

# 中意 健康月刊



十一月刊

本刊仅限于内部浏览，不用做任何商业用途

中意康爱臻特定疾病团体医疗保险  
正式上市啦！

5个方面了解糖尿病

7招教你戒掉糖瘾  
不让身体为嘴馋买单

避开这些雷区  
你的减脂才能快速又有效

理解你焦虑背后的意义

12月冬日旅游指南温暖

# 中意 健康月刊



十一月刊

本刊仅限于内部浏览，不用做任何商业用途

5个方面了解糖尿病

7招教你戒掉糖瘾

不让身体为嘴馋买单

避开这些雷区

你的减脂才能快速又有效

12月冬日旅游指南温暖

中意康爱臻特定疾病团  
体医疗保险  
正式上市啦！

理解你  
焦虑背后的意义



中意人寿  
GENERALI CHINA

团体保险客户服务热线：400 888 7555

---

# Contents

---

P<sub>2</sub> 中意康爱臻特定疾病团体医疗保险  
正式上市啦！

P<sub>5</sub> 5个方面  
了解糖尿病

P<sub>8</sub> 7招教你戒掉糖瘾  
不让身体为嘴馋买单

P<sub>12</sub> 避开这些雷区，  
你的减脂才能快速又有效！

P<sub>16</sub> 理解你  
焦虑背后的意义

P<sub>21</sub> 12月冬日旅游指南温暖





# 中意康爱臻选

特定疾病团体医疗保险

## 正式上市啦！

11月真是一个收获的季节啊！在大家期盼已久的关注下，中意特定疾病全球就医产品 - “**康爱臻选**”正式上市啦！广大客户在发生重大疾病时，希望到全球医疗水平最前沿的医疗机构就诊治疗，这是一款为了满足这类迫切需求而设计的产品。中意团险经过一年多的酝酿准备，联合国际权威的医疗服务合作伙伴，为中意客户推出的又一个具有高性价比的家庭型保险产品，让关注健康的您有了更多更好的医疗保障选择！

## “康爱臻选”能为您做什么？

随着现代生活节奏的加快，我们面临的重大疾病风险也越来越大。当疾病来临时，我们因缺少专业的诊疗意见，或没有能力得到稀缺的就医资源，而往往耽误病情；尤其是重大疾病的治疗周期长费用高，这给病人甚至给家庭带来沉重的经济压力……现在，中意团险隆重推出“康爱臻选”，帮您解决重疾治疗的后顾之忧！

### 高额保障

年度最高保障**2250万**，不设终身限额

### 保障全面

6大重疾的治疗费、海外就医的交通住宿费、住院津贴、药品单项保障。全方位覆盖，免除后顾之忧

### 灵活选择

三套方案、四类地域级别可选。独有全球顶尖专家通道，海外最优治疗资源触手可及；联合北上广顶级名医，不出国也能治大病

### 服务贴心

24小时多语种客服支持，行程安排、交通酒店预订。赴海外就医不再困难重重

### 增值保障

引入第二诊疗，治疗前先判断。制定最优治疗方案

1

2

3

4

5



## “康爱臻选” 包括哪些重大疾病的治疗？



## “康爱臻选” 的优势亮点：

- 保费低但保额高于市场同类产品：保额从375万元到2250万元，几乎达到市场同类产品的2倍保障，但保费大大低于同业水平。
- 治疗涵盖地域广：不仅包括海外顶级医疗机构，最重要的是包括中国大陆的全部公立私立医疗机构，方便客户选择医疗机构安排治疗计划。
- 终身保障额度无限制：不论每年赔付多少，都不会影响可能会持续终身的治疗，避免治疗费用累积过高，超过赔付上限的担忧

更多信息请您关注中意团险的相关宣传，或联系您的客户经理。在追求美好生活的道路上，中意更懂你！



# 5个方面了解糖尿病

糖尿病是严重危害人类健康的三大慢性非传染性疾病之一，我国糖尿病人群近1亿，每10人中就有1名糖尿病患者。多饮、多食、多尿、体重减轻、易疲劳、视觉模糊.....都是糖尿病的典型症状。10条黄金法则帮你远离糖尿病，“手掌法则”教患者健康饮食！

每年的11月14日是“联合国糖尿病日”，其前身为“世界糖尿病日”。该活动由世界卫生组织和国际糖尿病联盟于1991年共同发起，其宗旨是引起全球对糖尿病的警觉和醒悟。



