

中意 健康月刊



三月刊

本刊仅限于内部浏览，不用做任何商业用途

健康下午茶
中意微课堂开讲啦

“我爱你”你听到了吗？

别拿脂肪肝
不当回事

便利店的完美健康餐

上下班顺便做件事
一月瘦六斤

阳春三月，春风十里
正好共赴花宴

Contents

- P₂ 健康下午茶
中意微课堂开讲啦
- P₄ “我爱你”
你听到了吗？
- P₉ 别拿脂肪肝
不当回事
- P₁₄ 便利店的
完美健康餐
- P₁₉ 上下班顺便做件事
一月瘦六斤
- P₂₃ 阳春三月，春风十里
正好共赴花宴

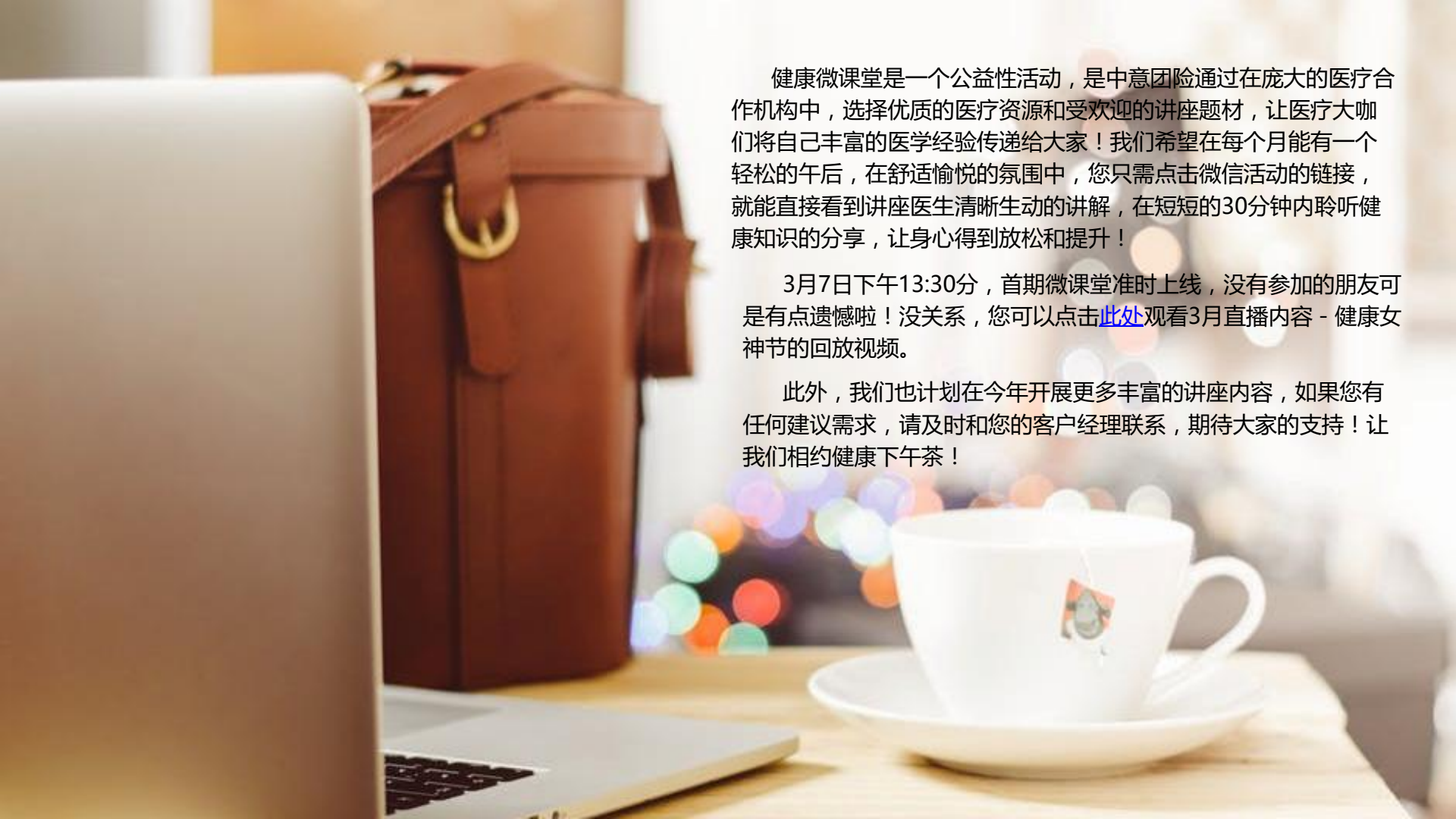


A top-down view of a light-colored woven rattan tray resting on a white and yellow striped fabric. On the left side of the tray is a silver laptop, open, showing a dark keyboard. To the right of the laptop is a white ceramic tea set, including a small pitcher, a teapot, and a cup filled with tea, with a silver spoon resting nearby.

