



美南周刊

SOUTHERN CHINESE WEEKLY



王迪先生 (David Wang)

美國德州房地產公司副總裁、Broker Associate 及商業地產 Top producer
專業商業房地產經紀，專精倉庫、購物中心開發，買賣，物業管理和租賃
美國亞裔商會會員、全美亞裔房地產協會休斯頓分會理事、美國房地產協會會員、
休斯頓房地產經紀人協會會員及大休斯頓合作委員會會員
美國德州房地產公司成立於 1988 年，提供整套房地產服務



2018 年 10 月 11 日 星期四

發行人: 李蔚華 / Publisher: Wea H. Lee 副社長: 朱幼楨 / Vice President: Emerson Chu

社 長: 朱勤勤 / President: Chin Chin Chu 副社長: 秦鴻鈞 / Vice President: Christi Chin

出版及承印: 美南報業出版公司

社址: 11122 Bellaire Blvd., Houston, Texas 77072

Tel: (281) 498-4310 Fax: (281) 498-2728

網址: www.scdaily.com

臨時保母

吳玲瑤

許多留學生在國外都有做臨時保母賺零用錢的經驗，如果不幸遇到個淘氣阿丹那樣的孩子，每小時只有幾元的工作，還不是好賺的。

曾經有一個女孩被請去當臨時保母，父母說好十點會回家，但等到十一點半才到。這對夫婦很抱歉地說：「對不起，我們回來晚了。」這女孩不小心回答說：「不必說對不起，如果我有像你們這樣的孩子，我也一定盡量晚回來。」

也許不一樣的孩子應該有不同的定價，就有一個小保母的廣告是這樣寫的：睡覺的嬰兒每小時兩元，愛哭的孩子每小時三元，會亂大小便的每小時四元，比大小便還糟的，每小時五元。她說她懂得如何照顧嬰兒，只要一頭讓他吃飽，一頭保持乾燥就可以了。

好的保母也不容易找，許多父母外出時，只有請高中女孩來看孩子，還得答應她們一些附帶條件，例如可以順便帶男朋友來約會，為他們租好最新錄影

帶，冰箱裡有冰鎮的可樂，桌上準備好零食水果。不敢要求孩子能被妥善照料，只要不出危險就可以。

有些小保母練得一身好工夫，能夠孩子一面哭，她一面看電視，一面吃東西，一面談情說愛。在美國還有一種說法，只有一種臨時保母，只看孩子，不看電視，那就是祖父母。

但不是人人都那麼幸運，祖父母就住在附近，偶爾只有請鄰居幫一下忙。有一位媽媽臨時需要外出，拜託隔壁代看一下孩子，媽媽回來後，鄰居交來一張清單，替孩子擦乾眼淚六次，繫鞋帶八次，吹汽球九次，汽球的平均壽命為四分二十七秒，帶孩子過馬路五次，倒果汁三次，打翻果汁十一次，下一次肯再做的意願是零次。

休斯頓中國城核心地區，緊鄰 8 號高速公路 Plaza 88 二期火爆招商中

本報記者秦鴻鈞



商機無限的中國城，由於可使用面積的有限，每出來一塊空地，總是招來無數人潮的趨之若鶩，Plaza 88 第二期剛推出，就受到大眾的矚目。

由「德州地產」的專業商業地產經紀王迪推出的 Plaza 88 二期新規劃的佔地 47200 SF 的商場，為休士頓中國城最大開發項目，位於休斯頓中國城核心地區，位百利大道以南的 Stroud Drive 旁，並緊鄰 8 號高速公路，是專為服務華人社區的商場。

此次推出的商場分 A1,A2, 鄰近旁邊的 Prase 1, A1 佔地 4595 呎, A2 佔地 5510 呎, 及鄰近 Stroud Drive 的 B 棟商場, 佔地 37095 SF, 根據地產經王迪先生介紹, 目前 B 棟商場內已有佔地 7000 呎的洗腎中心, 及佔地 7000 呎的亞洲人活動中心, 二樓有一佔地 9163 的賓果遊樂中心, 現二樓尚有 3700 呎的空位, 租金僅 15+NNN.

