

中意 健康月刊



五月刊

本刊仅限于内部浏览，不用做任何商业用途

健康有你，一生中意

为了下一代
应自强不“吸”

清新空气，舒畅呼吸，
你能做到！

四招甩掉不离不弃脂肪君

过敏不是食物的错，
而是你缺乏消化它的酶！

25°C的夏天
不结冰的贝加尔湖美得醉人

Contents

- P₂** 健康有你，
一生中意
- P₄** 为了下一代
应自强不“吸”
- P₈** 清新空气，舒畅呼吸，
你能做到！
- P₁₁** 四招甩掉
不离不弃脂肪君
- P₁₆** 过敏不是食物的错，
而是你缺乏消化它的酶！
- P₂₀** 25°C的夏天
不结冰的贝加尔湖美得醉人





健康有你，一生中意

中意将推出健康系列微信啦（H5版）

中意健康月刊自推出以来，陆续收到了来自企业员工、管理层、以及所有关注自身健康的朋友们的肯定和好评，在此中意团险感谢大家对我们的支持和认可！

随着智能手机越来越广泛的被应用于人们的生活，中意团险在每月电子健康月刊的基础上，将定期推出健康系列微信H5特刊（简称健康H5系列），内容将涉及健康生活方式、营养运动指导、旅行急救常识、常见疾病防治和慢病管理等等内容，我们将从五月份开始陆续分享给中意客户。如果您有感兴趣的内容，也请告诉我们，我们希望能带给客户最实用最有效的帮助！

期待您的建议！任何问题请联系您的客户经理，或发邮件至：
health.service@generalichina.com，或者通过客服热线400-888-7555联系我们！



我们将为广大中意团险客户的健康不断的努力，尝试新鲜的信息传递形式，使我们对您的健康关爱变得更加“触屏可及”。

健康，从每一小步开始，扫描以下二维码关注中意团险公众号，以便及时获得以上提到的健康H5系列、健康微课堂及其他精彩信息。





为了下一代
应自强不“吸”

5月31日是世界卫生组织（WHO）设立的世界无烟日，或许你并不在乎吸烟会损害自己的健康，也完全买得起香烟（如果从20岁开始每天吸10支烟，活到70岁花在香烟上的钱至少也在10万元以上），烟瘾还十分严重，没了香烟都无法愉快地生活了。

你知道吸烟有害健康，但具体是哪些“有害”？

- 世界卫生组织的报告表明，吸烟对人类的危害是多方面的，烟草烟雾中含有7000种化学物质，具有显著的致癌和促癌作用。
- 在工业发达的国家中的**肺癌患者，吸烟的占90%**；死于**支气管炎**的患者，吸烟的占**75%**；而死于**心肌梗塞**的患者，吸烟的占**25%**。
- 烟草主要导致**哮喘、肺炎、肺癌、高血压、心脏病和生殖发育**等。另外**口腔癌、咽喉癌、食管癌、胃癌、胰腺癌、肾癌和膀胱癌**的发生与吸烟也有关系。

你鼓励你的孩子吸烟吗？我猜你的回答应该是：“绝对不会”！

不幸的事实是，即使你的孩子不吸烟，也并不能令他完全幸免。二手烟和三手烟（Third-hand smoking, THS）所造成的“烟霾”可能比“雾霾”更加可怕！二手烟中包含4000多种物质，其中包括40多种与癌症有关的有毒物质。二手烟已被美国环保署和国际癌症研究署确定为A类致癌物质。



- 《2007年中国控制吸烟报告》指出，中国有5.4亿人遭受被动吸烟之害，其中15岁以下儿童有1.8亿，每年死于被动吸烟的人数超过10万，而被动吸烟危害的知晓率却只有35%。
- 《2006年美国卫生总监报告》、《2007年中国控制吸烟报告》都明确指出：“二手烟不存在所谓的‘安全暴露’水平。如果有人在室内吸烟，即使使用通风、空气过滤等装置，都达不到全面无烟的要求。”
- 使用自然通风或安装通风设备只能除去大的烟尘颗粒，不能清除微小颗粒，更不能彻底清除二手烟中的各种有毒气体。一旦烟草烟雾形成，很难清除，接触二手烟者不可避免地会受到毒害。

