

中意 健康月刊



六月刊

本刊仅限于内部浏览，不用做任何商业用途

中意团险创新项目
精彩呈现



儿科医生教你关于
手足口病的那些事

电脑办公+低头族
是时候该打响
眼睛保卫战啦

一运动就肚子痛，
到底是要闹哪样嘛！

春眠不觉晓，吃瓜不觉饱

西藏的旅行旺季又要来了
给你推荐个躲避人潮的好去处吧

Contents

P₂

中意团险创新项目
精彩呈现

P₄

儿科医生教你关于
手足口病的那些事

P₈

电脑办公+低头族
是时候该打响眼睛保卫战啦

P₁₁

一运动就肚子痛，
到底是要闹哪样嘛！

P₁₆

春眠不觉晓，
吃瓜不觉饱

P₂₀

西藏的旅行旺季又要来了
给你推荐个躲避人潮的好去处吧





中意团险创新项目 精彩呈现

在互联网时代的影响下，大家的工作安排和生活节奏都提高了运转速度，为了让您得到更便捷有效的服务，中意一直在不断努力寻求创新，希望在追求美好生活的路上，中意更懂你！下面就让我们介绍一些最新最实用的服务项目，期待您的体验！

在线健康咨询

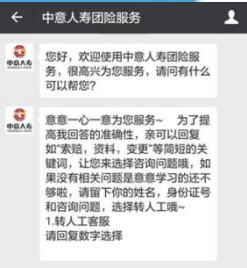
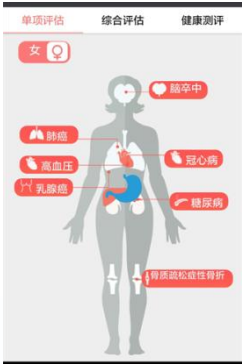
- 40万三甲医院医生资源，提供7X24小时在线咨询，让您足不出户解决健康问题
- 涵盖内外妇儿中医口腔皮肤眼科等多达16个科室的问题，帮您减轻疾病困扰
- 服务使用方式：登录中意人寿团险服务公众号—服务—健康服务—健康咨询

预约挂号

- 涵盖全国30个省级区域的1200家左右的公立民营医院资源，轻松实现自助预约挂号
- 服务使用方式：登录中意人寿团险服务公众号—服务—健康服务—预约挂号

健康风险评估

- 8类疾病及5种健康指数的风险评估：包括高血压、脑卒中、冠心病、糖尿病、肺癌、尼古丁成瘾、心理健康等模块
- 10分钟内完成综合评估，全面了解自身的健康风险状况，得到健康改善建议
- 服务使用方式：登录中意人寿团险服务公众号—服务—健康服务—健康评估



健康微课堂

- 2017年最新推出的健康活动，通过手机端/PC端直接在线收看健康讲座
- 打破地域限制，可以收看回放，解决您因为出差而无法参加，是学习健康常识的有利工具
- 服务使用方式：登录中意人寿团险服务公众号—服务—微课堂

中英文微客服平台

- 中意最新引进机器人客服系统，只要您点击微信客服，即可体验人机对话，让意同学为您提供24小时问题解答
- 工作时间人工微客服来帮忙
- 服务使用方式：登录中意人寿团险服务公众号—服务—微信客服

飞利浦商城

- 中意人寿和皇家飞利浦公司强强联手，共同推出中意客户内购专享平台，将几十款最新爆款健康商品，以大大低于市场的折扣价格呈现给中意客户
- 健康商品包括男士女士专用个人护理产品、厨房家居产品、健康智能产品等，相信热爱生活的您一定会迫不及待的想一睹为快
- 服务使用方式：登录中意人寿团险服务公众号—服务—嗨起购