在 A1, 及 A2 東面的 Phase 1, (佔地 43715 呎, 目前已租用的是百利打靶場, (將於今年聖誕節之前開業) 及佔地 1700 呎的 KTV, 及佔地 3200 山之的 Lounge (遊樂廳)。

該地區的車流量, 8 號公路上, 每天車流量, 達 166090 輛車, 8 號高速路下面為每天 22910 輛車, 東邊的 Corporate 路每天車流量達 12320 輛, 而北面的百利大道更高達每天有 55282 輛車, 當地的人口數: 一 mike 之內有居民有 41647 人, 白天活動

人口達 31627 人, 當地平均每戶收入為 \$40753 元。

王迪表示: Plaza 88 的二期開發案, 希望引進餐館 (亞洲餐館) 及娛樂業, 希提升整體休士頓中國城環境、質量、安全等因素。以及銀行、金融企業、醫療、藥房, 及培訓學校, 皆與我們生活習習相關。尤其他們已租出去的佔地一萬呎的室內打靶場 (有 25 條線), 將於今年 12 月開張, 也頒持槍證, 並有授課、防身, 以提升整體華人自我防範意識。

Plaza 88 二期開發案現火爆招商中, 租金從 \$22.00 - \$30.00+NNN, 該物業的地址在: 7329 W Sam Houston TX 77036, 請立即聯繫專業商業地產經紀王迪 (David Wang), 電話: 832-806-8886

David Wang 王迪先生任美國德州房地產公司副總裁, Broker Associate, 商業地產 Top producer。專業商業房地產經紀, 專精倉庫、購物中心開發, 買賣, 物業管理和租賃。王迪先生是美國亞裔商會會員, 全美亞裔房地產協會休斯頓分會理事, 美國房地產協會會員, 休斯頓房地產經紀人協會會員, 大休斯頓合作委員會會員。美國德州房地產公司成立於 1988 年, 提供整套房地產服務。畢業於佛羅裏達州國際大學, 碩士學位。



Pre-Lease PLAZA 88 Phase II

7329 W Sam Houston Pkwy S, Houston, Texas 77036



Rent Rate \$22.00 - \$30.00 NNN			
Lease type: NNN \$5.50 PSF it subject to change			
Available Space:			
Phase II, Coming 2019,			
Total Buildings Size: 47,200 SF			
Building A1	4,595 SF Divisible		
Building A2	5,510 SF Divisible.		
Building B	37,095 SF Divisible		

David Wang
BROKER Associate
DWANG004@GMAIL.COM
Tel +1 832-806-8886



在美國看天下



資深總主筆/李著華
facebook.com/ChicagoChineseNews
newslee100@gmail.com

李著華觀點



天下皆是新聞 · 新聞另有天下

閱讀李著華每天最新的世界觀點請登入 [李著華臉書 www.facebook.com/danny.lee](https://www.facebook.com/danny.lee)
[微信公眾號](#) 芝加哥資訊網 [chicagochinese.weixin](#)



緬甸人的噩夢

在過去的一年裡，緬甸自由開放的夢想已然變成了一場噩夢，聯合國多次對昂山素姬譴責與規勸，她都置若罔聞，恬不知恥地保持沉默，眼睜睜看著一場種族滅絕的發生，昂山素姬必須要對緬甸羅興亞種族滅絕負起最大的責任！

經過近三年性侵猥褻官司的糾纏與訴訟，惡名昭彰的老牌喜劇巨星「天才老爹」比爾·寇斯比 (Bill Cosby) 終於被賓州的法官奧尼爾 (Steven O'Neill) 以暴力性侵罪判處三年至十年的監禁，並立即被扣上手銬和腳鐐，被押送到看守所，準備入獄坐牢，而且他的惡名也被登錄為「性暴力掠奪者」(sexually violent predator) 在案，成為社區街坊鄰里特別注意的性暴力罪犯，他也成為「我也是」(MeToo) 運動推廣一週年以來第一位被定罪的名人，81 歲的老爹算是真的倒下來了，他為自己亮麗的演藝生涯畫上了黯淡的句點。

老爹的倒下來還真是困難重重，因為以他在電視圈的尊崇地

位與強大影響力，若非有一位又一位堅強的女受害人勇敢站出來指控並訴訟他，並經世過一連串冗長的司法程序，相信比爾·寇斯比絕對不會認錯接受判罰的，如今法官終於給他定出罪刑，而且法官也考量到寇斯比的年齡和健康等因素，給了他並不算是太重的刑期，如果他在獄中能洗面革心，徹底省悟，很可能不必老死於牢房。

當然也有法界人士質疑，如此輕的刑期，是否對性侵者達到懲罰的目的，尤其是一位擁有高知名度的公眾人物，更需要額外的、過度的懲罰，以儆效尤，美國社會上現在已有要求位高而性越軌者應承擔較重責任並受到更嚴厲的法律和問責制懲罰之呼籲，但

這並不符合法律之前，人人平等之原則。

自從 #MeToo 運動昌盛以來，各行各業無論是演藝界、媒體界、政治界、學術界、宗教界和企業界都有權勢人物被指控為性侵犯，不過大多數人不是以賠錢私了或辭職下台為終結，如今老爹成為第一個被定罪的名人，也算是 #MeToo 運動的第一場真正的勝利，畢竟他所面臨的指控長達幾十年，遭到他性騷擾的女性超過 60 名，當然還有許許多多尚未站出來指控他的人，直到今年 4 月的時候他才被判三項重罪，他曾上訴，但被法官駁回，所以正義似乎來得相當晚，這對所有指控者、被性侵犯的其他倖存者來說不算公允，目前沒有跡象表