健康下午茶 中意微课堂开讲啦

关注中意团险的小伙伴一定发现，“中意人寿团险服务”的微信平台上，可以使用的功能越来越多啦！不仅能查看保险计划，办理自助理赔*，还有强大的健康管理服务，包括：健康咨询、健康评估、预约挂号、健康自查、健康资讯、健康档案、药品查询、慢病管理等模块，还没有完.....就在这个阳春三月，中意又推出新项目 - 健康微课堂开讲啦！

*自助理赔服务须经过客户公司的申请及中意团险评估后开通



健康微课堂是一个公益性活动，是中意团险通过在庞大的医疗合作机构中，选择优质的医疗资源和受欢迎的讲座题材，让医疗大咖们将自己丰富的医学经验传递给大家！我们希望在每个月能有一个轻松的午后，在舒适愉悦的氛围中，您只需点击微信活动的链接，就能直接看到讲座医生清晰生动的讲解，在短短的30分钟内聆听健康知识的分享，让身心得到放松和提升！

3月7日下午13:30分，首期微课堂准时上线，没有参加的朋友可是有点遗憾啦！没关系，您可以点击[此处](#)观看3月直播内容 - 健康女神节的回放视频。

此外，我们也计划在今年开展更多丰富的讲座内容，如果您有任何建议需求，请及时和您的客户经理联系，期待大家的支持！让我们相约健康下午茶！

“我爱你” 你听到了吗？

3月3日是第18个全国爱耳日，今年的主题是“防聋治聋，精准服务”。如果有一天你突然发现，世界归于静默，你被排除在对话之外，想想都无法面对。那么日常护耳有哪些方法？防治耳聋有什么要点？赶紧来学学！