三手烟---看不见的“生化武器”

更可怕的是，即使香烟的烟雾散尽之后，其中的致癌物含量的一半以上仍能在室内停留至少两个小时，如果通风不畅的情况下可能数天甚至数月之久。这些有毒烟雾发散、附着在墙壁、沙发、地毯、家具的表面，就成了三手烟（Third-hand smoking, THS），对于成天爬来爬去，嬉戏玩耍的孩子来说危害极大。

此外，吸烟者的衣服、皮肤、头发也都会残留这些致癌的可吸入颗粒物，当你在和孩子亲密玩耍时，不知是在“示爱”还是在“放毒”！

据世界卫生组织评估，这些烟雾残留对儿童的危害主要有：引发儿童哮喘、婴儿猝死综合症、气管炎、肺炎和耳部炎症等。

补充信息

20岁以上的女性，如果每天接触二手烟1包或1包以上，持续10年以上，发生轻度、中度或中度以上的子宫颈内上皮细胞癌机率是未暴露者的3.3—6.1倍；持续20年以上，风险提高到4—7.2倍。同时，患子宫颈癌前病变的机率是未暴露者的2.73倍。

孕妇怀孕期间如果自己经常吸烟或接触二手烟，很有可能造成流产、早产、胎儿畸形、甚至死胎。



戒烟—请认真向它宣战！

说到这里，你可能已经意识到，当你任性吸烟的同时正在伤害着身边最亲近的人，我迟早会戒烟的。可惜一天不抽，人就变得抑郁、焦虑、失眠、肥胖，总之整个人就像病了一样。于是，我们会在失望中怀疑自己的意志力，甚至怀疑“不能随便禁烟”而“重操旧业”。

其实，这些症状都是戒烟后引起的阶段反映，是非常正常的暂时现象，而且症状越明显说明你的烟瘾越重。

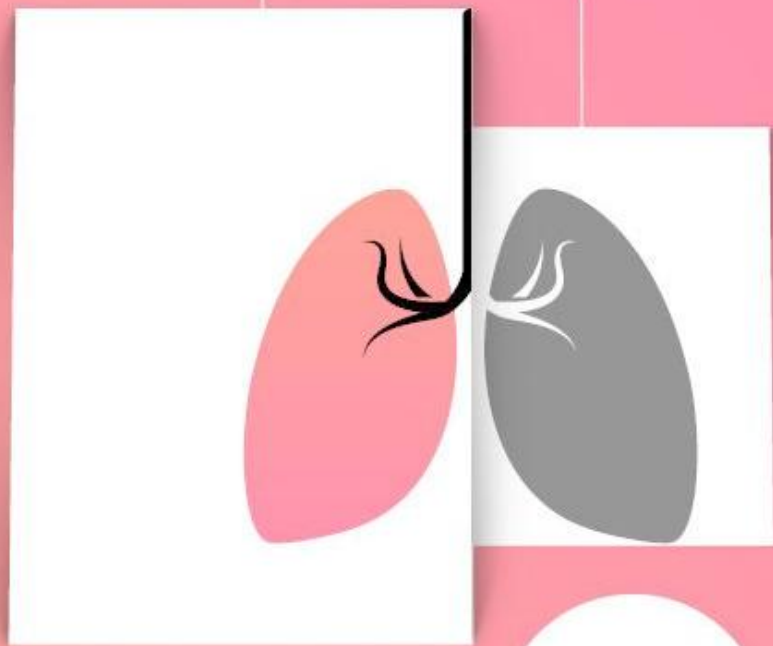
如果希望尝试戒烟，请一定在专业医生或戒烟教练的指导下，多种方式相结合，制定适合自己的戒烟计划。其实烟瘾并没有你想象得那么可怕，只是你从未认真向它宣战。