明比爾·寇斯比對無罪推定的法律權利受到了侵犯，當然也沒有跡象表明在本案中舉證責任沒有得到適當的適用。事實上，賓州法官對比爾·寇斯比的判刑也代表了 #MeToo 這樣的運動已改變了法官對性侵案件的革命觀點，這可能會對未來的審判和懲罰的結果產生重大影響，為那些在工作場所和其他地方經歷性騷擾卻得不到公正對待的女性提供了發洩憤怒的渠道，也為那些在性侵犯審判中不被相信或被拒絕的女性提供了辯護的平台，當然比爾·寇斯比的被判刑更將被廣泛地解釋為「MeToo」對社會態度積極影響的證據！



在美國看天下



資深總主筆/李著華
facebook.com/ChicagoChineseNews
newslee100@gmail.com

李著華觀點



天下皆是新聞 · 新聞另有天下

閱讀李著華每天最新的世界觀點請登入 李著華臉書 www.facebook.com/danny.lee
微信公眾號 芝加哥資訊網 [chicagochinese.weixin](http://chicagochinese.weixin.com)

BECOMING

蛻變的蜜雪兒

鮮少出現在公眾的視野的蜜雪兒歐巴馬在新書“蛻變”(Becoming) 中平鋪直述自己一生的經歷,真情感人萬分,她說她要告訴別人,自我感覺有價值是很不容易的,特別是對於女性,必須肯定自我而永不放棄!

川普總統所提名的聯邦最高法院大法官布雷特·卡瓦諾 (Brett Kavanaugh) 在確認聽證會前夕又再次遭到另外一位女士的爆料,指控他在大學時候曾經對她有不當的性舉動,使得提名的確認投票再次陷入困境與險境,看來這一次的提名對川普總統、卡瓦諾和共和黨來說,真算是「夜長夢多」啊!

我個人的觀點是:最高法院大法官是終身職,所以無論審核這一位大法官的「夜夢」有多長,參議院都應該去做,但是如果企圖使用政治力去百般拖延提名的程序與日期就太不應該了,而我觀察民主黨現在似乎是有拖延的政治算計,只想把這次的提

名表決延遲到期中選舉之後才舉行,以便在取得參議院多數席次後否決傾向保守的共和黨大法官,但問題是,縱使是卡瓦諾被否決了,下一位被提名的人選依然是由川普來決定,所以一味的否決是不能改變最高法院生態的,除非 2020 的總統大選變天,民主黨的候選人打敗川普而入主白宮,否則下一位大法官注定是保守派。

毫無疑問的是, #MeToo 運動在過去一年中一直在全速推進,提高了大家對性侵犯者的反抗意識,而且成效斐然,畢竟這是一場教育大家“女性對有權有勢的男性提出的性騷擾和性侵犯指控不應被否認”的運動,事實也證明,無論是各行各業的權勢人物

都禁不起,也挺不住被舉發之後下台的命運,如好萊塢大亨哈威·溫斯坦、阿拉巴馬州參議員候選人羅伊·摩爾、前參議員阿爾·弗蘭肯和史蒂夫·韋恩以及最近才被迫辭職的 CBS 哥倫比亞廣播公司主席兼行政總裁穆恩維斯等等,但是 #MeToo 運動也有冤假錯案發生,如一名女子謊稱杜克大學曲棍球隊隊員強姦了她。《滾石》雜誌曝光了維吉尼亞大學兄弟會一名成員涉嫌輪奸的事件,這一不可信的消息最終導致該雜誌損失了數百萬美元。

正因為道德的檢驗已凌駕於法律之上,尤其是服公職的公眾人物,並非一定要違法犯紀才構成失職去職的要件,所以卡瓦諾

絕對應該要被更嚴格的檢驗,對於舉發他有不當性行為的女教授克里絲汀福特 (Christine Blasey Ford) 和耶魯大學畢業的狄波拉拉米雷斯 (Deborah Ramirez) 目前我們難斷真偽,畢竟那已是三分之一世紀以前發生或未曾發生過的情況下,她們兩位舉發人不該受到任何的威脅和羞辱,而是應該有公正、公開與公道的聽證和作證的機會去訴說清楚,然後交由兩黨的參議員,秉公投票定奪卡瓦諾是否適任和適職大法官,一旦確認之後,也應正人視聽,還卡瓦諾清白,再多的檢舉也不應再提出來了。