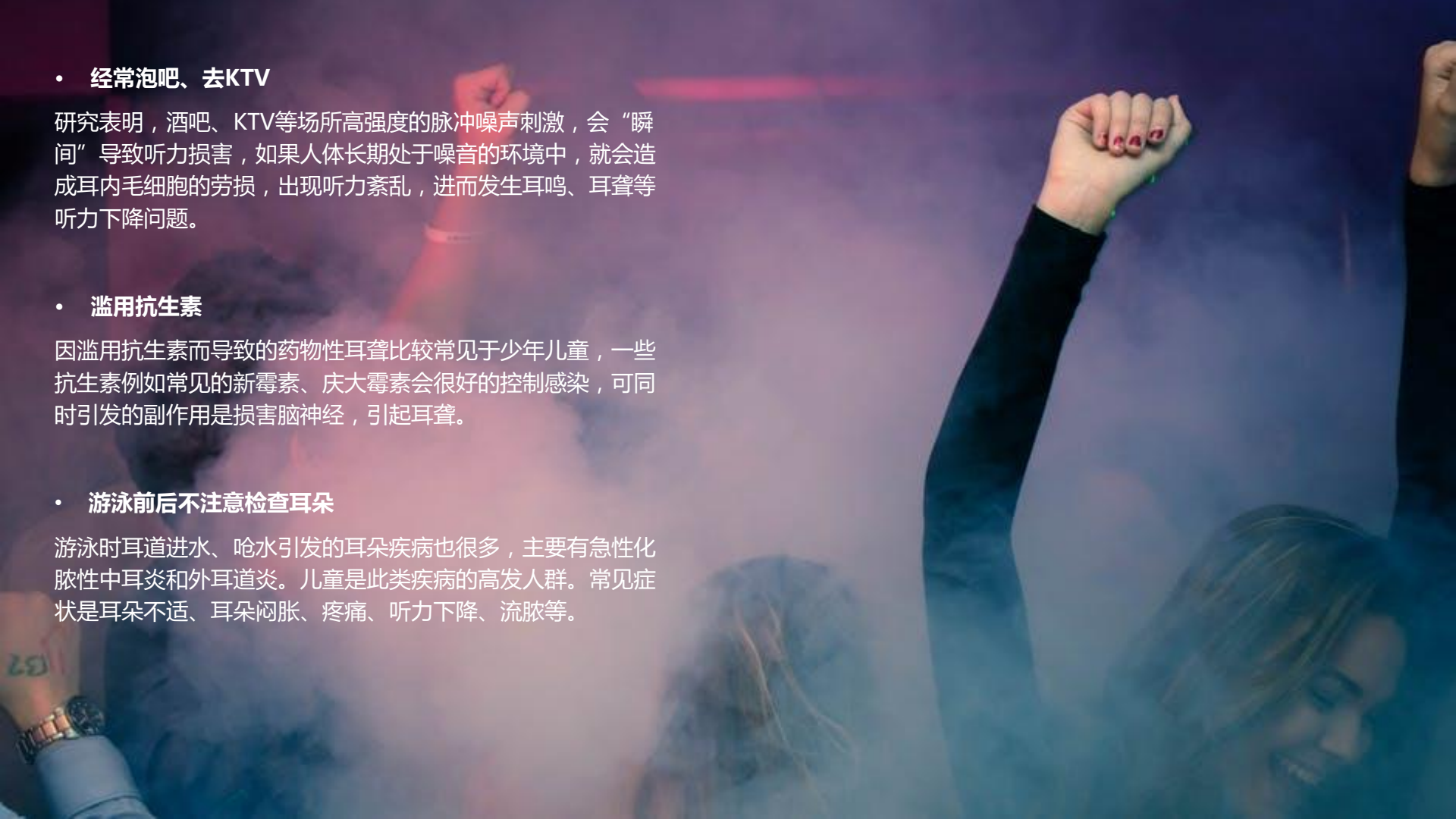
以下伤害耳朵的做法，你中了几条？

• 地铁里听歌

如果在超过80分贝的地铁戴耳机听随身听，未能听清声音，人们往往会调大音量。如果长期过量声音刺激，耳蜗的毛细胞会产生代谢紊乱，供血供氧不足，致使末梢感受器受损，从而导致噪声性听力问题，而且耳机将外耳道塞住，高音量的音频声压会直接进入耳内，造成不可恢复的听力损害。

• 长时间“煲电话粥”

“电话粥”一打几小时，频繁接通电话，是损失听力的一个有害途径，还可能会引起神经性耳聋。专家建议，打手机一次最好不要超过3分钟，如果条件允许，使用免提对耳朵伤害最小。



• 经常泡吧、去KTV

研究表明，酒吧、KTV等场所高强度的脉冲噪声刺激，会“瞬间”导致听力损害，如果人体长期处于噪音的环境中，就会造成耳内毛细血管的劳损，出现听力紊乱，进而发生耳鸣、耳聋等听力下降问题。

• 滥用抗生素

因滥用抗生素而导致的药物性耳聋比较常见于少年儿童，一些抗生素例如常见的新霉素、庆大霉素会很好的控制感染，可同时引发的副作用是损害脑神经，引起耳聋。

• 游泳前后不注意检查耳朵

游泳时耳道进水、呛水引发的耳朵疾病也很多，主要有急性化脓性中耳炎和外耳道炎。儿童是此类疾病的高发人群。常见症状是耳朵不适、耳朵闷胀、疼痛、听力下降、流脓等。



日常怎么护耳？

护耳四原则

- **用耳机记住60-60原则**

使用耳机时，音量建议不要超过最大音量的60%，连续使用耳机时间不宜超过60分钟，每次听半小时为宜。

- **耳朵也怕你生气**

当人处于精神高度紧张或者生气时，体内的肾上腺素分泌增加，容易使耳内小动脉血管发生痉挛，造成内耳供氧不足，导致突发性耳聋。

- **护耳常补维生素ABC**

多吃富含维生素A、B、C的食物，能保护耳朵。

富含维生素A的食物有胡萝卜、菠菜、青椒、牛奶、动物肝脏。

富含维生素B的食物有蛋黄、麦芽和一些粗粮。

富含维生素C的食物有鲜枣、猕猴桃、菠萝、菜花、土豆、藕、香椿等。

- **定期检查，减少噪音接触**

定期检查疾病，早期治疗，从而减少疾病的并发症耳鸣的发生。避免或减少噪音接触，如果长时间暴露在机器的轰鸣声，工厂的噪音及其他噪音，耳内可引起痉挛，耳内供血减少，听力急剧下降。

