

五一黃金周 優質消費遊

黃金周消費季來臨 信用卡成購物主流

「五一黃金周」即將到來，無疑將掀起一陣消費的熱潮，小到數碼家電，大到房產汽車，商家花樣繁多的促銷手段，使得多數人將購買商品的計劃定在這個時段。如今的消費似乎已經與信用卡密不可分，刷卡優惠、刷卡積分甚至形成了一種消費動力。部分銀行也在近期推出了許多新政策與服務。下面讓我們為大家介紹今年「五一」期間，哪些銀行又給我們「送禮」了？看看信用卡消費划不划算。

中銀呈獻萬寧購物禮遇

由2013年4月15日至6月30日期間，憑中銀信用卡或聯卡於全港任何一家萬寧分店單一簽賬滿500港元即減40港元，不設上限，盡享購物樂趣。優惠不包括購買禮券、所有初生嬰兒奶粉、環保徵費及八達通增值。此外，優惠以單一簽賬計算，所有分拆簽賬的交易均不可享此優惠。查詢詳情：致電2108 3288或瀏覽www.boci.com.hk

建行(亞洲)網上購物獎賞

建行(亞洲)eye信用卡為會員帶來多個優惠。由即日起至6月30日，會員只需憑卡累積任何本地零售簽賬滿1.2萬港元，於推廣期的網上消費金額可獲額外8倍積分，加上現有的5倍信用卡積分獎賞，合共可賺取13倍積分，更快換領心儀禮物或兌換相等於5%的現金回贈。此外，會員由即日起至2013年12月31日期間到指定食府用膳，均可享低至75折精選餐券優惠，盡享城中佳饌。查詢詳情：致電3179 5533或瀏覽www.asia.ccb.com

東亞專享apm精彩禮遇

由即日起至5月31日，憑東亞銀行銀聯雙幣白金信用卡於apm可盡享多個精彩禮遇。憑卡簽賬滿1500元或以上，可獲精美禮品一份；簽賬滿3000元或以上(包括一項餐飲交易)，可獲100元購物現金禮券及50元美食禮券各一張。此外，憑卡於apm 20個商戶簽賬亦可享有獨家優惠，包括購物折扣及禮品。查詢詳情：致電3608 6688或瀏覽www.hkbea.com

滙豐盡享美食優惠

憑滙豐卓越理財及白金Visa信用卡，由即日起至5月10日惠顧美蘭華集團、香港JW萬豪酒店及H-View Group旗下多間高級食府，可享低至七折，包括翠亨邨2人極尚晚膳套餐七折、鐵板燒海賀精選晚膳套餐七折、JW's加洲餐廳午餐及晚膳低至七五折等。查詢：致電2748 8033或瀏覽www.hsbc.com.hk

Citibank捕捉高達1200元簽賬回贈

由即日起至6月30日，憑Citibank信用卡於豐澤可享高達1200港元簽賬回贈，精選貨品低至五折及長達24個月免息分期。另購買任何4000港元或以上單一型號電視機，額外送高達500港元優惠券；購買任何數碼單鏡反光/數碼可換鏡頭相機，即送Hoya濾光鏡(價值265港元)。優惠日期：即日起至6月30日。查詢詳情：致電2860 0333或瀏覽www.citibank.com.hk

信用卡注意事項

目前不少銀行的分期付款業務都稱是「零利息」、「零費用」，但刷卡人仍需支付一筆不小的手續費，而且一旦刷卡人申請分期付款，不論是否提前還款，手續費都不能退還，也就是說，提前還款並不能降低分期成本。分期付款的期數越多，手續費越高。

刷卡消費請注意保管好刷卡憑條，既方便將來退換物品，同時也能防止個人資訊洩露。此外，刷卡人應注意查收信用卡賬單，或者主動結算賬戶透支金額，以免超過最後還款日造成損失。

