

中意

健康月刊



七月刊

本刊仅限于内部浏览，不用做任何商业用途

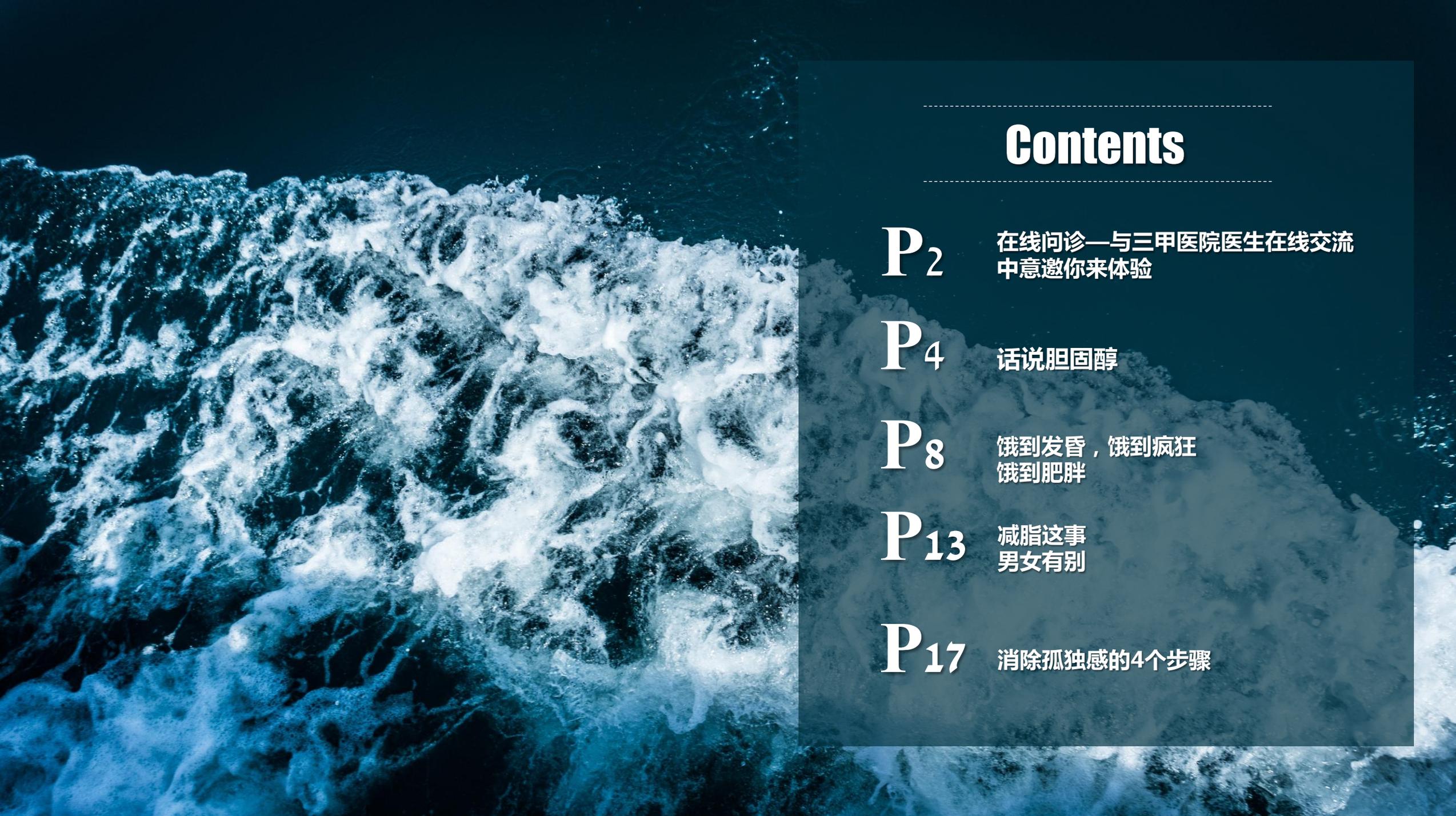
在线问诊—与三甲医院医生在线交流
中意邀你来体验

话说胆固醇

饿到发昏，饿到疯狂
饿到肥胖

减脂这事，男女有别

消除孤独感的4个步骤



Contents

P₂ 在线问诊—与三甲医院医生在线交流
中意邀你来体验

P₄ 话说胆固醇

P₈ 饿到发昏，饿到疯狂
饿到肥胖

P₁₃ 减脂这事
男女有别

P₁₇ 消除孤独感的4个步骤

在线问诊——与三甲医院医生在线交流 中意邀你来体验

现代人的寻医问药的有诸多烦恼，比如下面所述您一定不陌生

- 挂号时：号贩、黄牛泛滥，专家号源稀缺
- 医院就医时：无限排队、环境嘈杂，耗费金钱、时间和精力
- 托关系找熟人时：更多的成本和精力、影响医生正常就诊秩序和对病情的客观分析
- 网络寻医问药时：搜索结果缺乏论证依据、部分医疗平台可信度不高、大量医生资质难认定