文章来源: 惜安健康

惜安健康作为中意的健康管理服务商，是中国市场领先的健康管理咨询公司，专注于指导协助企业设计及实施工作场所健康最佳实践，包含医疗、营养、运动、情绪健康和环境。





ASTHMA
DAY

清新空气， 舒畅呼吸， 你能做到！

5月的第一个周二是世界哮喘日，本期特向您介绍这种疾病。

花粉、沙尘、柳絮伴随着初夏一起到来，给哮喘的伙伴们带来不小的威胁，认识哮喘，变得刻不容缓，哮喘不仅是孩子们独有，很多成人也是其受害者，那么，你认识哮喘吗？

发生哮喘，会带来哪些后果？

- 引起下呼吸道和肺部感染
- 导致呼吸衰竭或猝死
- 引起气胸和纵膈气肿
- 并发多脏器功能不全
- 并发水电解质和酸碱失衡

哪些人更容易发生哮喘？

- 具有哮喘家族史或合并过过敏性疾病者
- 肥胖者
- 儿童时期呼吸道感染者
- 非母乳喂养者
- 吸烟与被动吸烟者

如果出现以下症状，小心哮喘来犯啦：

- 胸闷、喘息、难呼吸；
- 反复发作的夜间咳嗽或晨起咳嗽；
- 活动以后胸闷、咳嗽或咳嗽加剧；
- 感冒反复不愈，持续十天以上；
- 感冒后出现的长期咳嗽，并有咽痒的感觉；
- 小孩晚上睡眠不安，白天经常揉鼻子、眼睛、并有类似症状的家族病史。



哮喘6大误区，你中了吗？

好了就停药？

很多哮喘患者感觉症状减轻了，就擅自减药或停药，往往造成病情得不到很好控制而反复发作，甚至病情逐渐加重。对付哮喘，“打持久战”，稳定期的维持治疗可以明显减少患者哮喘急性发作次数。

治疗要用抗生素？

抗生素不能消除支气管黏膜的变态反应性炎症，所以它不能解决哮喘的根本问题。

肺功能检查没必要？

肺功能检查在哮喘的诊断中是最有价值的指标，也是金标准。

哮喘患者不能运动？

哮喘患者在缓解期是可以参加一般运动的，即便是“运动性哮喘”患者也可在运动之前适当进行一些药物预防。

中西医只能二选一？

采用中西医结合疗法治疗哮喘临床效果更加显著，而且可以互相弥补两种疗法的不足，对患者康复更加有利。

激素副作用大，拒绝激素治疗？

国际哮喘界一致认为，吸入型激素是控制哮喘反复发作的最有效药物，也是儿童哮喘长期控制的首选有效药物。对成年人来说，它的副作用几乎可以忽略不计。对于孩子来说，只要在医生的指导下规范使用，影响很小。”



哮喘的预防要牢记

超过80%的儿童哮喘和50%的成人哮喘是由过敏引起的，而非感染引发。过敏性哮喘的治疗应遵循世界卫生组织推荐的针对过敏性疾病的最佳过敏性疾病治疗方案——“四位一体”综合治疗，即正确诊断及避免接触过敏原、过敏原特异性免疫治疗（脱敏治疗）、适当的对症治疗和良好的患者教育。其中最好的控制哮喘发作的方法就是预防。

- 避免接触花粉，外出时戴上口罩。
- 注意杀灭蟑螂、尘螨，贴身的衣服、被褥可以用热水洗涤并暴晒。
- 不要养猫、狗、鸟等宠物。
- 避免感染，注意室内通风换气，多饮开水，少到人员密集的场所。
- 注意饮食，多吃蔬菜水果。少吃辛辣油腻的食品，发作期尽量不吃海产品和虾蟹类食物。