## 什么是糖尿病？

糖尿病是慢性、渐进性的非传染性基本，发病原因是胰腺不能分泌足够的胰岛素来分解血糖或身体不能有效地使用胰岛素，导致血糖水平不断升高，对心血管和神经系统损害尤其大。

糖尿病可分为I型（胰岛素依赖型）、II型（成年发病型）和妊娠期糖尿病。

II型糖尿病占全球糖尿病患者的绝大多数，主要诱因是超重和身体活动不足。

## 糖尿病高危人群

- ◆ 45岁以上中老年人
- ◆ 有糖尿病家族史（直系亲属包括父母及兄弟姐妹）
- ◆ 高血压、高血脂患者、心脑血管疾病患者
- ◆ 有巨大儿（出生体重 $\geq 4\text{kg}$ ）生产史或妊娠糖尿病史的女性
- ◆ 静坐生活方式者

## 饮食黄金法则

- ◆ 食物多样、谷类为主
- ◆ 多吃蔬菜、水果和薯类
- ◆ 每天吃奶类、大豆或其他制品
- ◆ 吃适量鱼、禽、蛋和瘦肉
- ◆ 少油少盐
- ◆ 天天运动，保持体重
- ◆ 三餐分配合理零食适量
- ◆ 每天足量饮水
- ◆ 饮酒应限量
- ◆ 吃新鲜卫生的食物

## 秋冬季节糖尿病患者要注意

- ◆ 减少感冒
- ◆ 严控血糖
- ◆ 精心呵护足部
- ◆ 运动要护好关节
- ◆ 多吃水分足的食物



## “手掌法则”教你健康饮食

### 碳水化合物、水果：拳头量

选用相当于两个拳头大小的淀粉类食物，就能满足一天的碳水化合物。水果需求量相当于一个拳头。

### 蛋白质：掌心量

50克的蛋白质类食物相当于掌心大小，建议每天摄入蛋白质50~100可克。

### 蔬菜：两手抓量

两只手可容纳约500克的蔬菜，建议每日摄入500至1000克蔬菜

### 脂肪：拇指尖量

需要每天限制脂肪摄入量。每天摄入大拇指的尖端大小就足够了。

### 瘦肉：两指并拢量

与食指厚度相同，与两指（食指和中指并拢）的长度、宽度相同的瘦肉相当于50克的量，既可满足一天的需求。

！

糖尿病是一种慢性生活方式疾病，良好的自我管理行为是患者成功控制疾病的关键。只要坚持适当的饮食，配合一定的运动，将血糖保持在可控范围内，糖尿病患者同样会享受到幸福的阳光生活哟！





# 7 招教你戒掉糖瘾 不让身体为嘴馋买单

爱吃甜是很多人的饮食偏好。尤其是女生，心情不好时来杯甜奶茶，心情好时吃块蛋糕，没事时来块巧克力糖……结果只换来了一时的开心和一块又一块肥肉。

皮肤变好、心情变好、身材变好基本涵盖了所有女生的心愿。可是你们知道怎么实现么？就从戒糖开始吧！

## 停止嗜糖，你会发生哪些变化

### ▶ 不再为了痘痘买昂贵的遮瑕膏

糖的确在致痘方面「功不可没」。饮食中摄入的大量添加糖或高GI食物，会引起体内 IGF-1 因子和胰岛素抵抗，促使痘痘产生。不仅如此，和皮肤衰老密切相关的「糖化反应」，也和摄入过多的糖密切相关。戒糖某种意义上也是在为皮肤抗衰老。