为了支持中意客户就医需求，中意联合国内最大的在线问诊平台，为中意客户开通了在线问诊服务，实现让您**足不出户**，就可以用手机**免费和专业三甲医院的医生交流**，**轻松享受便利、高效、优质的医疗服务！**

- 小病小痛不在挂号难，在线轻松问诊，足不出户问医生
- 全年无休，7X24小时服务，随时随地可提问
- 30万三甲医院的医生资源，平均5分钟之内的高效回复
- 系统智能快速匹配对应科室和医生，16个专科专业解答
- 随时随地的通过文字、图片或者语音描述病状，快速寻求医生解答

如何使用服务？

- 1 服务人群限定：中意人寿保险客户专属
- 2 服务使用流程



Step1

下载《掌上中意》App Store，
绑定您的保单号码

Step2

点击健康管理商城菜单
(请绑定保单号)



Step3

进入健康商城，
之后点击快速问诊



Step4

在提问栏输入您的问题！
就是这么简单！





数据显示，我国心脑血管疾病患者人数已经超过2.9亿；每两个去世的中国人中就有1人是死于心脑血管病；因心脑血管病猝死的中青年人已占心血管病死亡的1/5。有确凿证据证明，血管之所以出问题，与血液中的低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C，俗称“坏胆固醇”）增高有密切关系

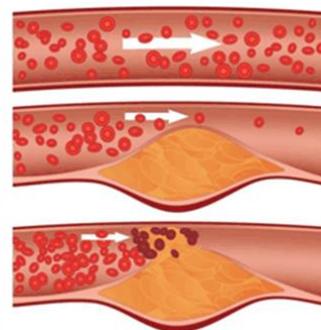
话说胆固醇

CHOLESTEROL



坏胆固醇VS心血管疾病？

“坏胆固醇”水平升高，会损伤血管，使血管壁上形成脂质斑块（即动脉粥样硬化），斑块逐渐增大，导致血管狭窄，从而引发冠心病和脑卒中等心脑血管疾病。中国居民冠心病死亡率增加，77%就是由血液胆固醇升高所引起。



正常血管

粥样斑块造成血管狭窄

血小板聚集促进血栓形成

更危险的是，有些斑块就像“不定时炸弹”，一不小心就会引起血栓栓塞，堵塞血管，导致急性心肌梗死或脑梗死，威胁生命。

坏胆固醇”正常值？

应该低于3.4 毫摩尔/升

有心血管疾病的患者则要控制在1.8~2.6毫摩尔/升以下

食物胆固醇含量？

类别	种类	含量（毫克）	种类	含量（毫克）
畜肉类	猪肉（肥）	109	羊肉	92
	猪大肠	137	猪胆肝	1017
	猪脑	2571	牛肉	84
	驴肉	74	兔肉	59
禽肉类	鸡肉	106	鸡肝	356
	鸭肉	94	鸭舌	118
	牛奶	15	奶油	209
乳类	酸奶	15	黄油	296
	鸡蛋	585	鸡蛋黄	1510
蛋类	鸭蛋	565	鹌鹑蛋	515
	草鱼	86	罗非鱼	78
鱼虾蟹贝类	平鱼	77	鲫鱼	130
	鲈鱼	86	对虾	183
	糕点类	奶油蛋糕	161	饼干

《中国居民膳食指南》强调“营养均衡”和“食物多样化”，其中就对蛋类、内脏类有明确的建议：

- 蛋类建议每天40~50克（大约1个鸡蛋的量），吃鸡蛋不弃蛋黄；
- 动物内脏富含丰富的脂溶性维生素和微量元素，建议每月食用2~3次，每次25克（半两）左右；





5种营养素帮你PK “坏胆固醇”

