

市場環球概覽

19 / 04 / 2024



本地指數

恒生指數	16,385.87	+134.03	+0.82%
國企指數	5,803.86	+54.17	+0.94%

內地指數

上證綜合指數	3,074.22	+2.84	+0.09%
深證成份指數	9,376.81	-4.97	-0.05%
上證A股指數	3,222.91	+2.97	+0.09%
上證B股指數	256.25	-0.22	-0.09%
深證成份A股指數	12,093.85	-4.77	-0.04%
深證成份B股指數	7,089.54	-40.37	-0.57%



美國指數

道瓊斯工業平均指數	37,846.84	+93.53	+0.25%
標普500指數	5,031.74	+9.53	+0.19%
納斯達克指數	15,705.87	+22.50	+0.14%

亞太指數

指數	收市點數	變動	變動%
南韓綜合指數	2,634.70	+50.52	+1.95%
加權指數	20,301.20	+87.87	+0.43%
新加坡海峽時報指數	3,187.66	+32.97	+1.05%
澳洲普通股指數	7,898.90	+37.90	+0.48%
紐西蘭50指數	11,836.04	-39.31	-0.33%
印度孟買指數	72,488.99	-454.69	-0.62%
日經平均指數	38,079.70	+117.90	+0.31%

歐洲指數

羅素2000指數	1,965.86	+17.91	+0.92%
英國FTSE100指數	7,877.05	+29.06	+0.37%
德國DAX指數	17,837.40	+67.38	+0.38%
法國CAC指數	8,023.26	+41.75	+0.52%



伊朗史上首次大規模空襲以色列 兩國的新仇舊恨將釀成中東另一戰局嗎？

發布時間：2024-04-16 14:53 更新時間：2024-04-16 14:53

伊朗為報復本月初駐敘利亞領事館遭空襲導致7死，13日向以色列發動大規模空襲，雖然多數飛彈都被以國和美軍的防空系統擊落，但仍釀成12傷，並加劇中東衝突突情勢。為什麼伊朗要襲擊以色列？兩國之間有什麼新仇舊恨？

歐盟、美國、G7國家皆宣布 對伊朗採取更嚴厲制裁 | 20240418 公視晚間新聞

PTS is a Taiwan public broadcast service. >

Share

Watch on YouTube

歐盟、美國、G7國家皆宣布 對伊朗採取更嚴厲制裁



熱點要聞 降息希望驟降！鮑威爾：高利率或需維持更長時間

美國當地時間週二，美聯儲主席鮑威爾表示，近期數據表明通脹缺乏進一步進展，可能需要更長時間才能對通脹有信心，讓高利率政策在更長時間內發揮作用可能是適宜的。“新美聯儲通訊社”稱，美聯儲前景展望發生明顯轉變，這似乎打破了他們可能“先發制人”降息的希望。美聯儲副主席：若通脹放緩出現停滯，將維持高利率更長一段時間 美聯儲副主席菲利普·傑斐遜週二表示，如果美國通脹未按預期放緩，這家全球金融系統中最重要的央行將準備保持緊縮的貨幣政策不變。



《大行》中金：友邦(01299.HK)股價走勢偏離基本面 建議關注回購及股息靜待入市時機

AASTOCKS新聞

2024/04/15 09:50 HKT

中金發表報告指，友邦(01299.HK) +1.050 (+2.244%) 沽空 \$4.40億; 比率 15.796% 股價在2023年報後持續下挫，2024年4月12日(上周五)收於48.6元，估值跌破中金預測的1倍2024年P/EV。該行維持對其盈利預測不變，考慮到市場對P/EV估值體系信任度減弱，下調目標價21%至74元，維持「跑贏行業」評級。

中金指，保監局連同廉政公署逮捕無牌經紀人引發市場對友邦香港大陸客業務擔憂。整體看，2023年友邦香港新業務價值佔集團33%，其中約50%來自大陸訪港客，大陸客保單約1/3來自經紀公司，這意味著中國香港經紀渠道對友邦新業務價值的貢獻約為5%，預計報道中提及的經紀公司新業務價值佔比不及1%。





GUM：4月股債雙殺 上半月強積金人均蝕3,608元

AASTOCKS

2024年4月18日 週四 上午11:11



強積金顧問機構GUM公布。截至**4月15日**，強積金下跌**1.4%**，人均回報損失**3,608元**，全年總計仍賺**2,413元**。股票、混合資產及固定收益基金指數全線下跌，4月中分別下跌**1.8%**，**1.8%**及**0.2%**。當中美國股票基金錄得相對較大的跌幅，下跌了**3.5%**。香港股票基金則有輕微上升，上漲**0.1%**。



