裡行間搜索出雇主其他的需要. 例如, 這份工作將會需要有能力並有效率地與其他部門溝通的人, 可以調查會計資料並解決問題. 當我們分析並瞭解雇主的需求時, 並於履歷表加以強調這些重點, 雇主的注意力自然而然就會轉到這份履歷表上了.

如果您有任何疑問或意見, 歡迎來電洽詢文博商業書信顧問楊小姐 at (626)534-1409 或參觀我們的網站

www.MyDocuServe.com.

譚工專欄

■譚工

成功的行銷人員都有其獨特的成功模式，不過如果從人的行爲模式和行銷是試圖讓對方接受自己的東西看，行銷模式分爲主導型和跟隨型。

主導型中又分爲情感型和理性型，而跟隨型中又分爲靈感型和分析型。消費者行爲模式也有類似的四種模式。

主導型的行銷人員總是試圖讓客戶接受所推銷的產品，而跟隨型的行銷人員則總是在達對客戶的認同和附和，以求得客戶的好感而接受所推銷的產品。

主導型的行銷者在與客戶交往中採取主動方式，試圖把客戶導向他們所推銷的產品中去，而跟隨型採取的是隨和客戶的方式，不論客戶堅持什麼樣的立場，持什麼樣的觀點都想辦法表示某種程度的認

理財焦點

■富林

最近剛大學畢業的姪子問:他剛開始做事, 離開父母搬到外面租房子住. 想到所付的租金這麼貴, 付了半天房租, 房子仍是房東的, 很不划算. 看到擁有房子的人, 過去數年笑的合不攏嘴, 有些房子已漲了一倍以上. 很想買房子後, 與二位朋友分租, 至少可減輕每月房子貸款負擔, 不知該怎麼辦? 現在該買房子嗎?

沒錯, 買房子需要一大筆頭期款(down payment), 保險, 貸款申請, 交易稅, 代書服務費(escrow fee), 等等費用. 將來賣房子費用更多, 再加上賣房子所需付的佣金, 確是一筆很大的數目.

因此, 大多數的買主至少擁有房子二年以上, 僅僅能平衡這些交易費用. 房價漲的愈快, 愈早回本. 但最近美國房地產漲幅已有減緩趨勢, 甚至某些地區已呈下降走勢, 因此現在買房子要有心裏準備, 可能需要多待好幾年轉手才算合. 若能找到租金便宜, 居住環境良好的地方暫住, 等到工作穩定, 一切進入軌道, 再買房子也不遲. 對年輕人而言, 目前是養成良好理財

養成良好的儲蓄習慣

習慣的大好時機. 將一輩子受益無窮. 我所說的好習慣, 指的是固定存錢.

銀行裏應隨時有筆相當於3 個月收入的準備金, 可存到現金貨幣市場(Money Market)或短期定存(CD). 以備緊急之用.

其次是善用公司提供的401K 或類似的退休計劃. 我知道退休對年輕人而言是遙不可及的事. 但遲早那天必定會來臨, 愈早開始存錢愈好. 除了政府給放在401K 或個人退休計劃(IRA)的錢抵稅的好處之外, 所賺的錢也可延稅.

也就是說, 現在不需付稅, 等將來退休領錢時才付稅. 記得72 定律嗎? 金錢加倍的速度與投資報酬率成正比. 好的投資報酬率仍需配合足夠的時間成長. 金錢加倍的速度將隨時間愈長, 效果也愈顯著.

舉例來說: 若是想存一百萬退休金, 計劃65 歲時退休, 從25 歲就開始存退休金, 假設投資報酬率是每年10%. 每月僅需存\$156. 82(40 年總共存\$75, 273. 60).

若等到50 歲才開始存退休金, 假設投資報酬率仍是每年10%. 每月需存\$2392. 78(15 年總共存\$430, 700. 40). 若等到60 歲才開始存退休金, 假設投資報

上升, 這個大投資人不會脫手, 也不會告訴大家. 反之, 如果這家公司在多年的股價不斷上升後, 已經到頭了, 這個投資人就預備出手了.

爲了要有好的賣價, 這個大投資人可以和記者聯絡, 登出一則專題報導, 讓不知底細的人進場, 自己可以高價出場. 這些是信任媒體報導的缺點.

在過去三年中, 筆者見到許多投資人爲了趕上投資熱, 到銀行把自己一生的積蓄提出來, 交給在大股票公司中工作的股票經紀, 希望借著這些大股票公司的經驗, 可以讓他們能提早退休, 一生不慮金錢. 可是三年下來的成績與他們當初所期望的剛剛相反.

以下的幾點分析可以可以解釋這個不幸的結果:

1) 有些經紀剛出道不久, 還沒把股市內投資的遊戲規則弄清楚, 就開始爲客操作自然沒有好成績.

除了BRADY 義務, 若檢察官自我判斷證據微薄致使初審沒有勝算, 就算深信被告者有罪也不可起訴.

相對的, 辯方律師對於裁審的公正性並沒有相等的義務, 反而有義務以被告的利益爲優先.