為何可樂和薯片 20 年都不漲價？答案令人大吃一驚

妳是否已經感覺到，妳所鐘愛的食品，對照幾年前，價格沒變，可吃到嘴裏的份量卻已經暗中“縮水”了？近年來，食品分量“縮水”已經成為食品行業的明顯趨勢。為了變相漲價，食品企業使出了渾身解數，簡直是花樣百出……然而，這麼做合法嗎？

比如，冰激凌在不停地“瘦身”：冰激凌悄悄“縮水”了 1/4，比如，漢堡變得越來越迷你；妳的感覺沒錯，近年來，食品分量“縮水”已經成為食品行業的明顯趨勢。在包裝外觀、大小和售價都維持在原來水平的前提下，食料份量減少。實際上，這是壹種比較低調的變相漲價——同樣份量的食品比以前更貴了。消費者花費同樣的錢，實際能買到的東西卻越來越少。

2017 年，著名的瑞士山峰巧克力（Toblerone）的忠實粉絲集體炸了窩——相鄰“山峰”的間距被拉大，密集聳立的群“山”消失了，稀稀拉拉的“小山包”們顯得分外孤獨。很明顯，生產商減少了巧克力的分量，消費者大呼被騙。然而，山峰巧克力的合作夥伴公司（Mondelez International）卻在臉書上辯稱：“把‘山峰’做得更小、更稀是爲了讓妳們能買得起。”

在大多數國家裏，在食品的外包裝上註明淨含量是法律法規的強制性要求，食品淨含量的減少，可以非常直觀地表現在包裝上。不過，那個數字大多字跡微小、字體單薄、顏色低調，爲的就是不引起妳的註意。美國消費者權益律師埃德加·德沃斯基舉過這樣壹個例子：20 年前單包裝咖啡是 450 克，還附送 2 升左右的冰激凌和接近 5 升的牛奶。現在，外觀同樣大小的咖啡淨含量只有 370 克，價格只升不降（未必贈送冰激凌和牛奶）。

離我們更近的是，細心的消費者應該註意到，我們國內售賣的易拉罐裝可口可樂淨含量已經從壹開始的 355 毫升減少到 330 毫升。其他壹些產品的實際份量可能比包裝上標出的淨含量還少。2017 年，寧波質檢部門對休閒食品淨含量進行隨機抽查，發現 10% 左右的休閒食品缺斤少兩——淨含量沒有達到包裝上標出的分量數額。

NEW STYLE



OLD STYLE

此外，對於無法標註淨含量的食品，比如飯店的壹盤炒菜，我們也可以明顯感受到：盤子越來越大，或者說，菜越來越少了。最常見的思路是在包裝上下功夫，企圖靠這個“蒙混過關”。

增加無用填充物，客觀地說，出於保鮮和防止食品被擠壓變形的需要，在食品包裝裏加入填充物有時是必須的。然而，企業減少食物分量後，會通過增加填充物使產品外觀看起來跟原來大小相同。薯片是過量填充物的重災區之壹。由於薯片易碎，生產商往往會給包裝袋充入壹些保護性氣體。但是，當薯片被減少時，超出必要的氣體就成了多余的填充物。

2017 年 4 月，紐約曼哈頓區的兩名普通消費者對懷斯食品公司提起 500 萬美元的“天價訴訟”，理由就是該公司生產的薯片裏填充氣體太多。這兩名原告稱，懷斯薯片包裝袋裏的填充氣體體積高達 67%。也就是說，買 1 袋懷斯薯片的錢，有 2/3 是買了裏面的

氣體！法庭認爲，懷斯薯片包裝裏的空氣含量，遠高於同類產品、遠超出必要的限度，因此，要求該公司對消費者進行賠償並改進包裝。

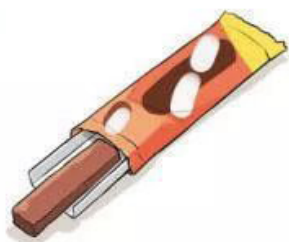
改換包裝，英敏特公司《2017 全球包裝趨勢調查》顯示，隨著消費升級和理念革新，多數消費者更關註包裝形式和設計，而購買動力要麼直接與包裝有關，要麼與通過包裝展現的產品理念有關。可以說，現代的食品包裝已經超越了實用範疇，不僅需要提供關於食品本身的必要信息（比如原料構成、保質期、重量等），還事關產品理念傳播、生產公司形象塑造等多種內涵。食品生產企業顯然不會放過每壹個變相漲價的機會。

我們發現了壹個非常有趣的現象，在包裝不斷更新、越發復雜精美的同時，食品份量在成正比地縮水。我們不能就此簡單粗暴地下定論，稱二者之間有必然聯系，但是，確實有壹些企業利用改換包裝之機，降低食品的淨含量。