如果发生耳聋如何治疗？

- 药物治疗：耳聋发生后半年内采取改善内耳微循环毛细胞营养等药物治疗，若无效应放弃，因感音神经性聋的内耳毛细胞坏死脱落，不能再生，用药不是万能的，有时间局限。

- 助听器：感音神经性耳聋或失去药物及手术机会的传导性聋者可采用。

- 电子耳蜗手术：适用于佩戴助听器无效的全聋患者。





别拿 脂肪肝 不当回事

3月18日是全国爱肝日，今年的主题是：早防早治，预防肝癌。肝脏是人体的“化学工厂”，功能非常多，它24小时都在为我们发挥各种功能，所以，对于肝脏一定要科学呵护~

如果你有以下症状，警惕脂肪肝

- 感觉没有力气、容易疲劳
- 腹部不适或疼痛
- 皮肤瘙痒，不想吃饭

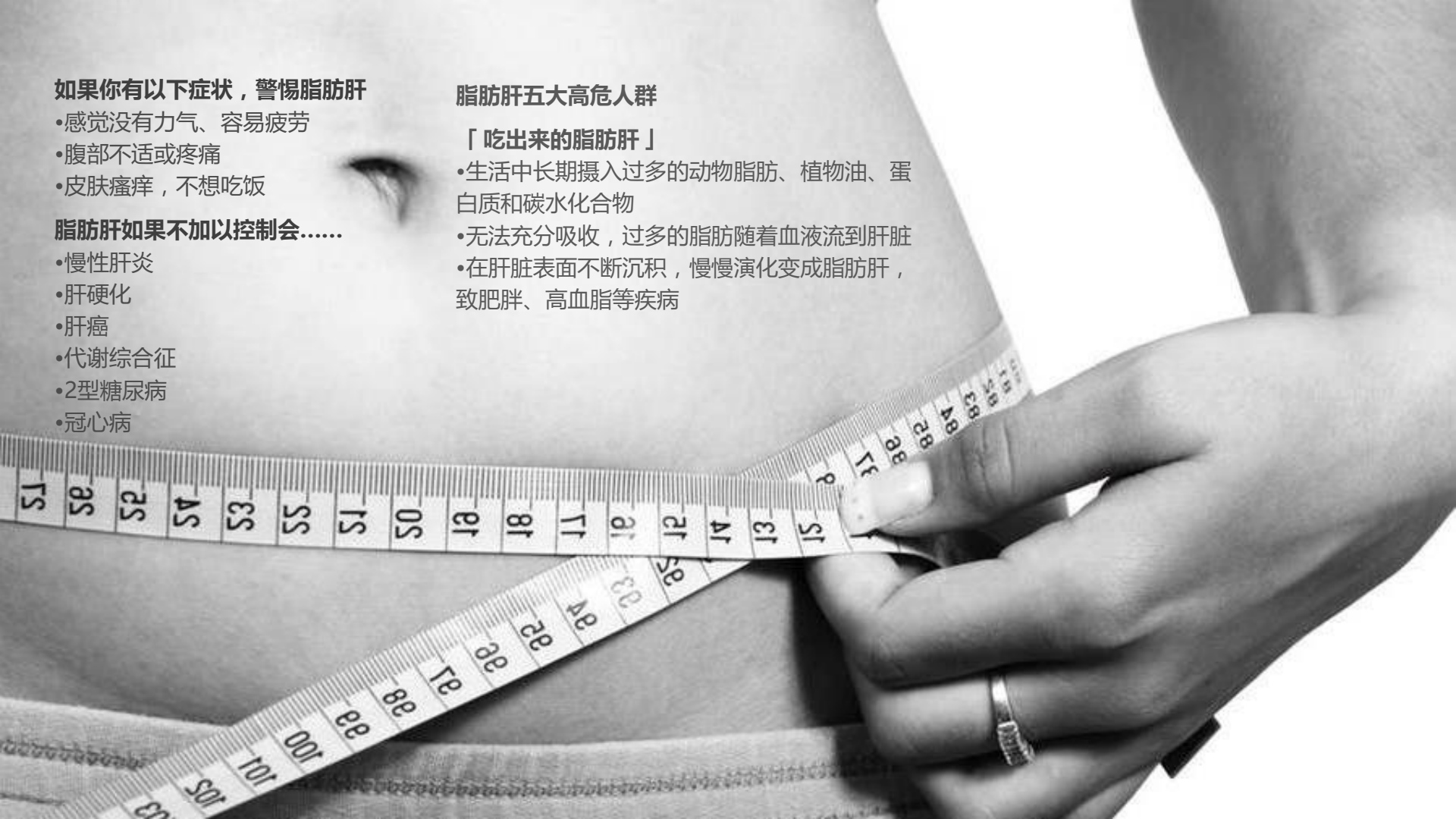
脂肪肝如果不加以控制会.....