日常饮食中，以下6种营养素可谓“坏胆固醇”的“克星”，不妨在均衡饮食的前提下多加补充。

	主要来源	推荐食用量
膳食纤维	蔬果、杂粮、坚果、豆类	25~35克/日 3碟蔬菜、2份水果 杂粮饭代替白米饭
类胡萝卜素	木瓜、芒果、西红柿、南瓜、红薯、胡萝卜	6毫克/日 6份蔬果(大约500克) 2~3份黄色、绿色、红色
维生素B2	动物肝脏、深绿色蔬菜、豆类、坚果类、五谷杂粮、牛奶制品	
维生素C	新鲜果蔬	100毫克/日
钾	瘦牛肉、鱼肉、贝类、花生、木耳、黄豆、口蘑、西红柿、豌豆	2000毫克/日 主食的一部分换成薯类和豆类

补充信息

《居民膳食指南》是指导大多数人的，已经患有高胆固醇血症的人群，特别是动脉粥样硬化患者，必须严格控制膳食中高胆固醇食物的摄入（血脂异常防治指南建议每天胆固醇摄入量<300毫克）。



饿到发昏，饿到疯狂，饿到肥胖

关于饮食不科学的减肥者，大致可以分为这两类——

1. 低脂型：一点荤腥（肉、蛋、油）不沾，顿顿水煮白菜，往往吃不饱。
2. 低碳型：碳水（米、面、主食）吃很少，但是可以随便吃脂肪和蛋白质，可以吃饱。此类算是有点减肥智慧的低碳饮食，即生酮饮食。

So，这两类饮食分别都有什么科学依据和弊端？

01 关于减脂，不得不提的激素

胰岛素

胰岛素是一个很神奇的激素。碳水化合物本质是糖，当我们进食了碳水，碳水会被我们的消化系统分解为单糖（比如葡萄糖），然后葡萄糖进入我们的血液，为我们逛街等这些生理活动供能，当葡萄糖进入血液我们的血糖就升高了。

这个时候胰腺就坐不住了，血糖不能高啊，一高就容易得糖尿病，于是它赶紧分泌了胰岛素来降血糖，血糖升的越快，它分泌的胰岛素就越多。而胰岛素往往有三个方法来降血糖——

▶ **葡萄糖氧化供能**：让这些葡萄糖去赶紧「燃烧」自己，供应你现在的活动能量。当然如果你吃完就摊着没有活动，那就是以下。

▶ **葡萄糖储存为糖原**：让葡萄糖储存为肝脏和肌肉里的糖原，等你下次运动时使用。当然如果你日常运动就是走走路那应该用不到多少糖原。仍然以下

▶ **葡萄糖储存为脂肪**：把葡萄糖直接转化成脂肪，塞进脂肪细胞存下来，以备后用。当然脂肪对身体来说是个好东西，比糖原还难用掉。

其实胰岛素真的不是什么坏激素，胰岛素虽然促进脂肪合成，但也促进肌肉合成，许多健身者练后都要大量进食糖类使胰岛素升高来储存糖原和修复肌肉，根本轮不到囤脂肪。这个时候的胰岛素就是促瘦而不是致胖的了。

胰高血糖素

和胰岛素对着干，血糖低后会分泌胰高血糖素使血糖升高，和胰岛素功能相反。



02 低脂饮食 VS 低碳饮食

低脂饮食

主流是「水果减肥法」和「吃素减肥法」。注意，此时指的低脂饮食只针对采取日摄入脂肪量低于 10g~20g 且有大幅度热量差的减肥人群，不针对饮食规划合理的素食主义者！！！！

但是你知道脂肪对人体多重要吗？你知道人的大脑百分之六十都是脂肪吗？你知道让皮肤 Q 弹 Q 弹的都是脂肪的功劳吗？你知道脂肪牺牲自己来储存毒素保护你的内脏吗？

而且这样的饮食模式由于食物限制了脂肪和蛋白质，往往热量和营养素都摄入不足，很难得到饱腹感。（脂肪饱腹感>蛋白质饱腹感>碳水化合物饱腹感）

上面有提到胰岛素作用的机制了，那胰岛素作用机制会带来什么副作用呢？没错！就是容易饿！！容易困！！

血糖升得越快，胰岛素产生越多。在血糖升上去、又降下来这个过程中，人会疲乏和易饿，波动越大对人影响也越大。于是低脂饮食本来就不容易吃饱，还要和强大的胰岛素带来的饥饿欲望对抗，可以说是非常作死了。

就算你靠吃水果和吃米饭给自己撑饱了，那你得吃了多少碳水化合物啊，胰岛素估计已经嗖嗖飚到顶了。本来碳水是不容易转化为脂肪的，但是你这么折腾胰岛素，脂肪毫不留情照样囤。

你的身体还会因为缺乏各种营养素而造成免疫力低下、注意力无法集中、食欲性欲减退.....