從前



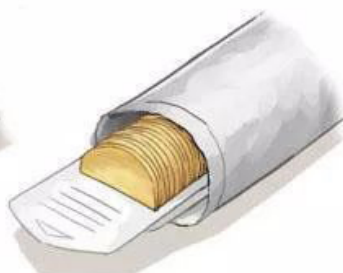
現在



從前



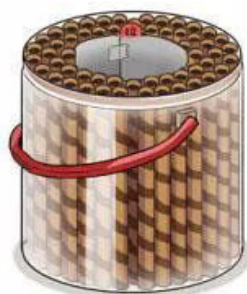
現在



從前



現在



從前



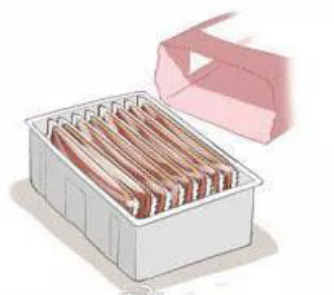
現在



從前



現在



在食物分量縮水的前提下，過度包裝問題更為突出。月餅是過度包裝的重災區。據某月餅生產企業的員工反映，該廠某款月餅售價達到 436 元，其包裝及配套商品成本高達 200 多元，遠高於月餅本身的實際生產成本。這種類似的食品過度包裝，不僅擠壓了對食物材料的投入，而且造成了驚人的浪費！據環衛部門統計，北京市每年產生的近 300 萬噸垃圾中，有 60 萬噸左右為可減少的過度包裝物。如果能減少不必要的包裝物，可以為北京市減少至少 2 億元的垃圾處理費！並且，我國產品包裝的整體回收率不足總量的 20%，遠低於發達國家 50%-60% 的平均回收率，這也對環境造成了極大的破壞。

廣義的產品包裝還包括廣告。企業投入大量資金為產品進行廣告營銷，雖然有助於提升產品知名度和增加曝光率，卻也在壹定程度上稀釋了企業的利潤。2016 年上半年，三元、光明、伊利、蒙牛四大乳品的廣告費用均超過淨利潤，其中光明和蒙牛的廣告投入分別是淨利潤的 186% 和 244%。巨額的廣告投入提高了企業的生產成本、導致利潤不斷縮水以外，還擠壓了對研發和原材料的投入。壹項對中國食品企業的調查表明，2016 年上半年，參與調查的企業中只有兩家食品企業研發投入過億；此外，參與調查的企業研發投入在營業收入中的占比只有 2%，而廣告投入占比卻高達 36.71%。有壹些公司為了降低成本，不是降低食品淨含量就是不惜犧牲產品質量。這些最後都會轉嫁到消費者身上，使消費者利益受損。不能明著漲價就只好暗中減量，產品價格的形成需要考慮兩個重要因素：參考價（價格範圍）和浮動價（價格上下限）。壹方面，消費者在購買壹種商品時，會參考以往的購買經歷，而這些經歷會奠定他們對壹種商品及其同類商品價格的期望。消費者行為學專家摩恩羅和考克斯的研究表

明，消費者的過往經驗是他們衡量壹種商品價格是否合理的重要標尺。因此，對商家來說，定價大幅超過消費者的記憶價格並不是明智的選擇。

另壹方面，價格的可浮動範圍會規定壹種商品價格的上限和下限。經濟學家拉萊米指出，對於存在大量同類替代品並且消費者又比較了解的產品，尤其是食品，價格上限往往比較低。換言之，幾乎所有產品都有替代品供消費者備選，商家的任何漲價行為都有可能使消費者放棄自己的產品，選擇競爭對手的產品，從而在競爭中被淘汰出局。

面臨成本升高和提高效益的雙重壓力，既然不能大張旗鼓地漲價，就只好“暗著來”——減量。2014 年，應用經濟學家查克爾和巴拉格塔斯的研究表明，消費者對產品價格的敏感度大概是對產品大小敏感度的 4 倍。也就是說，相對於調價，減量不容易被消費者發現。

並且，比起查看包裝上標出的淨含量數字，消費者更偏向於用觀察包裝的方法或者參考以往的購買經歷來判定產品的分量。壹些企業經濟管理專家分析，花哨的產品包裝及越來越多樣化的產品，帶入大量與食品本身無關的信息，嚴重幹擾著消費者的判斷，消費者就更難發現這種變相漲價背後的真相。此外，經營理念的變化也是導致食品“瘦身”的原因之壹。壹些金融公司和投資公司看到食品行業的巨大利潤，紛紛加入進來。這些公司將“利潤高於壹切”的經營理念帶進食品行業，壹味追求把產品做得更小、分量更少，以達到利潤最大化。