健康行为管理

- 包括血糖风险测试，食物热量查询，体重血糖管理语音课堂，糖讯等科普常识等内容
- 增加客户对疾病的知晓率，降低疾病高发风险

微信端电子直付医疗卡上线（目前处于试用期）

- 为客户提供数字化便捷直付身份认证通道，替代实物卡的功能
- 高速通关各大网络医院，轻松享受医疗直付服务



上述服务都已经在“中意人寿团险服务”微信公众号中运行，希望您关注并绑定中意微信平台，及时使用这些免费又实用的小工具，体会健康和生活的一点点改变！我们也会根据客户的需求不断努力，希望每一位客户都能在繁忙工作和生活中，能够抽出片段时间来关注自己的健康。请您扫描下方二维码，尽早享受在线服务！



A young child with blonde hair is shown from the chest up, holding a large slice of watermelon with both hands. The child is wearing a pink and white checkered shirt with a green collar. The background is a bright, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting. In the bottom right corner, there is a red bowl filled with more watermelon slices.

儿科医生教你关于手足口病的那些事

随着夏季的来临，手足口病又到了发病的高峰期，许多家长十分恐慌，尤其学龄儿童更可能成为手足口病的“重灾区”。那手足口病到底是什么？如何防？如何治？

什么是手足口病？

手足口病是由肠道病毒引起婴幼儿常见传染病。表现为发热及手、足、口腔、臀部、膝部等部位的疱疹，少数患儿可能引起心肌炎、肺水肿、无菌性脑膜脑炎等并发症。个别重症患儿病情发展很快，最终可能导致死亡。

手足口病为自限性疾病，目前无任何一种抗病毒药被证实对手足口病病毒有效。



手足口病怎样传播？

- 主要通过粪 - 口传播，手足口病隐性感染率高，患者、隐性感染者为主要传染源。
- 主要通过被患者的粪便、唾液、咽部分泌物污染的食物而传播
- 直接接触患者穿破的水泡亦会传播病毒
- 患者的粪便在数周内仍具传染性。

手足口病的主要症状

- 手足口病潜伏期2~10天，一般为3~7天，没有明显的前驱症状，多数病人突然起病。
- 约半数病人于发病前1~2天或发病的同时有发热，多在38℃左右，并出现丘疹或疱疹，好发于手、足、口、臀四个部位。初期可有轻度感冒症状。
- 由于口腔溃疡疼痛，患儿流涎拒食。
- 口腔粘膜丘疹出现比较早，起初为粟米样斑丘疹或水疱，周围有红晕，主要位于舌及两颊部，唇齿侧也常发生。
- 手、足等远端部位出现或平或凸的斑丘疹或疱疹。皮疹特点：
 - “四不像”：不像蚊虫咬、不像药物疹、不像口唇牙龈疱疹、不像水痘
 - “四不”：不痛、不痒、不结痂、不结疤



手足口病能治好吗？

- 如果得了手足口病，绝大多数情况下可以自愈，不会留下后遗症，皮肤上也不会留下疤痕。
- 根据以往的发病与治愈情况看，只有个别重症患者可能出现脑膜炎、心肌炎、肺水肿等，经积极对症支持治疗，多数可以痊愈。只有极个别患儿因病情进展迅速，病变可能累及脑干出现急性肺水肿导致肺出血死亡。

哪些症状提示须马上看医生？

大部分手足口病预后好，但如果出现以下症状提示可能有并发症病情重需要马上就医：

- 持续高热不退超过24小时，即使口服退热药也很难退热，小便明显减少，烦躁不安者；
- 频繁呕吐，特别是呈喷射状吐；
- 诉头痛难忍；
- 有精神萎靡、烦躁不安、嗜睡甚至昏迷等；
- 肢体抖动，站立不稳；
- 呼吸急促；
- 面色苍白四肢冰冷、大汗淋漓。

如何预防手足口病？

- 勤洗手，避免接触患病儿童
- 看护人接触儿童前、替幼儿更换尿布、处理粪便后均要洗手，并妥善处理污物
- 对患儿粪便及时进行消毒处理
- 幼托机构发现手足口病患儿最好能及时隔离放假 以免疫情进一步扩大
- 流行期间不宜带儿童到人群聚集、空气流通差的公共场所；居室经常通风，勤晒衣被
轻症患病儿童必须居家隔离