### ▶ 摆脱不属于你的腰围和体重

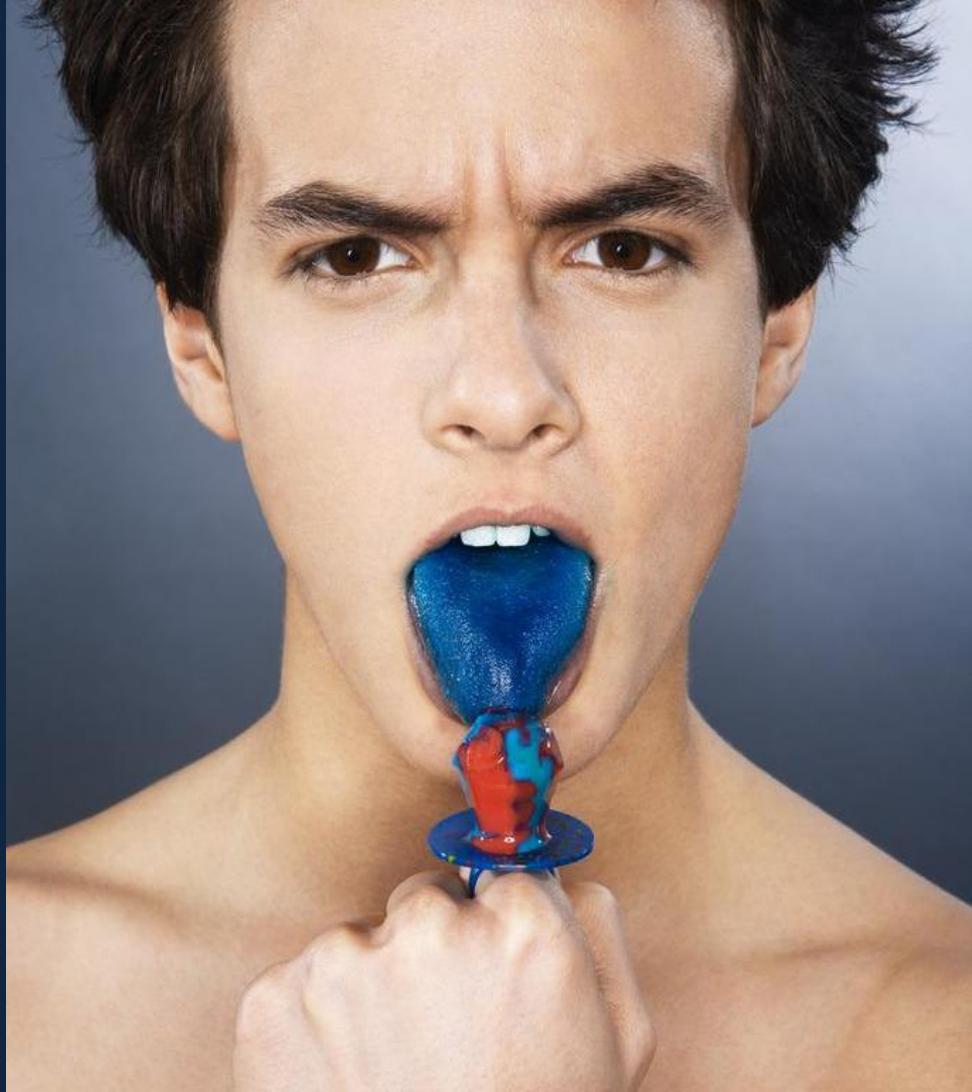
每 100g 糖不仅含有 400kcal 的热量，高GI碳水或甜食进入体内后，还会刺激胰岛素分泌过量，使血糖并不能平稳缓慢的下降，而是过度降低到正常血糖水平之下，诱发饥饿信号刺激食欲，促使吃的更多，导致不必要的热量累积。停止嗜糖，让餐后血糖平稳，保持合理的饱腹感，摆脱本不应该属于你的肥肉。

### ▶ 告别情绪过山车

虽然甜食会刺激内啡肽分泌，产生愉悦感，但这并不是一个正向循环。和积极的愉悦感不同，当你深知需要用健康换取短暂的「糖瘾」时，往往伴随就是长期的焦虑和负罪感。

### ▶ 工作效率显著提升

过多的糖并不能让你获得更多的能量和清晰的思维，反而会因血糖的快速波动导致困倦或注意力低下。当你想提高工作效率和注意力时，改掉爱吃糖的习惯才是正经事。





## 「糖」藏在哪里

我们所说应该避免的糖，指的是添加在加工食品中的游离糖和精制碳水。除了糖果、碳酸饮料、奶茶、蛋糕、面包等大家熟知的含糖大户，一些不容易注意到的食物，例如水果麦片、沙拉酱、果味酸奶等食品也可能会让你在不知不觉中摄入过量的糖。

所以在选购包装食品时，注意观察包装上的配料表，如果前三位配料中出现了白砂糖或相似含糖字样的成分，那么说明添加糖量不低，还是再考虑考虑看看吧。

## 7个技巧，帮你戒掉「糖瘾」

### ▶ 选择「无添加糖」

无论你习惯喝咖啡加糖还是购买果味酸奶，今天从无糖黑咖啡和原味酸奶开始，选择「无添加糖」的食物。这一小改变可以帮你每天减少 30g 添加糖和约 120kcal 的热量摄入。