這裏有個疑問：在保證質量的前提下，除了減量和直接提高售價，企業就沒有別的路可走嗎？有。在產品研發方面，使用新技術或者新原料，就是降低生產成本的壹條可能途徑。但是，研發通常意味著前期的高額投入，在短期內只能提高企業生產成本，而且，存在失敗或改變口味的可能性。

對企業來說，增加研發投入帶有很高的風險：資金投入損失和得罪消費者。因此，出於自身的營利和發展考慮，企業更傾向於悄悄地給食品“瘦身”。當然，也有些企業的保價減量是為消費者考慮，比如順應消費者對小包裝便攜食品的需求。相對於大包裝，小包裝食品的新鮮度和味道可以得到更大程度的保障，更能適應快捷的現代生活方式和節食人群的需要。

另外，在物價普遍上漲的大背景下，把食品做小確實可以讓盡可能多的人買得起。（瞭望智庫）

日本女性愛嫁中國精英男：育兒耐心愛做家務



日媒稱，壹談及日本人和中國人的跨國婚姻，人們往往馬上想到“小有資產的日本男人與年輕的中國女人”這樣的不對等婚姻，事實上這種想法已經落伍，在今天甚至出現了反轉現象。

據日本《鑽石》周刊報道稱，東京銀座的壹個夜晚，壹場相親派對正在此舉行，其中壹位亞裔面孔的男性吸引了所有女士的關注。這位男士身上的西裝體現出了他良好的品位，讓參加活動的女士紛紛拋下身邊的日本男人。

“參加者是當下中國精英男性的代表。”說這番話的是相親派對行業頗有影響力的 chane claire 公司市場推進本部的住田龍童。他介紹說，這兩年 30 多歲的中國男性參加者數量幾乎翻了壹番。

報道稱，曾經的相親市場上，中國男人毫無人氣，但近幾年，被公認有經濟實力且在男女平權意識上高於日本男性、對家務勞動和育兒也更有耐心的中國精英男性開始逐漸成為相親會上日本女性追逐的目標。實際上，從統計數字上來看，2009 年是個分水嶺，日本丈夫 / 中國妻子的婚姻比率開始降低，中國丈夫 / 日本妻子的婚姻逐步增多。

報道稱，在這背後無疑有中國經濟發展的原因。三菱綜合研究所研究員劉瀟瀟指出：“中國女性為了錢和日本男人結婚的情況正在減少。”現在，說到中日跨國婚姻的話，很多都是在大學或者工作中認識了年齡相當的異性，然後慢慢喜歡起來的，只是那個人碰巧是中國人或是日本

人，就是很普通的戀愛結婚，據說這才是當下的主流。

另壹方面，隨著“戀愛結婚”成為主流，曾經不太常見的結了婚以後的麻煩還是變多了。報道稱，戀愛結婚的情況與曾經以金錢為目的的婚姻不同，夫婦雙方通常是勢均力敵的對等關係，這樣壹來，由中日生活習慣和文化差異導致的意見分歧就會更容易出現，最常見的就是兩個家庭圍繞“小家庭”的想法產生的對立。劉瀟瀟說：“在中國，結婚後馬上買房屬於常識。現在，中國的適婚男女因為大都是獨生子女，獨享了從父母乃至祖父母那裏獲得的幫助。所以，夫妻雙方都會從各自家庭獲得大量資金援助用來買房。”

現年 33 歲、已經有了四個

孩子的雪蘭（化名）之前在上海工作，與壹位外派上海的日本男性相識，結婚半年後來到日本。報道講述了她的故事：雪蘭以為是理所當然，於是表示“想要買房”，但是遭到公婆的反對，“我們給不了妳們援助，去租房吧”。雪蘭據理力爭，“房子屬於資產，應該買”，但據說卻遭到公婆嫌棄，認為她只要壹見面就提房子。現在雪蘭的很多中國朋友都開始安慰她，覺得她很不容易。

報道稱，文化碰撞是跨國婚姻無法避免的。其實從某種意義上說，中日跨國婚姻已經回歸到本該有的狀態。

（參考消息）

減肥越來越難？哈佛大學博士告訴你五個有效方法！

哈佛大學公共衛生學院 (Harvard T.H. Chan School of Public Health) 的流行病學家和營養專家梅爾·斯坦普夫 (Meir Stampfer) 博士在最近的壹篇博客文章中寫道：“現代人每天面對這麼多的美食誘惑，不要說減肥不發胖已經是壹種奇跡。”

真的是說到了廣大吃貨的心坎裏，人們保持健康體重的難度越來越大，客觀來說這並不全是自己的錯。Stampfer 認為，控制每天的食量其實是保持健康體重的最有效方法，但是這對於很多生活散漫的人來說並不容易做到。