•加强体育锻炼，改善肺功能。锻炼应在哮喘得到有效控制后进行，要长期坚持、循序渐进。

•随身携带沙丁胺醇或特布他林气雾剂，如果哮喘急性发作时立即使用。

•总结发病原因：哮喘发作过后，应细心寻找和分析诱发因素，尽可能避免。

哮喘是一种慢性病，目前尚无根治的方法，但是，通过规律有效的防治措施，完全可以使患者哮喘得到较好控制，减轻肺功能下降，并使哮喘病人能正常地生活、工作和学习。



A woman with long brown hair, wearing a red one-piece swimsuit, is sitting on a wooden pier or beach. She is looking back over her shoulder with a slight smile. Her hair is blowing in the wind. In the background, there is a blue ocean and a clear sky. A large blue number '4' is overlaid on the right side of the image, followed by the text '招甩掉' and '不离不弃脂肪君' in a bold, sans-serif font.

4 招甩掉 不离不弃脂肪君

减脂是一件任重而道远的事情。当你减脂很长时间都没什么效果时，不妨调整一下对抗脂肪君的「战斗策略」。



短时间的战斗拿脂肪君没辙？并非如此

经常有人说，减脂的时候需要保持有氧运动 40 分钟以上。因为前半小时身体只会消耗身体里的糖，所以必须坚持运动 40 分钟以上，才能真正消耗脂肪。难道短时间的训练不会燃烧脂肪，只是在浪费时间？其实并不是这样。

人体活动所需要的能源主要来自碳水化合物和脂肪（少量来自肌酸和丙氨酸）。而人体内的脂肪存储量和单位释放能量远高于碳水化合物。如此储量巨大并且能源高效的脂肪，难道必须运动 40 分钟以后才会被身体启用吗？

我们的身体当然不会这么傻。实际上，我们在日常办公、散步等低强度活动时，用于供给能量的绝大多数物质就是血浆中的游离脂肪酸。也就是说，**在低强度的日常活动中，脂肪君是一直被消耗的**。而运动强度提升后，人体总脂肪酸氧化产生的能量也会增加，减脂速率才能得到提升。

所以并不是必须坚持有氧 40 分钟才会消耗脂肪，即使你不动也会有脂肪在燃烧供能，只是静态及低强度长时间的运动时，整体消耗较低，动用的脂肪总量并不多。所以一味追求低强度和长时间，却忽略了运动强度，减脂速度也必定不会太快。

战斗前先来杯咖啡：增强运动消耗

想要有氧运动中让脂肪燃烧得更多，试试运动前喝一杯咖啡吧。

咖啡中的咖啡因可对人体中枢神经产生作用，降低身体对于疲劳的感受。并且有研究认为，摄入一定的咖啡因可以让身体「节省」糖原的消耗，增加脂肪酸氧化比例的同时，延长有氧耐力运动的时间，达到增加运动消耗的作用。

咖啡的选择需要注意，无论是市售咖啡还是速溶咖啡，最推荐的是不添加糖或咖啡伴侣的纯黑咖啡。这种咖啡味道相对醇苦，但热量近似为零，因而更健康。如果觉得太苦，不添加糖只加牛奶或奶泡的拿铁及摩卡也是不错的选择。一般在运动前半小时左右喝一杯效果最好。





吃掉一部分脂肪君：调整脂肪摄入类型

对付脂肪君的办法是「吃掉一部分的脂肪」，没有想到吧？

其实想要消耗体脂更快速，饮食中摄入适量的脂肪会比完全不吃油脂效果更好。

在多种类型的脂肪酸中，不饱和脂肪酸或中链脂肪酸的合理摄入可以在一定程度提高燃脂效果。不饱和脂肪酸可以促进体脂及血脂的分解，并降低血中甘油三酯的含量，避免脂肪在体内的过度积累。核桃、巴旦木、腰果等坚果富含大量的不饱和脂肪酸，每天摄入一把坚果（约 30g）就可以获取充足的营养。

调整你的战斗模式：获取更多的运动后耗能

光是运动时减脂可不够，我们需要一种对抗脂肪君的「持续战斗模式」。

长时间的中低强度有氧运动相比于高强度运动，虽然运动期间有较高比例的脂肪参与供能，但明显「后劲不足」。而高强度运动在运动后数小时内仍在「继续战斗」：人在高强度运动时身体产生的乳酸及其他中间代谢产物，会在运动结束后继续耗氧直至完全代谢。这部分的消耗被称为「运动后额外耗能」（EPOC）。