一手新盤平賣 二手樓如何逆轉銷售困局 | 地產專題

Apr 15 2024

近日再有新盤大賣搶盡焦點，而且大手入市的投資者比例不少，一手樓主導之下，二手小業主要捱打，對上週末兩日（4月6日至7日），港、九及新界十大二手指標藍籌屋苑交投按週減少，並重回單位數水平，二手樓賣家該如何逆轉銷售困局？剛過去的週末受惠長實集團（01113）港島南大型新盤Blue Coast開售帶動，市場釋放大量購買力，由於新盤訂價吸引，故搶去不少市場焦點及二手購買力，惟大批「西餅客」、投資客、換樓客等用家亦紛紛出動入市，為一手市場注入動力。



(Stock图片)

康怡花園向南3房套 減價1成以1,140萬元成交

Apr 18 2024

中原地產康怡康安街分行首席分區營業經理楊文傑表示，分行新近促成康怡花園一宗買賣成交，單位為M座底層14室，實用面積882平方呎，3房1套間隔，向南，放盤時叫價1,280萬元，最新以1,140萬元沽出，累減140萬元或約1成，折合實用呎價12,925元





01新聞 ✅
24 Mar · ●

希望算早發現
全文：<https://bitly.co/OwUF>

睇高畫質、流暢直播，下載香港01 APP
►<https://hk01.app.link/kdpOLgU2MO>

#凱特王妃 #英國王室 #預防性化療 #01國際 #01新聞 #香港01

follow our IG: <https://instagram.com/hk01news/>
報料請致電 / WhatsApp「01線報」：(852) 6511 0101

凱特接受「預防性化療」
腫瘤學家分析：
或患兩類早發型癌症
「代表癌症能治好，化療減復風險」





【食物敏感】9類最常見的食物過敏源 嘗試避開免濕疹情況加重

由於每個人的食物致敏源都不同，除了接受常見的致敏源測試，包括：**IgE**致敏源測試和**IgG**致敏源測試，以高準確度鎖定敏感源頭，也可嘗試避開以下**9**類致敏食物，以篩選食物或戒口的方式去處理，減少濕疹情況加重的機會。

(1) 牛奶

蛋白質是常見的過敏原。牛奶過敏患者尤其在在嬰兒期和兒童期，應避免牛奶和所有奶製品（乳酪、芝士、酸忌廉）、牛油、奶粉、奶凍和朱古力。

(2) 雞蛋

蛋清和蛋黃都含有可引起過敏的蛋白質，應避免蛋黃醬、蛋白酥皮、雪糕、烘焙食品、沙律醬和肉丸。

(3) 魚類

烹調過魚的器具，也會使蛋白質霧化，吞拿魚、三文魚、鱈魚都是常見的食物過敏原。





【食物敏感】9類最常見的食物過敏源 嘗試避開免濕疹情況加重

(4) 甲殼類海鮮

甲殼類海鮮，例如蝦、蟹龍蝦、青口、扇貝都會出現嚴重致敏。

(5) 堅果

食物例子包括：堅果包括杏仁、腰果、開心果、堅果、榛子等等。

(6) 花生

是兒童最嚴重的致敏原，即使接觸少量也會引起過敏反應。

(7) 小麥

食物例子：穀類食品、麵食、餅乾、雪糕、麵粉等等。

(8) 大豆

大豆敏感不等於對其他豆類過敏。食物例子：例如豆奶、豆腐、味噌和醬油等等。

(9) 芝麻

食物例子：芝麻醬、壽司、漢堡包、芝麻油等等。





7種瘦身必備食物 不可錯過最有營養價值的奇亞籽

zoelai@esdlife.com (Zoe Lai)

2024年4月3日



瘦身食物 | 1. 西柚

雖然很多水果都跟減肥有關係，但有數據指出，西柚對控制體重有莫大幫助。在一個為期**12**週的研究中，**91**名肥胖者在飯前進食半份新鮮西柚，結果體重減輕**3.5**磅（**1.6**斤）[1]。西柚更能降低胰島素抵抗，減少代謝異常。

在用餐前半小時可先吃半個西柚，這能給予飽足感，減低攝入之熱量。

瘦身食物 | 2. 奇亞籽

奇亞籽是地球上最有營養的食物之一：每安士（約**28**克）含有**12**克碳水化合物，但當**11**克是纖維。

由於其纖維含量高，當把奇亞籽放在水中，可以吸收高達**11-12**倍的重量，變成凝膠狀並在胃中膨脹。研究顯示，奇亞籽能有助減少食慾 [2]，避免過度進食。



瘦身食物 | 3. 三文魚

三文魚不僅含有優質蛋白質、健康脂肪和碘，更能在攝入較少熱量下，長時間保持飽足。碘能讓人體甲狀腺功能正常運作，保持最佳新陳代謝。多進食三文魚可令減肥人士吸收足夠營養，預防營養不良。



7種瘦身必備食物 不可錯過最有營養價值的奇亞籽

zoelai@esdlife.com (Zoe Lai)