### ▶ 吃够膳食纤维

足够的膳食纤维可以帮你保持良好的饱腹感，避免餐间和晚上因饥饿而选择高热量甜食。膳食纤维主要来自糙米、薯类等全谷粗粮以及各类蔬菜中。



#### ►富含水果的营养早餐

一顿营养均衡的早餐，能够为身体补充所需营养，加上富含天然糖份的水果，多种营养素通过肠道延缓了消化速率，又给你健康。

#### ►低盐才能低糖

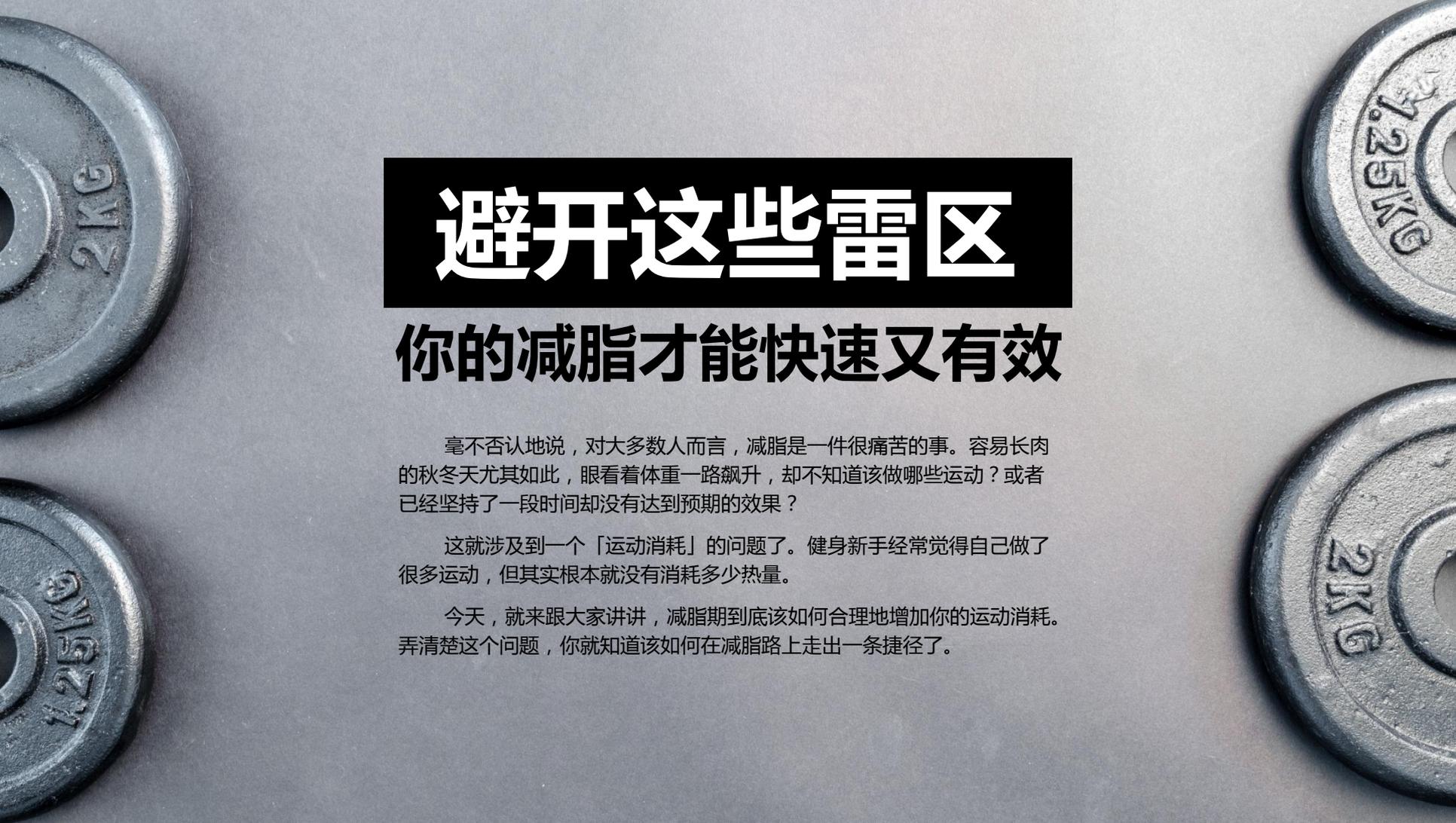
过油过咸的饭菜会导致身体及口腔细胞轻微脱水，饭后补充水分的诉求会导致选择口感更佳的含糖饮料。所以，低盐才能低糖可不是随便说说的。饮食多用胡椒、咖喱等香辛料来减少盐的摄入，更利于对糖的控制。

#### ►从沙拉酱里解脱出来

原本非常健康的沙拉，往往会因沙拉酱或千岛酱等乳化酱汁而摄入过多的糖。将酱汁换成油醋汁，会减少许多热量和糖。

#### ►小甜点当做自己的奖励

给自己做一份小甜点，不仅是对于自己坚持一段时间的奖励，同时相比于市售的蛋糕和甜点，自己尝试做一次也会清楚市售的那些美味甜点究竟加了多少糖才会这么好吃。



# 避开这些雷区

## 你的减脂才能快速又有效

毫不否认地说，对大多数人而言，减脂是一件很痛苦的事。容易长肉的秋冬季尤其如此，眼看着体重一路飙升，却不知道该做哪些运动？或者已经坚持了一段时间却没有达到预期的效果？