若獲曉對檢方有利的證據, 只要滿足一些輕微的法律條件, 即可不透露, 在法庭享有優勢.

履歷表寫法之五

除了這些已登出來的線索, 我們也可從字裡行間搜索出雇主其他的需要. 例如, 這份工作將會需要有能力並有效率地與其他部門溝通的人, 可以調查會計資料並解決問題. 當我們分析並瞭解雇主的需求時, 並於履歷表加以強調這些重點, 雇主的注意力自然而然就會轉到這份履歷表上了.

Accounts Receivable Manager
Seeking an experienced A/R Manager to oversee accounts, manage billing and collections, train accounting and clerical staff, develop status reports for management and prepare monthly balance sheets. B.A. Degree or A.A. Degree with minimum of 2 years experience required.

我們可以輕而易舉在履歷表中列出下列幾項由廣告中找到的線索:

除了這些已登出來的線索, 我們也可從字裡行間搜索出雇主其他的需要. 例如, 這份工作將會需要有能力並有效率地與其他部門溝通的人, 可以調查會計資料並解決問題. 當我們分析並瞭解雇主的需求時, 並於履歷表加以強調這些重點, 雇主的注意力自然而然就會轉到這份履歷表上了.

如果您有任何疑問或意見, 歡迎來電洽詢文博商業書信顧問楊小姐 at (626)534-1409 或參觀我們的網站

www.MyDocuServe.com.

行銷模式與消費者行爲模式

人員雖然比較被動, 但因爲是用個人體驗來回應客戶, 以求得靈感上的相通, 從而感動對方來接受其推侖的產品, 因而情感的成分仍很大。

跟隨型的另一個類型是分析型，這種類型的人一般都不是推銷員的料，如果勉強做了推銷員，則是十分困難的，同樣是推銷退休儲蓄產品的例子，分析型的行銷人員首先要先瞭解客戶對退休生活的期待，現代的收入和生活形態，然後分析出一種合適的儲蓄策略給客戶。這種方式在客戶無法提供資訊的情況下，將無法進行。

另外分析型的行銷人員往往提供超過兩種以上的策略給客戶，但如果遇到客戶缺乏知識而無法選擇時，分析型的行銷人員將無法使行銷成功。

早做退修計劃

酬率仍是每年10%. 每月則需高達\$12, 806. 99(5 年總共存\$768, 419. 40).

試問有多少人能做到? 問問我們四週年屆五旬的同事, 有多少人後悔當年沒早點開始存退休金. 我建議至少存收入的10%. 如此可大大幫助退休金的累積.

日常生活量入爲出. 不要處處與鄰居比誰開的車子好, 也不要與親戚朋友比誰住的房子大. 當然若能多多利用政府給與的理財避稅工具就更好了, 財務規劃多離不開人壽保險. 定期人壽保險較便宜, 但是暫時性的, 而永久性的終身壽險有現金價值但較貴. 最好請教專家. 將可達到事半功倍的效果.

選記得理財執行上的三大原則嗎? 自律(self discipline), 習慣成自然, 持之以恆, 不輕易更改已預定的目標.

長期(long term), 達到長期增值及複利成長的功效.

先付給自己(pay yourself first)每個家庭優先順序不同.

不要爲了下一代過度犧牲自己. 也不要因爲自己未安排妥當而犧牲下一代.

企業經營

■山語

根據美國聯儲會的一項統計顯示, 十年前, 美國有三分之一的家庭直接持有有價證券, 這包括股票, 公債, 共同基金等投資工具. 如今, 這個比例已經升到二分之一. 根據筆者的經驗, 在華人社區內, 這個比率遠高於50%. 這麼多的投資人是如何作出他們的決定呢, 一般有下面幾種途徑:

1) 報章、雜誌、或電視廣播媒體。
2) 自己所信任的股票交易經紀。
3) 在網路上或從朋友口中聽到的消息。

做一個明智的投資人

在現在這個諮詢爆炸的時代, 大眾傳播機構爲了滿足顧客的需要及市場上的同業競爭, 一天二十四小時都有不停的專家分析財金專訪, 真是公說公有理, 婆說婆有理, 讓聽的人、看的人, 只有越來越迷糊. 加上這些所謂的分析家, 良莠不齊, 講的頭頭是道, 骨子裏是賣什麼膏藥的沒有人知道.

有許多專題報導, 以某公司的成長表現及股價的亮麗成績單讓投資人看得羨慕又嫉妒, 可是往往在報導上市後, 公司的股價就如高空焰火一樣, 在完成表演後, 就急劇下滑, 好日不再重現. 這個中道理很簡單, 一般大投資人如果有好的股票在手上, 如果這個上市公司仍有很大的潛力可以使股票

^[1] 高特曼教授有一個「愛情實驗室」，經過數十年的實驗，高特曼教授發現破壞婚姻有四大殺手，就是夫妻之間彼此抨擊、藐視或輕視對方、防衛性的言語、和冷戰。