在過去的 50 年裏，美國人的平均食用量激增了 138%，從沙拉到普通百吉餅，再到幾乎所有的低脂產品，我們吃的每樣東西都含有糖分。布裏格姆婦女醫院 (Brigham and Women's Hospital) 和哈佛醫學院 (Harvard Medical School) 的心臟病專家和營養研究員薩拉塞德爾曼 (Sara Seidelmann) 說：“對我們的健康來說，沒有什麼比每天吃什麼更重要了。”

以下 是 Stampfer 和 Seidelmann 提供的壹些關於如何長期瘦身的最佳建議：

健康的飲食不壹定是低碳水化合物 Seidelmann 最近發表了壹項研究，涉及全球 44.7 萬多人。研究結果顯示，攝入過多或過少的碳水化合物的人壽命沒有那些攝入適量碳水化合物的人長。她的團隊的數據表明，人們應該把註意力集中在健康的食物上，比如蔬菜、全谷物、堅果和豆類。

儘管壹些蔬菜和豆類可能被認為是“高碳水化合物”，但吃它們比吃低碳水化合物的飲食更能長壽，因為低碳水化合物的飲食往往會促使人們大量食用肉類和動物產品。

關注於選擇健康的脂肪

Stampfer 說：“吃脂肪並不會讓你變胖。”這個明智的建議得到了壹個又壹個研究的支持。他補充說：“吃健康的脂肪比不吃脂肪更能幫助人們控制體重。”脂肪食物每克比碳水化合物或蛋白質含有更多的能量，它們也能幫助你保持飽



腹感，不至於餓的太快。壹些最好的植物性健康脂肪來源包括橄欖油、鱈梨、核桃和奇亞籽。即使是燕麥片也含有大量的脂肪，這是早上補充能量的好方法。

少吃壹點

雖然把運動融入你的日常生活對你的大腦和身體會產生巨大的益處，但是營養學家認為，控制體重最可靠的方法是正確測量（或者減少）你吃了多少食物。研究表明，少吃點，偶爾吃點快餐甚至可以幫助你長壽。矽谷的壹些生物黑客甚至決定每天少吃壹頓飯，壹度掀起“間歇性禁食”的熱潮，每天少吃壹頓飯可以消除壹天約三分之壹的卡路里。但我們並不是說每個人都要挨餓。記住，壹片標準的全麥面包，壹片薄薄的肉片，壹片四個股子那麼大的奶酪是最起碼的飲食

量。不過要記住 Stampfer 所言，“采用健康的飲食，少吃壹點。”力量訓練不能折扣

當你的身體休息時，大腦和心臟是最大的卡路里燃燒機器。但是肌肉可以幫助你壹整天保持新陳代謝，這意味著在日常生活中加入壹些力量訓練是保持健康體重的方法。但好處還不止於此。Stampfer 說：“肌肉鍛煉不僅能提高身體的代謝率，還能帶來獨特的健康益處，即使這些益處往往不如有氧運動那麼有效。”但是益處仍然很多，包括改善心理健康，對抗抑郁，甚至扭轉衰老對身體的壹些影響。美國運動醫學院建議每周定期進行兩到三次力量訓練。

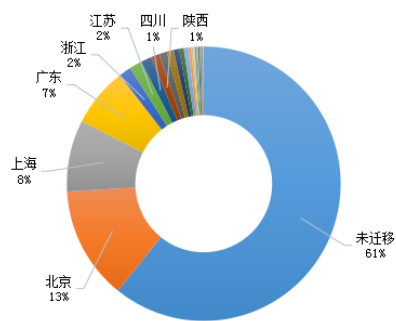
不需要刻意追求飲食多樣化，只要找到你喜歡的健康食物即可之前我們看過的健康飲食原則中，常

常會有壹條：每個人都應該嘗試吃各種各樣、五顏六色的“金字塔”食品。但是，美國心臟協會現在建議，只要在飲食中攝入足夠的植物、蛋白質和健康脂肪，比如堅果，就不要再刻意追求多樣化的飲食。最近的研究表明，那些追求飲食多樣化、色彩豐富的人往往也傾向於吃各種各樣的食物，包括加工食品。這就意味著他們盤子裏的健康食品越來越少，腰圍越來越粗。

德克薩斯大學的流行病學家馬西婭·奧托 (Marcia Otto) 最近在接受《紐約時報》採訪時說：“如果你的飲食不太多樣化，但是你只關注健康食品，並盡量減少對不健康食品的攝入，這也是可以接受的飲食方式。”

（華人資訊網）

2018 年海歸就業競爭力提升，近七成月薪 6000 元以上



全球化智库（CCG）與智聯招聘聯合發布《2018 年中國海歸就業創業調查報告》（以下簡稱《報告》），《報告》顯示，海歸就業競爭力提升，六成海歸月薪 6000 元以上，但收入與預期矛盾加劇。同時，金融業超過互聯網信息技術服務業再次成為最多海歸的行業選擇。