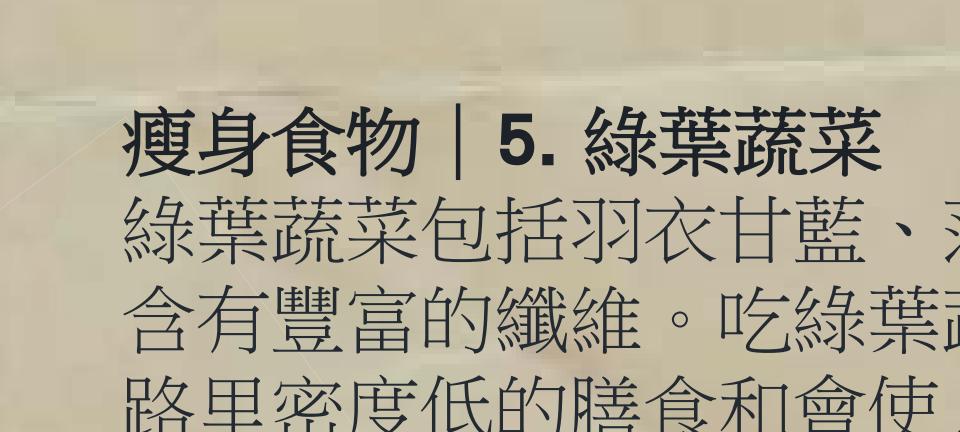
2024年4月3日



瘦身食物 | 4. 馬鈴薯

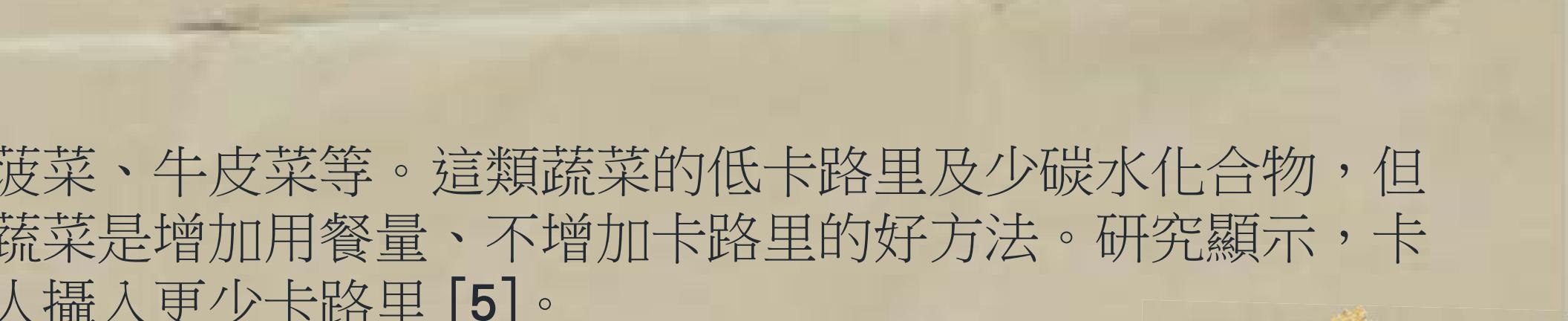
「飽腹感指數」測量用作測驗不同食物的飽腹感，焗馬鈴薯在所有食物中得分最高 [3]。即是吃焗馬鈴薯後，人自然感到飽足，減少進食其他食物。

若在馬鈴薯在煮沸後，冷卻一段時間，馬鈴薯中會形成大量的抗解澱粉（**Resistant Starch**），抗解澱粉的健康益處甚多，包括減肥 [4]。



瘦身食物 | 5. 綠葉蔬菜

綠葉蔬菜包括羽衣甘藍、菠菜、牛皮菜等。這類蔬菜的低卡路里及少碳水化合物，但含有豐富的纖維。吃綠葉蔬菜是增加用餐量、不增加卡路里的好方法。研究顯示，卡路里密度低的膳食和會使人攝入更少卡路里 [5]。



瘦身食物 | 6. 全脂乳酪

某些酸奶含有改善腸道功能的益生菌。瘦素阻抗性是導致肥胖的因素之一，擁有健康的腸道可助防止瘦素阻抗。研究表明，全脂乳製品能減低肥胖及患二型糖尿病的風險 [6]。但要注意，應避免選擇糖分較高的產品。





7種瘦身必備食物 不可錯過最有營養價值的奇亞籽

zoelai@esdlife.com (Zoe Lai)

2024年4月3日



瘦身食物 | 7. 肉類

很多人害怕吃肉會變肥，事實上，肉類含豐富的蛋白質，是一種對減肥有益的食物。

進食高蛋白食物，可讓人每天燃燒多達**80-100卡路里** [7]。

研究顯示，當蛋白質攝入量增至每日卡路里需求的**25%**，可減少進食的渴望達**60%**，進食「宵夜」頻率降低，每週體重可減輕近**1磅** [8]。

如果有低醣飲食的習慣，可以隨意吃肥肉。但若日常已攝入大量碳水化合物，選擇吃瘦肉較為合適。



22 Mar, 2024

Thank you!

Have a great day ahead.