这就涉及到一个「运动消耗」的问题了。健身新手经常觉得自己做了很多运动，但其实根本就没有消耗多少热量。

今天，就来跟大家讲讲，减脂期到底该如何合理地增加你的运动消耗。弄清楚这个问题，你就知道该如何在减脂路上走出一条捷径了。

## 为什么我的运动消耗少？

### 基础代谢水平低

在运动中侧重减脂的人，一般都是刚涉足健身领域不久的小白，他们的身体中肌肉比例不是很高，而脂肪比例往往偏高，这就导致了基础代谢水平的低下。简单地说，一个健身老手和一个健身新手，都躺在那一天啥也不干，老手消耗的热量也比新手多。就像大排量和小排量的汽车一样，一脚油门下去，耗油量是有差别的。

### 运动方式选取不合理

在运动减脂领域，一直有两种声音。第一种是「有氧运动减脂」，有氧运动在开始约 30 分钟后脂肪供能的百分比会超过糖原，也就是说超过这个时间的有氧运动可以直接消耗脂肪。

另一种则是「无氧运动减脂」，消耗脂肪靠的不是运动时候消耗的热量，而是靠全天的基础代谢提升，所以我们应该通过无氧运动增加肌肉量和使用率，让肌肉来消耗脂肪。

这两种方法各有道理，而且都有大量的成功案例支持。新手们一般都会选择有氧运动减脂，但又因为运动基础比较差，无法坚持太长时间，所以往往还没开始消耗脂肪，运动就停止了。所以纯靠有氧消耗脂肪效率真的不算高。



## 减脂过程中饮食不合理

三分练七分吃，饮食在减脂中的重要性可以说比训练要高得多。可是减脂人群在饮食上经常踩雷，现在给你们列举几个常见的雷区。

减脂过程中一个很大的误区是过度减少碳水的摄入，这会导致身体的恢复能力降低，进而导致减肥的效率降低。适当补充碳水化合物，可以节省身体对蛋白质的利用（就是防止掉肌肉的意思）。

身体是很聪明的，吃太少碳水它会认为你遭到了饥荒，便主动减少身体的消耗，消耗都减少了，减脂又从何谈起呢。

很多童鞋在减脂过程中不吃肉也是很大的误区，缺少蛋白质的补充，人体的肌肉无法维持正常的新陈代谢，基础代谢的水平也会降低。

另外，相信很多人在运动后都会觉得口干舌燥，然后买一瓶「运动饮料」来咕嘟咕嘟灌进肚来解渴，殊不知，市面上现有的所谓「运动饮料」，很多热量都奇高。

以 600 毫升的脉动为例，一瓶就含有 29.4 克的糖，而且添加了果葡糖浆，过量饮用对肝脏压力较大，更容易造成脏器内脂肪的沉淀。相信一顿痛饮之后，今天的步又白跑了。





## 如何增加运动消耗

基于上面所说，我们为了增加运动消耗，可以在有氧训练之间穿插一些力量训练，增加身体的基础代谢。如果健身的目标是单纯的减脂，建议采用 Hiit、Tabata 和变速跑等运动，来代替跑步、骑行等常规有氧。时间更节省，燃脂效率更高，而且随着训练的推进，除了有氧能力之外，你的力量、爆发等其他体能指标也会不断增长。

另外，人的身体总是更倾向于以更「节能」的方式运作，当你同样的运动持续一段时间之后，身体会适应这种运动，热量消耗也会比以前少一些，可以多换几种运动模式，给身体新的刺激。

## 有些食物是能够增加运动消耗的

你还别不信，不唬人，这个世界上真的有吃了能增加运动消耗的东西，最常见的就是咖啡、绿茶、瓜拉那等富含咖啡因的食物。

咖啡因可以抑制体内磷酸二酯酶的活性，维持细胞兴奋性，增加能量产生并抑制脂肪的合成，搭配合理的运动，可以让人们减脂的过程更高效。除了促进燃脂之外，咖啡因可以增加血液中游离脂肪酸的浓度，节省肌糖原消耗并增加甘油三酯的利用率，从而提高耐力运动的表现。