信息来源：



卓正医疗是一家以优秀医生团队为主导、由专业行政团队运营的医疗集团。截至目前，在广州、深圳、香港、成都自营近二十家网络机构并签约合作近十家医院，服务涵盖内科、妇产科、儿科、齿科、皮肤科、眼科视光学、日间手术、个性化体检等，并提供赴美重症医疗转诊、赴港疫苗等服务。

白天电脑办公，晚上看电视、玩手机，我们每天理所当然的透支着自己眼睛健康，然后发现视力下降、用眼疲劳等各种各样的眼部问题纷纷找上门了，才发现它们已经成为每个职场人不得不防的健康难题。

据卫生部全国防盲办公室公布的数据，我国每年新出现盲人大约45万，低视力135万，即约每分钟就会出现1个盲人，3个低视力患者。如果不采取有力措施，到2020年我国视力残疾人数将将达到5000余万。爱护眼睛，要从现在开始。

电脑办公+低头族 是时候该打响 眼睛保卫战啦



9大日常行为会毁掉你的眼睛

- 长时间近距离用眼：眼睛长期超负荷工作，很容易引起疲劳，出现视力模糊、干涩发痒等症状。用眼过程中，不正确的坐姿、长时间电脑办公，走路、乘车时看书和电子设备，都会加剧这些不良反应
- 出门不戴太阳镜：紫外线照射容易灼伤眼角膜及晶状体，另外太阳光线可见光中的蓝光成份也会对黄斑产生损害。
- 用眼卫生习惯差：眼睛不舒服时，人们习惯用手揉一揉。殊不知，手上细菌最多。美国一项研究发现，一双未洗的手可能藏有几十万个细菌，从而引起各种眼病，尤其是红眼病、沙眼等。
- 总滴眼药水：一些眼药水可暂时使血管收缩，消除红眼症状，但是炎症依然存在。反复使用此类眼药水会导致眼睛更红。
- 洗澡戴着隐形眼镜：淋浴、泡澡时戴隐形眼镜，洗发水、沐浴液等浸入眼睛，污染镜片，造成眼睛不适。
- 游泳不戴护目镜：游泳或修理家具时不戴护目镜保，脏水、快速飞动的细小物体可能会伤到眼角膜。
- 吸烟：专家表示，每天吸烟20支，白内障危险增2倍。吸烟还会增加老年黄斑退化及近视的发病率。
- 忽视畏光不就医：很多人觉得，眼前有闪光、畏光、疼痛、视物模糊或红肿的现象都会自然消退。然而，这些都可能是身体发出的眼疾信号，如果置之不理，很容易加重眼疾，使视力难以恢复，甚至出现更严重的后果。
- 不定期检查眼睛：专家表示即使没有近视或老花眼，也应该养成定期看眼科的好习惯。尤其是高血压及糖尿病患者，更应经常检查眼睛。



不容错过的护眼小常识

- **注意保持皮肤清洁**：保持脸部和手的皮肤清洁，不要用手揉搓眼睛，经常洗手、脸和眼睑，以免引发感染。
- **注意补充营养**：电脑操作者在荧光屏前工作时间过长，视网膜上的视紫红质会被消耗掉，而视紫红质主要由维生素a合成。因此，电脑操作者应多吃些胡萝卜、白菜、豆芽、豆腐、红枣、橘子以及牛奶、鸡蛋、动物肝脏、瘦肉等食物，平时可多饮些茶，茶叶中含有茶多酚等活性物质，有吸收与拮抗放射性物质的作用。
- **注意正确的姿势**：操作时坐姿应正确舒适。显示屏的顶端应该大致在眼睛的水平，眼睛与屏幕的距离应在40-50厘米。**在操作过程中，请记住20/20/20规则！每工作20 分钟，休息20秒，看20英尺（6.096米）远的地方**，以调节和改善视力，预防视力减退。
- **注意工作环境**：电脑室内光线要适宜，不可过亮或过暗，**避免光线直接照射在荧光屏上而产生干扰光线**。
- **保证充足的睡眠时间**：睡眠不足可能会导致眼睛结膜充血、分泌物增多、畏光流泪，眼酸痛等结膜、角膜炎症。
- **不要滥用眼药水**：是药三分毒，现代人很多过分依赖眼药水，结果是眼睛更加的干燥，甚至影响日常的眼泪很少，导致眼睛的依赖性越来越强。
- **坚持眼保健操**：目前国内很多人对眼保健操有诟病，但是它在穴位保健，促进血液循环，缓解眼疲劳有着不可替代的作用。
- **定期检查**：年逾40的人，每年应至少检查视力一次；有高血压、糖尿病等疾病，或是直系血亲有罹患青光眼、高度近视及眼球曾有外伤者，更应缩短检查时程。任何疾病及时发现、趁早治疗都是最高原则。
- **及时就医**：如果出现眼睛发红，有灼伤或有异物感，眼皮沉重，看东西模糊，甚至出现眼珠胀痛或头痛，休息后仍无明显好转，需要及时就医。