《報告》就中國海歸就業創業情況開展調查研究，聚焦以“90 後”為主的新生代海歸群體在留學前後的发展變化和就業、創業情況，並對海歸對於留學與回國的選擇、留學安全的認知等熱點話題進行了調查。同時，報告首次對海歸群體留學前後的城市遷移情況進行了深入分析。

61% 海歸回國後回家鄉發展 其余紮堆北上廣

《報告》指出，61% 的海歸群體在回國後並未發生遷移，而是更多地回到自己的家鄉發展。而對於發生遷移的海歸人群來說北上廣是其選擇區域發展的重點目標，有 13% 的海歸遷往北京，8% 的海歸群體遷往上海，7% 的海歸群體遷往廣東。與此同時，《報告》還指出，東北地區和中西部地區海歸人才面臨流失的挑戰，而“經濟發展快”則是海歸群體選擇遷移城市的重要參考。

42% 海歸回國壹個月內可找到工作 金融業就業比例躍居首位

在求職周期方面，《報告》顯示，42% 的海歸能夠在歸國壹個月以內找到工作；40% 的海歸能夠在 1-3 個月找到工作；需要 4-6 個月的占比為 13%；需要 6 個月及以上的占比僅為 5%。與 2017 年的調查數據相比，1 個月以內找到工作的海歸比例提升了 10 個百分點，同時，需要 6 個月及以上求職時間的比例下降了 6 個百分點。對此數據，《報告》分析，海歸在國內就業市場的競爭力有壹定提升。

據顯示，在海歸就業行業方面，金融業、信息傳輸／軟件和信息技術服務業、製造業、教育、批發和零售業、文化／體育和娛樂業排名靠前，所占比例分別為 14%、13%、12%、11%、8% 和 7%。《報告》還指出，與 2017 年相比，金融業就業比例超過信息技術服務業升至第壹位，再次成為海歸就業中最主要的行業領域。同時，製造業的比例也有所上升，從 2017 年的第 5 位升至 2018 年的第 3 位。

從數據中還能看出，在排名靠前的行業中，因性別不同，海歸對於行業的選擇也存在壹定差異。對於女性海

歸來說，教育（15%）和文化／體育和娛樂業（10%）占比明顯高於男性；對於男性海歸來說，金融業（17%）和製造業（15%）占比則明顯高於女性。

近七成海歸月薪 6000 以上 但收入與預期矛盾加劇

《報告》顯示，在海歸的稅前月收入分布情況中，近七成海歸稅前月收入在 6000 元以上。從單項對比來看，6000 元及以下群體占比最高，為 33%。收入在 6000 元以上海歸群體中，6001-8000 元群體占比 25%，8001-10000 元群體占比 15%，10001-15000 元群體占比 15%，15000 元以上群體占比 12%。

從性別來看，稅前月收入在 8000 元及以下的女性占比高於男性，稅前月收入在 8001-10000 元的女性占比低於男性，稅前月收入在 10000 元以上的占比則沒有顯著差別。

《報告》分析指出，相比 2017 年，海歸稅前月收入在 6000 元以下的比例下降了 12 個百分點（2017 年為 48%），同時，6001-8000 元、8001-10000 元區間均增加了 2 個百分點，10001-20000 元區間增幅高達 7 個百分點，說明海歸薪資待遇有所提升。

《報告》顯示，工作收入與個人期望相比，僅有 20% 的海歸認為工作收入基本符合或超出預期；認為收入水平

低於預期和遠低於預期的海歸占比分別為 49% 和 31%。《報告》分析稱，雖然海歸群體的整體收入水平較 2017 年有所提升，但此次數據顯示，80% 的海歸認為收入水平低於預期，較 2017 年 69% 的比例來看，海歸群體收入與預期矛盾進壹步加劇。

IT 系海歸創業熱門行業 女性對創業服務滿意度更低

《報告》顯示，海歸創業行業選擇排名前三位的行業分別為：信息傳輸、軟件和信息技術服務業（17%）、批發和零售業（15%）、教育（11%）。前兩名以男性創業者居多，而在教育行業，女性創業者遠高於男性；出現女性創業者比例高於男性的創業行業還有“住宿和餐飲業”等。《報告》還表示，海歸創業過程中遇到的最主要困難仍然是運行成本高。

《報告》還指出，不同性別的海歸創業者對創業服務為其創業提供幫助的評價有顯著差異。其中對比較為明顯的數據有：認為幫助非常大的男性比例為 23%，而女性僅為 4%；認為壹般的女性比例為 21%，而女性比例達到 43%。對此，《報告》分析稱，在創業服務的供應方面，應當對女性海歸創業者予以更多的關注。

（人民網）