- 慢性肝炎
- 肝硬化
- 肝癌
- 代谢综合征
- 2型糖尿病
- 冠心病

脂肪肝五大高危人群

「吃出来的脂肪肝」

- 生活中长期摄入过多的动物脂肪、植物油、蛋白质和碳水化合物
- 无法充分吸收，过多的脂肪随着血液流到肝脏
- 在肝脏表面不断沉积，慢慢演化变成脂肪肝，致肥胖、高血脂等疾病



「素出来的脂肪肝」

- 纯素食者，不吃鱼肉蛋等营养物质
- 若白蛋白合成减少，就需要分解脂肪组织
- 大量脂肪酸从脂肪组织中释放进入肝脏且不易被分解
- 肝脏中的脂肪堆积过多，长期以往，也就形成了脂肪肝

「喝出来的脂肪肝」

- 长期饮酒易造成酒精性脂肪肝
- 其病变程度与饮酒总量成正比
- 由于酒精对肝细胞有较强的直接毒害作用
- 增加脂库转运到肝脏的脂肪，减少脂肪肝内运出
- 使肝对脂肪的分解代谢发生障碍

「久坐不动“办公族”」

- 注意控制饮食却不注重体育锻炼
- 也是脂肪肝的高发人群，特别是办公一族
- 一坐就是一天，肚子脂肪走不掉，四肢得不到锻炼
- 即使是标准体重，也容易患脂肪肝

「先天代谢异常的人」

- 这类人可能会出现以下症状
- 体型偏胖、脖子粗、腮腺肿大、酒糟鼻、肝掌、蜘蛛痣



脂肪肝患者该怎么吃？

「饮酒」

一旦诊断出脂肪肝，患者**应绝对禁酒**
受伤的肝脏没法处理酒精，喝酒只会加速肝脏恶化进程

「牛奶」

牛奶中的脂肪含量不低
可以尽量选择**低脂或脱脂牛奶**
每天饮用不能超过**500ml**

「坚果」

坚果中含有不饱和脂肪酸，适当吃一些坚果或使用坚果类食用油，也有益于脂肪肝
例如：橄榄油、山茶油、菜籽油等（每天摄入不能超过**30g**）
如：花生、核桃、瓜子等（每天的量不超过**28g**）



「肉类」

尽量选择鱼虾鸡鸭等脂肪含量较低的**白色肉**
其次选择红肉中的**羊肉**和瘦的**牛肉**
且每天吃肉不超过 **150g**

「蔬菜」

- 蔬菜中有丰富的维生素、矿物质、膳食纤维等
- 可以有效预防脂肪肝的发生
- 每天需要吃**一斤到两斤**的**新鲜**的蔬菜

「菌类」

- 菌类在植物食品中**纤维、蛋白质**含量较高的食物
- 能减少脂肪吸收，对身体有防护作用



除了饮食，脂肪肝患者要注意

首先，找出病因，有的放矢采取措施。如长期大量饮酒者应戒酒。营养过剩、肥胖者应严格控制饮食，使体能恢复正常。有脂肪肝的糖尿病人应积极有效地控制血糖。营养不良性脂肪肝患者应适当增加营养，特别是蛋白质和维生素的摄入。总之，去除病因才有利于治愈脂肪肝。