一运动就肚子痛 到底是要闹哪样嘛

不知道大家在运动过程中，有没有过这样的经历：本来好好跑着步或做着 HIIT 的时候，突然就感到腹部一阵疼痛，不得不停止运动。

这种情况被大家俗称为「岔气」。它有一个听上去更专业的名字：**运动性腹痛**

这种运动性腹痛会很大程度影响大家的运动状态与心情，这是我们最不想看到的，尤其是当你好不容易挤出时间运动的时候。

所以让我们来了解一下，所谓的「岔气」究竟是怎么回事儿，我们又如何有效预防它的发生。



什么时候最容易岔气？

「岔气」是指因剧烈运动诱发的腹部疼痛。运动中发生腹痛，有一部分是因为本身的腹部疾病；而另一部分，也是我们将讨论的大部分情况：发生于健康人，即在某次运动时偶然发生，而在不运动或停止运动后疼痛感消失。

当你有以下情形时，运动性腹痛最容易找上你：

运动前准备活动不足、运动强度过大，呼吸节奏紊乱、饭后过早运动、运动前进食饮水过多、空腹

一般来说，岔气高发于运动中期（约占 52%），也就是你开始运动一段时间之后，在运动前期和后期，岔气的发生率略低一些（分别占 19% 和 31%）。

岔气背后的原因是什么？

胃肠痉挛及功能紊乱、肝脾郁血、呼吸节律失衡、进食问题是造成「运动性腹痛」的主要原因。

下面我们来分别讲讲。从岔气疼痛的类型，我们有可能追溯到自己岔气的真正原因。

胃肠痉挛及功能紊乱

一般与剧烈运动时，胃肠道缺血、缺氧相关。在运动过程中，胃肠血液可仅为安静时的1/5，因此胃肠发生痉挛或蠕动紊乱的概率大大提升。表现常为钝痛、胀痛甚至绞痛。

呼吸节律失衡

运动时很多人的呼吸节奏与动作不协调，呼吸浅而急促，呼吸肌特别容易疲劳，从而生痉挛甚至细微损伤。而运动强度的过快增加，使得心肺功能跟不上肌肉工作的需要，呼吸肌的痉挛和缺氧状况就加速了疼痛感的出现。这类运动性腹痛常出现于腹部的季肋部（左右上腹部），常为锐痛，疼痛一般与呼吸活动相关，疼痛者不敢进行深呼吸。

运动前进食不当

运动前如果进食一些不易消化或产气的食物，均可引起肠蠕动增强或肠痉挛，再加上运动的刺激，更易导致腹痛。另外，由于重力因素，进餐完马上去运动常常会引发腹部不适，这也是众所周知的。

大量排汗又没及时补充水分

人在炎热天气剧烈运动后，由于大量排汗，容易丢失水分和电解质，再加之疲劳，可引发腹直肌痉挛导致腹痛。这种疼痛多发生于运动后期，且痛感比较表浅，比较易于区分。

肝脾血液郁结

由于运动中人体的下腔静脉压力升高，原有的呼吸节奏被打乱，导致肝脾血液的回流不畅，淤血肿胀，进而产生疼痛。常为胀痛或牵扯痛。



如何避免运动岔气的发生？

其实根据岔气发生的原因，我们就可以了解预防岔气的方法了：首先，运动前应避免暴饮暴食，不吃不易消化的食物；进食后间隔一段时间再进行运动。其次，运动要以循序渐进为原则，量力而行。而且运动前一定要做好准备活动，充分热身。