当然了，咖啡因在这里起到的作用只是增加你的运动消耗，并不能改变身体的基础代谢水平，所以只是帮助你燃脂，并不是喝了咖啡躺那就能瘦啊亲！



# 理解你

## 焦虑背后的意义

在快节奏的现代生活里，我们似乎已经很难见到一个焦虑水平很低的人了。有人说，焦虑已经成为了一种“时代病”，我们害怕停留在原地，也害怕前往不一样的地方。

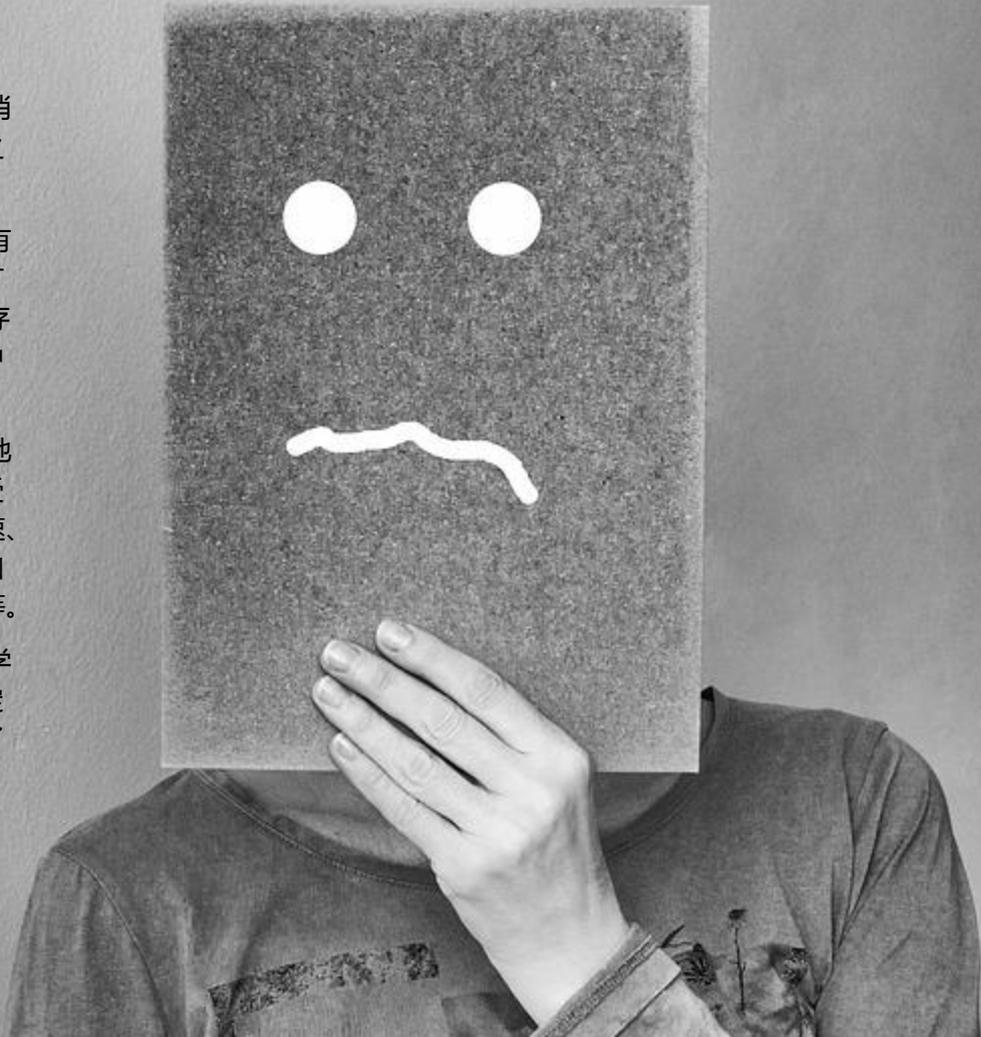
贾平凹曾说，“我们从未感受到如此的富裕，也从未有过如此的焦虑”，当焦虑成为一种时代病，我们希望你可以不再是其中的一个。生活也许艰辛，但我们总要学会给自己一些去接近「从容」的机会

人们在更多的选择与未知中，感受到的并不是更多自由，而是一种消极的无穷无尽感。焦虑正是滋生于这“现实与可能”、“当下与未来”之间的不确定。

焦虑并不是现代人才有的情感，它其实是人的天性，是仅有人类才有的一种感受，它体现了人们对未来的感知与计划的能力，是一种对未来可能的危险的担心——而动物只会对眼前的危险感到害怕。也正是焦虑的存在，使得人类能够对潜在的危险做好准备，从而在物竞天择的残酷自然中得以存续繁衍。