其次，适当增加运动，促进体内脂肪消耗。每天跑步，每小时至少6公里才能达到减肥效果。仰卧起坐或健身器械锻炼都是很有益的。

最后，药物辅助治疗，脂肪肝并不可怕，早期发现积极治疗，一般都能痊愈，且不留后遗症。值得指出的是，脂肪肝的预防工作应从儿童做起，尤其是独生子女，想吃什么就给什么，活动又少，一旦变成“小胖墩”，恐已有脂肪肝了。

便利店的 完美健康餐

人在“江湖”，身不由己。一年365天，我们不可能顿顿饭都定点儿、定量，免不了偶尔“将就”一下自己的肠胃。不用怕，今天就告诉你如何在便利店就组成一顿营养均衡的健康餐。

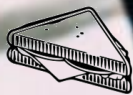




寿司

你可以很容易在类似于711这样的便利店获取一份10元上下的寿司。寿司属于纯粹的碳水化合物，其附带的海鲜能够提供微量的蛋白质和少量的脂肪。**一盒寿司大约能提供30-60克不等的碳水化合物，3-5克左右的蛋白质，以及少量脂肪。**其次，寿司中加入了寿司醋，可以促进肝糖原的生成，以及餐后血糖的平衡。

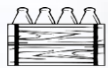
「提醒」不要购买表面特意添加过多奶油或者香肠的寿司，会平添很多热量。你只需要干净的碳水化合物和一点点蛋白质而已



三明治

很显然，三明治还是比较传统，但不会出错的健身加餐。两片面包，一片奶酪，加上两片香肠是标配。一份三明治能为你提供150-200千卡左右的热量，大约含有25-30克碳水化合物，3-5克蛋白质，以及一些脂肪。

「提醒」不要购买添加了过多酱料的三明治，大多都是蛋黄酱，会为你提供没有意义的热量。首先选择全麦面包切片，其次选择白面包。



酸奶

讲道理，笔者是比较推荐酸奶，而不是牛奶的。尽管同样是牛乳，但亚洲人乳糖不耐受的现象比比皆是，不理智地补充牛奶只会增加你的肠胃压力，污染空气！**相反，酸奶在发酵过程中会使乳糖得到水解，且蛋白质会水解为更易吸收的游离氨基酸。**因此，酸奶的吸收以及氨基酸利用率会更高，更适合亚洲人的肠胃。酸奶是补充蛋白质和钙的绝佳食品选择。每百克酸奶能提供3克左右的蛋白质。

「提醒」低脂原味酸奶是你的首选。什么焦糖巧克力就算了！另外，不要买乳酸饮，要买酸奶哦。前者只是饮料，后者才能提供实实在在的营养。





关东煮

关东煮选择很多，笔者每次都会选择萝卜、鸡蛋、笋，有时候也会选择魔芋丝。总而言之，关东煮的优点在于选择比较多，且能够选择一些“真正的食物”。鸡蛋是蛋白质和脂肪的不二之选。而萝卜、笋，还有魔芋丝能够提供膳食纤维。值得一提的是，关东煮中碳水化合物的选择并不多，倒也算是一顿「低碳水」加餐。

「提醒」尽量少选择贡丸，虾丸，菜包这种混合了很多“杂肉”的人工食品。此类食品中，淀粉、味精、还有肥肉含量会比较高，对于保持体脂和整体健康没有益处。其次，尽量不要喝关东煮的汤汁，那可是茫茫多的盐啊！





上下班顺便做件事 一月瘦六斤

最近「自行车」正在以星火燎原之势重新出现在大家的视野，改变着每个人的生活轨迹。

享受共享单车的便捷、响应绿色出行的号召，都是我们开始骑行的理由，但对我们来说，骑单车还似乎有着更多的意义。

A woman with curly hair, wearing a black long-sleeved shirt and patterned shorts, is riding a black bicycle on a paved path. A black basket is attached to the back of the bike. In the background, there is a wooden fence, lush green trees, and a bright sun creating a lens flare effect. Two people are sitting on a bench in the distance.