而在运动期间，大家也需要有意识地调整节律性呼吸，使呼吸节奏与动作相协调。如果运动时间较长，大家应注意避免丢失过多体液，注意补充水分和无机盐。

该如何处理？

首先要调整运动强度。如果跑步时出现岔气，应马上减慢跑速。同时，手可以按压住疼痛部位，弯腰慢跑一段距离。

其次在疼痛发生后，大家更需要有意识地主动调整自己的节律性呼吸，使呼吸节奏与动作相协调，从而缓解腹痛症状；同时还可以尝试腹式呼吸（手放在腹部，感受腹部起伏与呼吸一致）。

当然，如果疼痛状态仍无缓解甚至加重，应马上停止运动，热敷并按摩腹部，严重时服解痛药物并就医。



春眠不觉晓 吃瓜不觉饱

夏天最幸福的事就是，吹空调、吃西瓜。但很多朋友，怕吃西瓜容易长胖。这里要告诉大家：西瓜如果吃对了，真的是不长胖的，总共需要知道这么几点。



西瓜这么吃不会胖

网上流传的「一个西瓜 = 六碗米饭」，说得有点太夸张了，是个谣言。

西瓜的热量其实并不算高。因为它的含水量特别特别高，100 克不带瓜皮的西瓜肉，吃下去总体多是水，也就 30kcal 左右，和草莓属于同一水平；苹果、橙子、猕猴桃的含糖量和热量，都要高得多呢，就更不用提香蕉这样的了。

要说减肥不能吃西瓜，真的有点冤枉，明明更不容易胖。

一个 8~10 斤的大个西瓜，一次吃掉 1/4 个，这么一肚子水，挺饱了吧，也就 150~200kcal，和一小碗白米饭差不多。

很多大胃王会吃饱了饭之后，再吃点西瓜，或者大晚上的吃西瓜解暑，一吃起西瓜来就没完没了、根本停不下来，这样才容易吃胖。

吃多少，不长胖呢？

对于减肥的朋友，我们建议用一个拳头大小，来限制每天吃水果的量。

对于西瓜来说，一个拳头可能确实苛刻了那么一点点。不过，爱之深，责之切嘛。

如果要减肥，西瓜的推荐量是：控制不超过一斤带皮西瓜、半斤去皮瓜肉。差不多 1 / 4 个中小西瓜，或者 1 / 8 个大西瓜。





「切」西瓜胜过「舀」西瓜

怀里抱着半个、甚至一大个冰镇西瓜，用勺子挖着吃，也是很多朋友的最爱，不知不觉就吃完了。从控制食用量的角度来说，就更推荐一块块切好，按量来吃，不长胖。

吃西瓜胜过喝西瓜汁

虽说西瓜糖分不高，但它的升糖指数，在水果中是处于领先地位的（ $GI = 72$ ），不仅远超其它水果（苹果为 36，葡萄也才 56），甚至还可以和一些主食的升糖能力匹敌（大米饭为 83，小米粥为 62）。

如果榨成西瓜汁，血糖反应会更高，还更容易吃多。很多超重和肥胖的人，都有血糖控制问题，因而迟迟瘦不下来。所以，西瓜可以吃，西瓜汁就不建议喝。同样量的瓜，一天分几次吃，比一次吃爽要不容易长胖。

吃西瓜，不丢西瓜皮

西瓜减肥法，关键还在于西瓜皮呢。

比起来，西瓜皮就像冬瓜一样，是可以入菜的，几乎不含糖，膳食纤维也高，热量非常低，饱腹感一点也不差，非常推荐给减肥的人选择。像凉拌西瓜皮、炒西瓜皮、瓜皮汤，都不妨一试，真的一点儿也不黑暗料理。