尽管它是人的天性——我们每个人都在人生的不同阶段中或多或少地感受到过焦虑，但，不同的人对于焦虑的体验是十分不同的。有些人感受到的焦虑，是身体上的不适，比如：头晕、胃痛、恶心、腹泻、心跳加速、心悸、皮肤瘙痒等等。而还有些人感受到的焦虑则更多是精神上的，比如坐立难安、易被惹怒、总是陷入在不健康的怀旧之中、注意力无法集中等。

焦虑是一种一定会被人们所感知到的情绪，正如在《弗洛伊德心理学入门》一书中所提到的，“一个人可以不知道自己焦虑的原因，但Ta一定知道自己正在感到焦虑”。那么，你所感受到的焦虑是什么样的呢？你了解自己焦虑背后真正的原因吗？





## 你的焦虑背后，究竟是什么？

焦虑是一种只要存在，就一定会被人们所察觉的情绪。也许是因为它曾经为人类生存和繁衍扮演过重要的角色，所以人类在进化的过程中，始终保持着对这种情绪的高度敏感和警觉。

它被人的机体当做预警的信号，催促我们第一时间针对引起焦虑的事物做出行动，来保护自己，避免受伤。所以，当焦虑产生时，它总是能够牢牢地占据人们的注意力，使得“清除引起焦虑的威胁”成为人们当时头脑中最主要的任务。

然而，当人们的欲望与其他情绪都笼统地被概括为“焦虑”之后，便有可能使人看不清自己真正想要的、感受到的是什么，从而阻碍人们去获得那些想要的、去解决那些令人痛苦的。这可能也是为什么很多人寻遍缓解焦虑的方法，却始终都无法解决痛苦的原因。

## 焦虑会贻误解决问题的时机

在长时间的焦虑掩饰下，人们会急于通过一些“暂时策略”缓解痛苦，而不是去解决真正的困扰，比如一些人会在明明需要全身心投入备考的时候，被焦虑所困，去做一些无关紧要的小事，名曰纾缓情绪以最佳状态备考，这就像是试图用自残（身体痛苦）来缓解心理痛苦、用烟酒来麻痹自己，都很可能是“借酒浇愁愁更愁”。

这不但使得真正的问题得不到解决，还甚至可能贻误解决问题的最佳时机



## 焦虑会“促进”坏的结果发生

长久地受焦虑情绪所困，人们会更容易故步自封、自我设限——因为恐惧未知，而不敢走出舒适区。甚至可以说，焦虑，正是他们所担心的事情之所以发生的原因。由于焦虑占据了他们所有的精力与认知资源，以至于没有多余的部分可以真正用在达成目标上，最终，不尽如人意的结果也就可能如他们自己所焦虑的那样发生了。

## 焦虑会改变人看待世界的方式

有研究发现，长期处于焦虑之中，会使得人们对于环境中的负面信息过度敏感。而这种过分的警觉，便会使人们习惯性地过滤对自己而言积极的信息，而专注于那些消极的信息（**Azarian, 2016**），而这会极大地降低人们生活的幸福感和满意度。在焦虑的人的眼中，世界似乎总是动荡不安的、萧条的、很丧的（这可能也是为什么这个焦虑的时代，同时也很丧的原因吧...）

## 另外，焦虑还会损伤大脑

有研究发现，长期的焦虑会使人的海马区和额前区域发生结构改变或功能衰退，从而影响到人的记忆、情绪与认知，提升人们罹患其他精神障碍的可能性，比如，早发性失智症等（**Connelly, 2016**）。



## 如何应对焦虑及其造成的影响？

焦虑会使得人们出现各种不适的身体症状，会改变人们看待世界的方式，也会影响情绪心理。为此，心理学家们提供了一些有针对性的方法：

### 学会放松

冥想、渐进式肌肉放松及呼吸练习都常常被用以缓解焦虑所带来的身体不适。

通过鼻腔慢而深的吸气到肺的最底部，同时慢慢从**1**数到**5**。也可以把手放在腹部，当你吸气的时候，应当感受到腹部膨胀。每天进行呼吸练习**5**分钟，至少持续**2**周。如果可以，选择一个固定的时间段进行，使得这种呼吸方式变成习惯。

### 具体化自己的感受

焦虑可能会掩盖那些真正让你持续痛苦的情绪。因此，不妨尝试去有意识地学习更多情绪词汇，并在学到的情绪词汇中找到能够描述你感受的那一个，是内疚、失望、尴尬、痛苦、难过、羞耻还是什么？