这就好像你按正常工作节奏在上班，顺利的话会准点下班，但是老板突然给你插入了一个需求，耽误了小半天，那么回过头你就需要花更多的时间加班才能完成今天的工作。

EPOC 和训练强度相关，间歇训练或力量训练会在运动期间拉高心率，比长时间稳定心率的有氧运动在 EPOC 上高的多。

但这并不意味着你必须专门花上几十分钟去做一套 HIIT 训练，而是可以每天随时逮到机会就做一组运动，类似以较快的速度爬楼梯上班而不是坐电梯，或者在午间休息时迅速做两组高抬腿训练等等。

虽然每次运动只有短暂的几分钟，但是运动后额外耗能却可能会持续十分钟，每天坚持下来累积也绝对可观。



过敏不是食物的错， 而是你缺乏消化它的酶！

如今由于不良的饮食习惯，食物过敏已经非常常见，然而很多人不知道自己身体出现的小状况其实是过敏。那么，过敏到底是由什么引起的？如何转变这种情况呢？现在我们来科普一下关于身体过敏的小秘密！也许你会从中找到困扰你已久的原因哦~



You Are What You Eat

从酵素角度理解这句话

这是一句具有真理气质的谚语，其实更准确来表达，是食物中能够被消化吸收的成分造就了我们。自然界的食物，通过我们消化和吸收，才能被我们的身体所利用。而这个**消化吸收过程，就要靠酶来完成。**

酶（酵素）不是营养素本身，但是它与我们吸收营养素的潜能关系密切。每天，我们的胃（胃蛋白酶）、胰脏（胰蛋白酶、胰脂肪酶、胰淀粉酶）和肝脏（胆汁）以及肠壁可以分泌大约10公升的消化液，帮助我们消化食物，这些酶把食物进行加工，然后变成了我们身体的各个部分。

酶缺乏&营养缺乏的恶性循环

人体自身可以合成一部分酶（消化酵素和代谢酵素），而这个合成过程也需要必要的营养素。如果缺乏某些营养素，就会抑制酶合成的效率，导致酶的缺乏。随后，人体利用食物营养素的能力就会下降，然后导致进一步的营养缺乏。这就是酶缺乏和营养缺乏的恶性循环。

所以，除了从食物中摄取正确的营养素之外，多多摄取新鲜植物中的酵素也是一个非常主动的做法。这样做可以不单单依靠身体来合成的酶，减缓体内酶的消耗，还可以增加食物的利用率。



重视矿物质——酶的激活剂

酶（酵素）是一类活性物质，在它具有活性时才有作用。而**我们身体里的酶是需要催化剂来激活的，这就是第四大营养素——矿物质的重要使命。**我们需要的矿物质在营养学中分为常量元素和微量元素，常量元素中的钙、镁都是重要的酶激活剂；微量元素中的锌、铜、硒、钼也参与催化酶的活性的重要职责。

【钙】参与和调节多种酶的活性。如ATP酶、脂肪酶、蛋白质分解酶、钙调蛋白等。

【镁】参与300多种酶促反应。镁与细胞内多种重要成分形成复合物而激活酶系，或者直接作为酶的催化剂。

【锌】催化作用是锌的重要生理功能。有近百种酶依赖锌的催化，比如醇脱氢酶，失去锌它的活性随之消失，补充锌可以恢复活性。

【铜】铜在机体中的主要生理功能就是催化。很多铜金属酶作为氧化酶，参与体内氧化还原过程，维持正常造血、促进结缔组织形成、维护中枢神经系统的健康；并保护机体免受超氧阴离子的损伤。

【硒】有名的“谷胱甘肽过氧化物酶（GPX）”就是一种重要的含硒酶。硒是很多抗氧化酶（GPX、TR等）的必需成分。这一类抗氧化酶具有保护细胞和细胞膜免受氧化损伤的重要作用，它们阻断活性氧和自由基的致病作用，起到延缓衰老的作用。



