

中意 健康月刊



春节特刊

过年了，听听你的身体
有什么健康心愿

带保出行
你准备好了吗

中意 健康月刊



春节特刊刊

本刊仅限于内部浏览，不用做任何商业用途

过年了
听听你的身体
有什么健康心愿

带保出行
你准备好了吗



中意人寿
GENERALI CHINA

团体保险客户服务热线：400 888 7555



过年了， 听听你的身体 有什么健康心愿？

春节的脚步越来越近，年底的饕餮大餐也即将到来。可是您的身体真的准备好过年了吗？过年了，听听你的身体有什么健康心愿？



牙齿的抗议

逢年过节，最被羡慕的就是我，多少美食大餐，都是我第一个品尝，但这里面的辛酸又有谁知道。放假后，主人作息变得不规律，牙菌斑滋生，诱发了我的炎症，造成牙龈肿胀、出血。糖果等甜食黏在我身上，慢慢产生酸性物质，牙齿泡在里面，开始软化，此外，主人过节忙，免疫力下降，再加上每天辛辣、滚烫、烟酒，溃疡也就来了。

健康心愿：希望主人尽量少吃点零食和夜宵，保持良好口腔卫生习惯，坚持早晚各刷一次牙，饭后漱口，并用牙线为我剔出食物残留。

咽喉的抗议

过年了，我的负担只增不减。聚会席间，油腻食物搞得我开始发炎。主人常说“无酒不成席”，可他推杯换盏喝得爽快，我却被酒精伤得厉害。亲朋好友一见面，在嘈杂甚至烟雾缭绕的环境下他聊得火热，我则冒烟了，然后再去KTV高歌整夜，唱到喉咙沙哑，要是再来一杯冷饮，甚至可能让我直接哑掉。

健康心愿：希望主人记得欢聚有度，手边随时放个杯子，稍有空闲便喝上两口水。高歌到兴起的时候，记得喝温水，别用冰水灌我。宴席上喝酒、饮食都要限制，既尽兴又别忘保护我。

肝脏的抗议

酒是我的克星，醉一次伤一次，而且醉酒的伤害一点也不亚于得肝炎。过节时油腻食物吃多了，还会造成脂肪肝。好多人都知道抽烟伤肺，却不知，作为邻居，我也跟着倒霉。每逢过节，本就患有慢性病的主人，一忙起来就忘了吃药，这也让我很受伤。

健康心愿：希望主人生活起居能规律一点。如果要喝酒，最好选低度的，最多喝2两，中度酒最多1两，烈性酒不能超过25毫升，啤酒一天只喝1瓶。喝酒前，还应先吃点主食，喝完不舒服了，可以来点蜂蜜水或果蔬汁。

胃的抗议

过年最辛苦的非我莫属。主人不停地吃，我就不停地工作，肚子里装满了高脂、高糖、高蛋白的食物，我被撑得变了形。食物冷热夹杂，我感觉一会儿被炭烤，一会儿被冰冻，滋味真不好受。瓜子、糖果、薯片等零食也弄得我胀气难受，无力消化了。不仅如此，主人三餐不规律，打乱了我的生物钟，坚持不了多久，我就功能紊乱，只好罢工了。

健康心愿：希望主人善待我，每餐控制量，只吃七八分饱，注意荤素搭配，多吃新鲜天然的蔬果，适当喝粥、喝茶帮我消化。



心脏的抗议

主人过节吃好喝好，我却无辜受到波及。暴饮暴食增加了血液黏稠度，酒精则会使血管痉挛，引起血压升高。因为和亲友团聚，主人总是很兴奋，偶尔熬夜打牌，又会变得很激动，令心跳加快。一旦忘记按时服药，我就更危险了。

健康心愿：希望主人假期娱乐能够适可而止，注意休息，保证睡眠，别忘服药。

肺的抗议

在所有器官中，我的自保能力最差，可以说是备受委屈。过年全国欢庆，少不了燃放烟花爆竹，导致PM2.5“爆表”。漂浮的颗粒、有害气体进入我的体内。吸烟对我来说，依旧是最大的敌人。不管是自己抽烟，还是被迫吸进二手烟，都直接影响了我的健康。此外，油烟也是我的大敌，春节免不了下厨做饭，还特别喜欢准备一些油炸食品，如果通风不好，受苦的还是我。