日常骑行好处多

如果我们从家骑车到公司上班，5KM 的距离大概需要 15 分钟。这段上下班“顺便”消耗的热量，并没有占用你额外的时间。而且，因为避开了拥挤的地铁，省去了很多无谓的等待。

首先，骑车省时省钱，尤其是早晚高峰时段，单车+地铁甚至完全单车通勤的方式不仅环保，还可以彻底告别交通堵塞，成本更低，堵车严重时比打车还快多了。



即使工作很忙，通勤的时间顺便骑车当健身，时间利用效率也更高。说起健身，作为一项经典的有氧运动，单车在燃脂和提升心肺能力方面都表现不俗。

一个 60 公斤的成人，在普通路况以 12-13.9 公里 / 小时（上下班轻松骑）的速度骑行时，每 60 分钟就可以消耗大约 480 千卡，相当于消耗两个汉堡的热量，如果骑得更快，消耗还会更多。而且相对于跑步，骑行对膝关节的冲击也更小更安全，更适合大体重人群减脂或有膝关节不适的人群。



在当今世界，肥胖已成为普遍问题，但很有意思的是，相比英美等国，被誉为「自行车王国」的荷兰，肥胖率仅是美国的1/3, 平均寿命高出3岁，人均医疗支出也仅是美国的一半。

除了饮食结构的因素，不得不说，荷兰人热爱骑车的特性很有可能是给力的「助攻」。

除了消耗卡路里，骑行时腿部的股四头肌、臀大肌、腿后肌都会被充分的刺激，为了保持平衡，肩部、手臂与核心肌群也会得到锻炼，可谓减脂塑形一气呵成。

骑行好处多，入门却超容易，趁天气好，你可以挑周末租辆山地车或公路车试试骑行几十公里，相信那种速度感会让你一下子爱上这项运动，像《破风》中的彭于晏那样，重新变回那个追风少年。

。

A person with dark hair tied back, wearing a light blue long-sleeved shirt and a dark green backpack with brown straps, stands in a vast field of bright yellow flowers. The person is seen from the back, looking out over the field towards a bright blue sky filled with soft, white clouds. The field of flowers stretches to the horizon, creating a sense of openness and tranquility.

阳春三月，春风十里 正好共赴花宴

阳春3月，正是万物复苏、春风拂面的好时光，全国各地的山林里，田野间，正上演着最热闹的芬芳盛宴。

最光彩夺目的油菜花，最触动浪漫情怀的樱花，最淡雅低调的杏花，正以全年最美的姿态等待你的启程……



台湾淡水天元宫

最佳赏花期：3月中下旬

说起台湾的赏花地，阿里山似乎是最受欢迎的选择，不过，位于淡水的天元宫，樱花搭配着古庙宇，更是别具日系风情。

深沉古典的天坛，映衬着纷繁灿烂的樱海，古朴典雅之感扑面而来，天元宫的吉野樱比常见的山樱颜色更浅，让这里的樱景更具清淡雅致感。

3月是淡水的雨季，一夜春雨，天元宫的地板上、石阶上、屋檐上，都仿佛铺陈了一面绯红色地毯。一阵清冽的春风吹来，不用去日本，就能沐浴在庙宇和粉色花雨之中。

新疆大同乡杏花村

最佳赏花期：3月下旬到4月中旬

或许你听说过伊犁的杏花很美，但你肯定不知道真正壮观的杏花，位于一个被遗忘在世界屋脊的高原古村落，那便是大同乡杏花村。因为去村里的路途非常艰险，所以保存了最原始淳朴的面貌。

每年3月下旬开始，便是这里杏花盛开的时节，春风轻抚下，整个小村落变成了仙境。百年的杏树遮天蔽日，云霞般的花朵在枝头傲然怒放。

在皑皑雪山下，塔吉克族人的“蓝盖力”零零星星地散布其间。大人在花瓣中放牧，小孩在花香中嬉戏。水草丰美、草长莺飞，恍若温软的江南，没有任何诗句和画面能完全描述！



陕西汉中

最佳赏花期：3月中旬-4月中旬

江南的徽派建筑总是充满了温婉，但其实，中国最美油菜花海并不在江南，而是在被忽略的巴蜀之地——汉中。早春的金黄映衬着硬朗的山水，倒是别有一番风情。

3月中旬，正值汉中的油菜花节，100多万亩油菜花争相竞放。从高处俯瞰，如棋盘格的花田翡翠色和金黄色交错，仿佛画家手中的调色盘，洒落于人间。

油菜花节还会举办悬台社火表演，穿着华丽传统服装的戏剧角色站在高台梁架上，队伍鼓乐齐鸣、锣声震天，这种特殊的社火表演会为油菜花之行增添几分喜庆！





中意人寿
GENERALI CHINA

团体保险客户服务热线：400 888 7555