锌缺乏、酶缺乏，和食物过敏

如果机体缺锌，分解蛋白质的能力很快就会降低，导致食物以未分解完全的大分子形式进入小肠。这些未消化完全、不该由肠道吸收的大分子就会以错误的方式进入人体，于是我们的身体会视它们为异类并攻击它们，产生过敏症状。这是绝大多数造成食物过敏的根本诱因。

不幸的是，这种过敏是有记忆性的。当身体对一种食物产生了过敏反应，每次摄入这种食物，肠道就会发生同样的反应，可能会发炎，进而打破肠道微生物的平衡。这就是为何现在出现食物过敏如此频繁的原因。

消化酶缺乏会触发食物过敏，缺乏重要矿物质会导致消化酶的缺乏。食物过敏的肇事者并不是食物本身，不要错怪它啦，而是你缺乏消化它的酶。





25°C的夏天 不结冰的贝加尔湖 美得醉人

沉寂许久的贝加尔湖又一次进入了我们的视线。

它是世界上最古老的湖泊，存在超过2500万年。

它是世界上最清澈的湖泊之一，水下40米历历可见。

它被契诃夫誉为“瑞士、顿河和芬兰的神妙结合”。

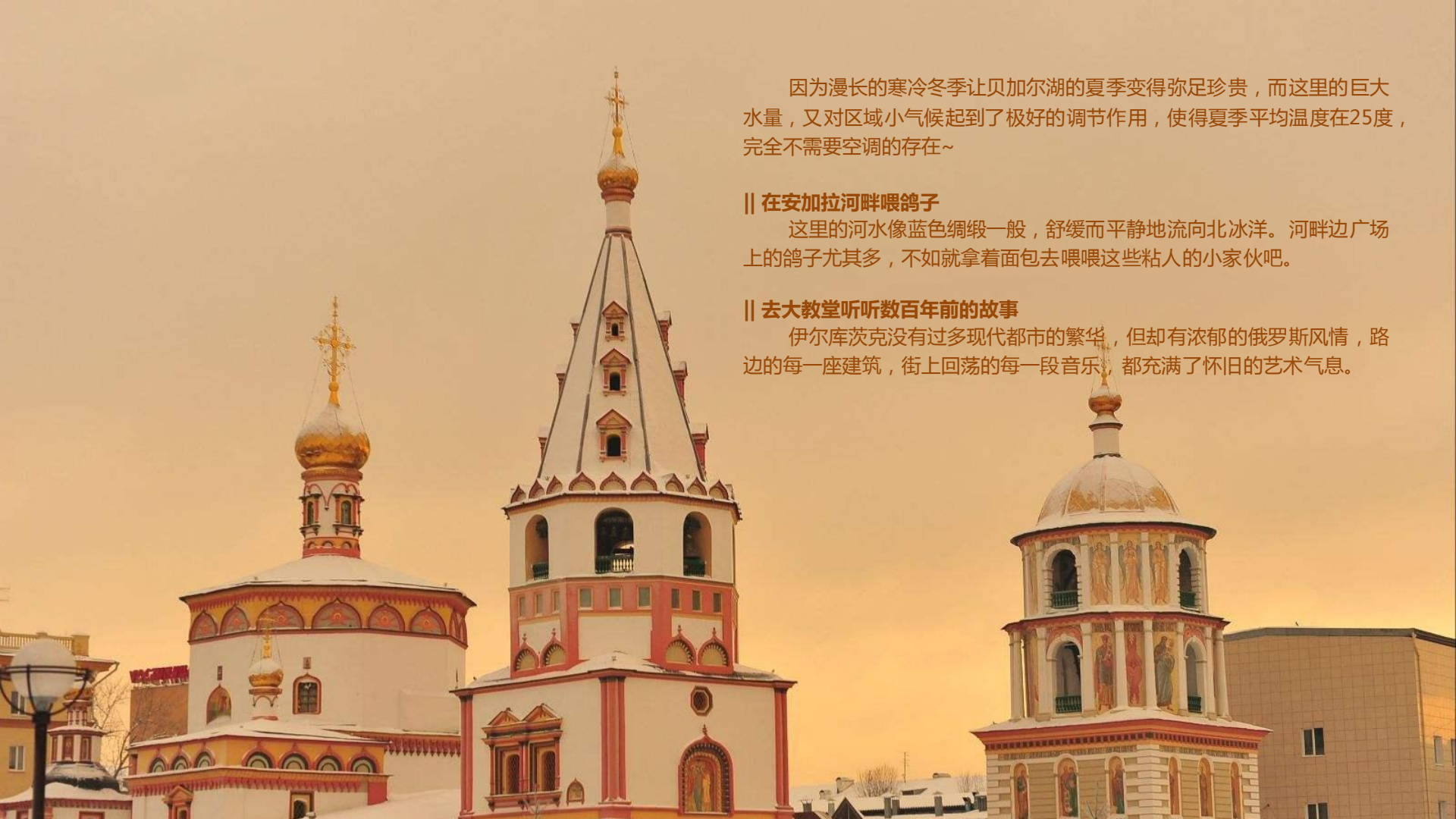
它是西伯利亚的蓝眼睛贝加尔湖。



多少人在冬天踏足这里的蓝冰，却不知这里的夏秋季同样美得醉人。
这里即使在最热的七、八月份，平均温度也不到二十五摄氏度。

人人都向往贝加尔湖的冬天，但其实不必等到下个冬天，接下来几个月去贝加尔湖，你同样能够感受到很多。各个风格不一的东正教堂，俄罗斯的先人们背后的故事，可以整整讲上一天；几千人的小镇上保留着原汁原味的生活方式，修建木屋、钓鱼喂马、喝伏特加。