健康心愿：希望主人多吃银耳、百合、莲子、梨、藕等润肺食物；下厨做饭，尽量少煎炸，需要煎炸时，一定做好通风工作，让抽油烟机开足马力；阴霾天气最好少出门，外出戴好口罩；尽量不吸烟，也要避开二手烟。





大脑的抗议

虽说我是总司令，但过节期间也管不住主人的行为，甚至因为主人的一些行为而受伤。腊肠、腊肉、烧鸡等都是高胆固醇代表，过多的胆固醇堆积在血管里，久了血管硬化、阻塞，就会造成脑中风。主人爱抽烟，这不仅会增加血液黏稠度，尼古丁还会破坏我的神经细胞。熬夜、过度劳累也会让我中风的危险加倍。此外，春节天气寒冷，受了寒血管收缩同样让我受伤。更可怕的是，主人不能按时吃药，直接阻拦了我的救兵。

健康心愿：希望主人能遵医嘱，以身体为重；过节管住嘴，吃得清淡；尽量少抽烟；保证休息时间；还要注意保暖，出门记得戴帽子，防止脑血管因为骤冷收缩，引发意外。

胰腺的抗议

每到节假日，我总是最先倒下。主人吃太多高蛋白、高脂肪的食物，再加上过量饮酒，很容易让我水肿，继而诱发急性胰腺炎，出现发热、恶心、呕吐等症状。

健康心愿：希望主人面对美食诱惑也不要吃太饱，走亲访友时，糖果、薯片、干果等零食要少吃或不吃；为了我的健康，拒绝过多的油腻食物；酒席记得不要贪杯。

脊柱的抗议

虽然总受压迫，但我的辛苦，主人很少察觉。即使发出各种疼痛信号，也不被当回事。节假日，不用上班了，主人常常往沙发或床上随便一躺，就开始看电视、玩手机，或是在椅子上一坐一整天地打麻将。这些姿势都会伤到我，让肩、颈、腰椎也都跟着疼。

健康心愿：希望主人每坐2小时就起身活动活动，坐也要坐得端正、挺直后背。还可以给腰背垫个舒适的靠垫，或坐在有椅背的椅子上，给我找个可支撑的依靠。

眼睛的抗议

一到过年，我就得加班上岗。主人各种娱乐活动忙得不亦乐乎，刚看完电视剧，又手机、平板电脑不离身，我还得抽空帮他打游戏、盯麻将，一天下来，酸胀得难受。

健康心愿：希望主人过节别忘了给我放个假。按时睡觉让我休息；别总是窝在家里，也多到室外走走，远眺一下风景；用手机、电脑要控制好时间，不宜过度；让我每上岗1小时，就放松10分钟，闭眼养养神，或按摩一会儿。



带保出行 你准备好了吗？

春节将至，很多人选择回家和亲人团聚，也有不少人和家人选择外出旅游，在制定好出行路线和交通工具的同时，带保出行，你准备好了吗？

下面我们来说一说，关于朋友们如何根据不同的出游方式，选择不同的保险种类和保险期限。

一般出行：首选意外伤害保险和意外伤害医疗保险。

可以选择长期意外险和短期交通意外险，意外险具有保费低、保障高的特点，非常适合乘坐飞机、轮船、火车、自驾等多种交通方式出行的朋友。

跟团游：旅游意外险必不可少。

虽然大多数旅行社会为游客投保“旅行责任保险”，但是在旅行社无责情况下，如游客自由活动时间发生的意外等，则不能获得赔偿。所以跟团游的游客，旅游意外保险是必不可少的。



出境游：门急诊医疗提前保，紧急救援很重要

境外游首先考虑的风险要素是意外伤害，其次是突发疾病。所以门急诊医疗和紧急救援非常重要，出境前一定要提前投保门急诊医疗保险，同时存好救援机构的热线电话，在出现紧急情况时方便查找，救援机构能否提供中文服务，这一点要提前确认好。

特别提醒：

在购买保险时要确认保险期间是否能够充分覆盖出行时间，同时仔细阅读条款，了解保险责任，比如：是由保险公司垫付医疗费还是事后报销等。

最后要广而告之一下，中意人寿团体高端医疗保险为境外游客户提供境外紧急医疗救助和救援服务，服务热线中英双语支持，解决境外就诊可能会遇到的语言障碍。突发重大意外情况下，护送患者转运回国。有备无患之后，剩下的就是安心享受愉快的假期啦。

更多产品信息，请登陆中意官网www.generalichina.com查询





中意人寿
GENERALI CHINA

团体保险客户服务热线：400 888 7555