不过，也正如前文所说，焦虑背后可能有很多我们自身都不了解的“究竟”。而在了解这些“究竟”之前所做的努力，往往显得收效甚微。所以，想要真正更好地应对焦虑，我们首先需要“不急于求成”地去了解自己的焦虑。



12月

## 冬日旅游指南温暖

12月，对瑟瑟发抖说不！那时，挪威的虎鲸正为了追逐食物逆寒流而上，来自日本的雪猴索性一屁股扎进“温泉天堂”南极大陆重启你那意犹未尽的“盛夏”。12月，被窝以外，你有更好的选择！快看12月出游指南~乘着属于你的圣诞雪橇，去寻找冬日的温暖吧！



## 挪威：虎鲸惊心

地点：挪威北极地区的Vesterålen

时间：11月至次年1月

10月下旬的来临意味着迁徙的鲱鱼即将抵达挪威的诺尔兰（Nordland），这里是北极圈以北250公里左右的地方。紧随鲱鱼群而来的，便是数以百计的饥饿虎鲸。

这些虎鲸历时数月追踪寒冷洋流，探查峡湾，猎捕鲱鱼。它们的捕猎方式是猎食球状鱼群——将这些银色的鱼赶成一团，用尾巴重重击打，然后大吃被打昏的鱼群。

在虎鲸追逐鲱鱼时，野生动物观赏者们也在追逐虎鲸——这里是观赏这种黑白相间的优美哺乳动物的绝佳地点。你可以继续留在稳固的观鲸拖网渔船上，也可以乘坐结实的充气小艇（Zodiac）从平齐海面的角度观看。位于Vesteråle群岛最北端的Andenes是观看虎鲸的首选地，更棒的是，乘船巡游还有可能看到长须鲸和座头鲸。

A group of approximately 12 penguins, likely King penguins, are scattered across a snowy and icy landscape. In the background, a large, jagged ice formation rises, possibly a glacier or ice shelf. The scene is brightly lit, suggesting a sunny day in Antarctica.

**南极：船行白色大陆**

**地点：南极半岛**

**时间：12月**

南极是地球上最孤寂的大陆，往往必须经过很不舒服的漫长旅途，或者乘坐票价昂贵的飞机才能抵达。日程由天气和冰情决定，而路线要受制于这片大陆变幻莫测的“心情”。然而，你将看到的是一片由冰、雪和岩石组成的壮美荒原，还有大量的野生动物。前往南极游玩，最可能的方式是乘坐远征船。最受欢迎的旅行路线包括了对于南极半岛本身的探索，这里有着或许是南极最丰富的海鸟、海豹和企鹅繁殖地。

南极的旅游季很短暂，大约只有4个月，但每个月都各有亮点。12月是南半球的盛夏，这时来南极可以看到企鹅孵卵、哺育幼雏的景象，而且每天可以享受到多达20小时的阳光。

**日本：看雪猴泡温泉**

**地点：本州的地狱谷野猴公园**

**时间：12月至次年2月**

在东京西北方向的峻峭群山、滑雪度假村和火山之间还隐藏着另一处大自然的看点：地狱谷野猴公园（Jigokudani Yaen Koen）中的雪猴。这些日本猕猴生活的地方比所有其他非人灵长类动物都更靠北，而且也冷得多。在日本北方的寒冬里，这些猴子仅依靠少量树皮和树芽为生，要保持温暖都十分艰难。

然而，雪猴拥有一项不可思议的能力，就是能把新想法传递开来。事实上，著名的“百猴效应”——即新思想在受众数量达到临界点之后会自行传播扩散——就是在一次对雪猴的科学研究中提出来的。这项研究发现，开始只有一只雪猴在海水里清洗它的食物，但不出几代，所有猴子都这么做了。

同样的习性让一只勇敢的雪猴在1963年一屁股坐进了长野（Nagano）热气腾腾的温泉里。在严寒之中，50°C的温泉一定是天堂般的感受，因为没过多久，在地狱谷生活的全部270只猴子都学会了“泡热水澡”。这一组温泉位于汤田中（Yudanaka）城外，这座小城市有古老的建筑、卵石铺就的街道以及19家温泉浴场和客栈。



**黄山：冬季云海**

**地点：黄山**

**时间：12月**

黄山之冬可以说是游黄山最奇妙的季节。冬季是黄山云海最容易形成也是最壮观的季节，雨雪天后，常常出现大面积的云海，尤其是壮观的云海日出景观，让人流连忘返。黄山冬天不像大家想象的那么冷，黄山的冬天应该说是寒而不冻。究其原因：一则日温差小；二则天气干燥，没有阴霾笼罩。





**中意人寿**  
GENERALI CHINA

团体保险客户服务热线：400 888 7555