英國註冊營養師談H7N9：

攝取乳清蛋白 增強免疫力

近日，H7N9禽流感成為中國香港和內地的熱門話題，內地感染病例持續增加。截至上周為止，已有超過80名患者被確診，死亡人數將近20人。與此同時，H7N9已在華東持續擴散，北京、上海、江蘇、浙江、安徽、河南均有確診病例。

雖然目前未發現H7N9人傳人的證據，但世界衛生組織表示，中國內地部份H7N9患者，顯然未接觸過禽類。另外，病毒亦有變種的可能性。因此，即

使內地政府嘗試撲殺大量的禽鳥和關閉活禽市場，設法減緩人傳人的機會，很多問題仍未獲解決。可幸的是，有部份患者在得到合適治療後便痊癒，例如北京首宗H7N9患者7歲女童的康復過程就不錯，上周順利出院。

短時間康復 或與免疫力有關

英國註冊營養師黃嫻薇接受專訪時表示，女童能夠在短時間內康復，可能與她自身免疫力較強有關。她解釋說，免疫系統是我們的生物體內一個能辨識出(外來物質)例如病菌、寄生蟲等的機能。這種機能能專注消滅或排除外來物的能力。

當人體受到某一種流感的感染後，身體的免疫系統立即作出反應，將細菌對人體造成的殺傷力減至最低。

黃嫻薇認為，在這時候市民應當更注意自身的免疫力，強健體魄，將病毒對自身的影響降至最低。而要提高免疫力，蛋白質的攝取就極為重要。

人體不可缺少的蛋白質是由連串的氨基酸組成，它們會製造免疫系統細胞，改善身體機能，強壯體魄，對長者、小孩尤其重要。

純動物提煉 乳清蛋白較有效

那麼如何攝取蛋白質最有效呢？黃嫻薇指出，從營養上來說，氨基酸可以從肉類、乳製品、蛋類攝取，當中以奶類較為普及，也較為方便，不局限於三餐，可以隨時補充攝取。提到乳製品，又不得不講述它是由最主要的兩大成份酪蛋白和乳清蛋白組成，當中酪蛋白較難消化，乳清蛋白則比較適合人體吸收，而乳清蛋白最重要成份是β-乳球蛋白。

她又說，β-乳球蛋白佔約50%的乳清蛋白，有高含量的必須氨基酸，是最理想的蛋白質營養補充劑，所以攝取乳清蛋白，就能促進免疫細胞的活化和增生，提高免疫力。但由於提煉工序昂貴，市面上45%至55%的奶粉沖



英國註冊營養師黃嫻薇

劑摻雜植物成份(大豆蛋白)，並只含有1至3種人體必須的氨基酸。黃嫻薇提醒市民，基於健康考慮，應當選擇由純動物提煉出來的100%乳清蛋白保健產品，以補充18種人體必須的氨基酸。

當然，要預防H7N9，除了攝取乳清蛋白，也要配合適當的休息，注意個人衛生，避免接觸禽鳥，那就可以做到防患於未然了。



北京首宗H7N9患者7歲女童現已康復，上周順利出院。

補充蛋白質 快速提升抵抗力

康復速

Cell Impact Protein
100% 純正美國乳清蛋白

- 含18種人體所需氨基酸、迅速吸收
- 強化免疫系統、快速提升抵抗力
- 抗菌排毒、減少併發症及療程不適
- 改善胃口、增強體質



適合關注糖尿病人士食用

挪威阿斯麥
北歐天然保健品專家



銷售點
 watsons 屈臣氏
 HealthPlus 健怡坊
 華潤堂 C-care
 羅湖免稅店
 卓悅源 Cheong's Gallery

總代理地址
 阿斯麥香港有限公司
 香港銅鑼灣糖街15-23號
 銅鑼灣中心9樓901室

產品查詢
 香港 (852) 2368 2772
 中國內地 (86) 15017990708
 凡購滿¥1000元，可快遞至中國內地