当人们围堵在国内的各处避暑胜地，当蜂拥的出境游游客全去了东南亚，别忘了彼时的贝加尔湖，它仍在那里缓缓流淌……



因为漫长的寒冷冬季让贝加尔湖的夏季变得弥足珍贵，而这里的巨大水量，又对区域小气候起到了极好的调节作用，使得夏季平均温度在25度，完全不需要空调的存在~

|| 在安加拉河畔喂鸽子

这里的河水像蓝色绸缎一般，舒缓而平静地流向北冰洋。河畔边广场上的鸽子尤其多，不如就拿着面包去喂喂这些粘人的小家伙吧。

|| 去大教堂听听数百年前的故事

伊尔库茨克没有过多现代都市的繁华，但却有浓郁的俄罗斯风情，路边的每一座建筑，街上回荡的每一段音乐，都充满了怀旧的艺术气息。

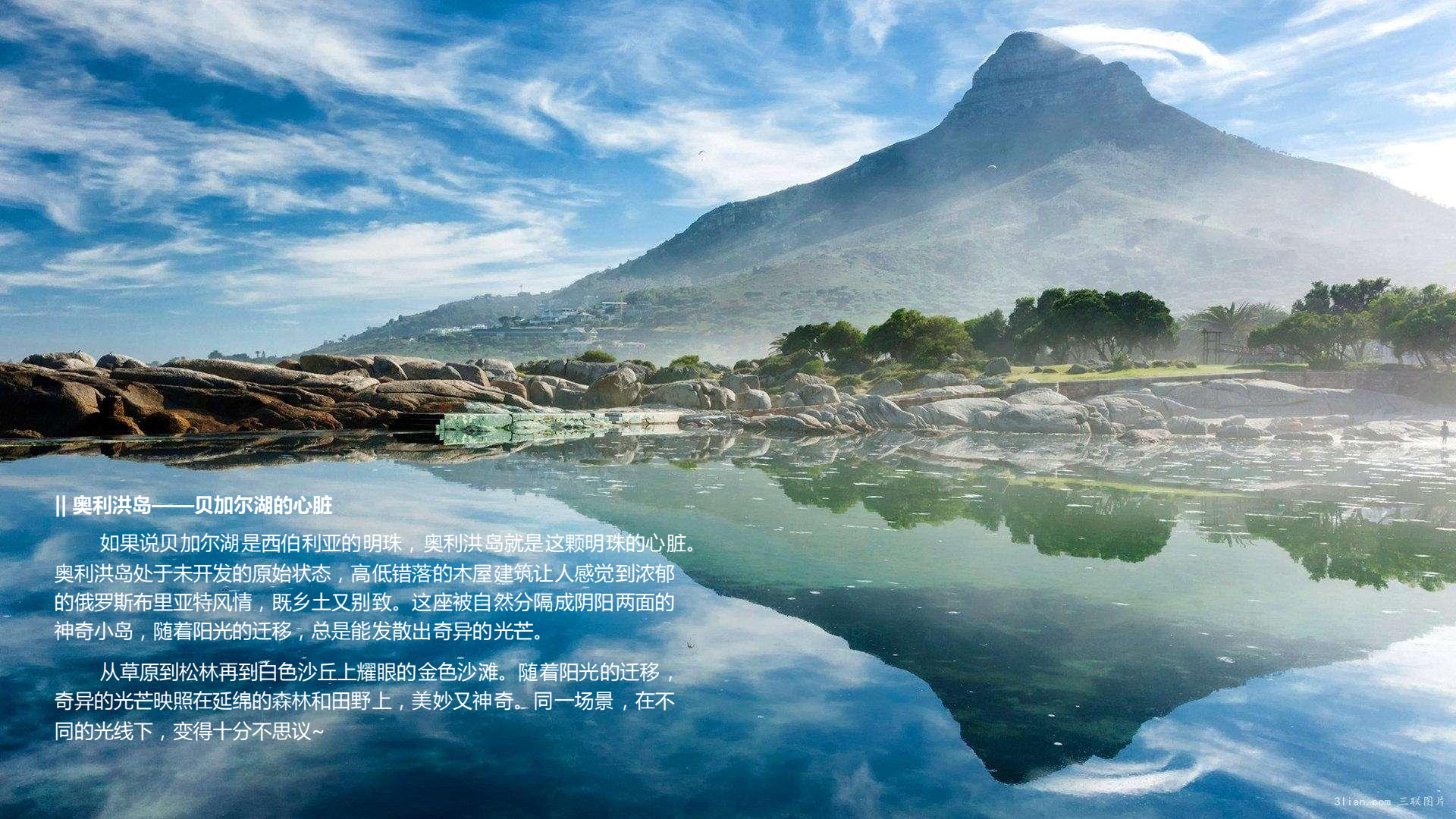
|| 环湖小火车的浩瀚静美

乘环贝加尔湖小火车欣赏湖岸风景，车窗外，一边是阳光照得蓝色的湖面波光粼粼，另一边是河谷山林，青翠的枝桠随风飘扬。火车走走停停，废弃的桥洞、星星点点的村落、俄式风味的小木屋，仿佛置身在油画中。

|| 塔尔茨木屋村的历史感

塔尔茨木屋博物馆更像一个露天公园，这里有着土著人生活的真实写照，木头搭建成的屋子古朴而醇厚。





|| 奥利洪岛——贝加尔湖的心脏

如果说贝加尔湖是西伯利亚的明珠，奥利洪岛就是这颗明珠的心脏。奥利洪岛处于未开发的原始状态，高低错落的木屋建筑让人感觉到浓郁的俄罗斯布里亚特风情，既乡土又别致。这座被自然分隔成阴阳两面的神奇小岛，随着阳光的迁移，总是能发散出奇异的光芒。

从草原到松林再到白色沙丘上耀眼的金色沙滩。随着阳光的迁移，奇异的光芒映照在延绵的森林和田野上，美妙又神奇。同一场景，在不同的光线下，变得十分不思议~



中意人寿
GENERALI CHINA

团体保险客户服务热线：400 888 7555