西藏的旅行旺季又要来了 给你推荐个躲避人潮的好去处吧

每年的7月到8月，是西藏最温暖、植被最繁盛、含氧量最高的时段，也是西藏最热门的旅游旺季。布达拉宫前人头攒动，拉萨的酒店更是只有贵和抢手之分。尽管消费指数每年都能创下新高，但这依然不能阻挡不了人们进藏的决心。

知道你可能也是这些“进藏大军”中的一员，不想错过这个前往西藏的最佳时节，又担心遇上热门景点拥挤的人潮。想另辟蹊径？为你推荐一个西藏隐藏好去处吧：



这里大多数景点路途遥远，却也因此被藏得好好的，用令人窒息的美景回报辛苦前来的旅行者。

这里有美得惊人的裂谷、藏着人迹罕至的边关碉楼、5000米海拔的蓝色湖泊还有伸向南方的神秘亚热带丛林，等待你的探访。

这里是藏文化的发源地，不仅坐拥雅鲁藏布江，还得到喜马拉雅山的护佑。比起喧嚣的拉萨，这里有更纯正的笃信宗教的传统的藏乡图景。

这里就是山南。

雅鲁藏布江是藏民族的母亲河，而它最美丽、端正的那一段河谷就是孕育了藏人第一个村庄、第一个王国、第一座王宫乃至第一座佛法僧俱全的寺庙的雅砻河谷。在今天，这里被称作山南，取的是念青唐古拉山脉南方之意。

时至今日，雅砻河谷仍出产西藏最好的传统服装，贡献最好的藏戏艺人，拥有西藏最密集的国家级保护文物。尽管几乎人人都知道这里值得一去，但大多数人只会选择一条大众化路线，在容易到达的泽当附近，触摸一下文化的皮毛，赏一段雅鲁藏布江的美景，便算领略了山南。





桑耶寺

当你在雅鲁藏布江两岸的公路驰向桑耶寺时，群山环抱的无边河滩上那如锦似绣的黄叶森林已经足够让你心醉神迷，终于明白了为何莲花生大士、寂护大师和藏王赤松德赞会一致同意在这里修建吐蕃的第一座僧院。

尽管经过多次破坏，这座8世纪就已建成的寺庙仍保持着它形似坛城的格局，俨然是沙滩之上的宇宙，而这宇宙中心的“三样寺”分别以吐蕃、汉地、印度的方式呈现，也体现了8世纪藏人的世界观。桑耶寺还珍藏着自吐蕃时期以来的各种艺术遗产，主殿的壁画最为完整，尤其以二楼最为精彩。



拉姆拉错

去往拉姆拉错路途的漫长和困难像是理所当然的预兆，这些都表明真正的神启和开示总是不会那么轻而易举地到来。而到最后，当你气喘吁吁又不敢大肆声张地登上台阶、到达5300米海拔的观湖处时，那种急迫和希望就会被身边朝圣者的默默无言静静地摀下去，然后被所有人的平静所平复。

拉姆拉错绝对不是西藏最美丽的湖泊，但却被视为最神圣的湖泊。这座仅有1平方里多的湖泊藏在海拔五六千米的群山中，如莲花初放时误入的雨露，被信奉者推为能预知未来、开示命运的天眼。一起观看这小小湖泊的风云变幻，试试你能否在这片神奇的湖泊中看到自己的前世或来生。

洛卓沃龙寺

洛卓沃龙寺与山脚下的色卡古托寺有着十分亲密的历史关系，这座寺庙的创办人就是西藏佛学界著名译师玛尔巴，也正是那个命令米拉日巴修建色卡古托寺的人，而这座寺庙，也是噶举派开山立户的第一间寺庙。

一直到今天，隐藏在山巅，与神秘山谷连为一体的洛卓沃龙寺依然是修行的重地。你可以参观白殿、红殿和玛尔巴宝塔，看当年大师留下的脚印和用具。寺庙右侧的山涧里则有闭关中心、天葬台、顺缘田等，是不能打扰修行者的。





中意人寿
GENERALI CHINA

团体保险客户服务热线：400 888 7555