低脂饮食还有一个间接影响的巨大隐患——暴食症。多少人因为节食减肥发作了暴食症，体重反弹回去都是小事，甚至无法像正常人一样进食，永远在节食——暴食循环里无法挣脱。总之，低脂饮食失败率接近百分之百。





总结

低脂饮食会导致过大的热量差，减脂效果短期见效很快（废话都相当于节食了能不瘦的快吗），但是百分之百概率恢复饮食后反弹和基础代谢损伤，同时造成蛋白质缺乏和存在于肉蛋奶类的营养素缺乏并引发一系列不适。

其实低脂饮食基本是减肥新手和懒癌人群采取的不科学的减肥方法，简单粗暴见效快，但凡有点减肥智慧的人都不会习惯性采用。



低碳饮食

减肥界的传奇人物、生酮饮食的鼻祖——阿特金斯。自从阿特金斯提出「碳水化合物才是肥胖的万恶之源」这个理论后，美国就掀起了「吃肉减肥法」的热潮……

什么是生酮饮食？就是会产生酮体的饮食模式。是一种高脂肪、适量蛋白质和低碳水化合物饮食，强迫人体燃烧脂肪而非碳水化合物，模拟饥饿状态。说的接地气一点，就是不吃米面主食不吃蔬菜水果，只吃肉和油等就行。听上去可能有点毁三观，这么吃也能减肥？

事实上，从短期效果来看减肥效果真不错。而且如果控制得严，一星期你就会发现自己体型的明显变化和体重的下降，和传统的低脂饮食相比，生酮饮食还不用挨饿。只要不吃主食和糖类，肉和奶酪什么的想吃多少吃多少，按理说，大脑是由碳水化合物直接供能的，但因为脂蛋白太大了无法穿越大脑的细胞膜。不过在生酮饮食过程中极端缺乏碳水的时候，大脑只能利用酮体供能。肌肉、肝脏也是。

但是天天这么大鱼大肉的吃，如果不能正确的掌握生酮方法，健康能不出问题？摄入过多脂肪和胆固醇，血脂高，患心脏病的风险上升。你还可能会因为水果、蔬菜和全谷物的摄入不足，导致人体缺乏膳食纤维和维生素。

高脂肪低碳水化合物的减肥食谱还可能会让你感觉恶心、疲倦和虚弱。毕竟中国人也吃习惯了米面，有些人不吃还真受不了。

总结

生酮饮食通过高脂肪低碳水的饮食来降低胰岛素，利用脂肪产生酮体代替葡萄糖供能。短期内减肥效果很好，但关于生酮饮食背后明显的健康隐患，谁也不能证明他的减肥法是长期有效安全的，而且的确，生酮饮食对热量和营养素比例控制要求比较高，需要有一定的相关知识储备。如果真的要生酮饮食减肥，最好不要超过三个月，而且一定要尽量保持营养均衡。

03 到底哪个减肥效果好

低脂饮食和低碳饮食哪个减肥效果好？其实都好坏参半。

任何方法走极端都要出问题，这两种饮食模式里的一点小原理不知道被多少江湖公众号无限放大和引用，导致很多人采取极端的减肥方法。不过虽然这两个减肥方法都不太可取，但思路没毛病啊，我们综合一下。

▶ **低脂饮食，我们不能不吃有益脂肪和必需脂肪酸，但我们可以不吃饱和脂肪和反式脂肪。**

（含有益脂肪的食物有：大豆、花生米、葵花籽、核桃、杏仁、芝麻、亚麻等，只要是种子基本都挺好的。含有害脂肪的食物有：香肠、起酥油、精致油、人造奶油、薯片、饼干、蛋糕，只要是加工食品基本都挺坏的。）

▶ **低碳饮食，我们戒不掉米面粥，但是我们可以不吃精致糖和加工糖。**

（对人体有益的粗粮碳水有：玉米、紫米、小米除了大米的各种米、燕麦、黄豆、绿豆、红豆各种五颜六色的豆，红薯、山药等。对人体有害的精致加工糖有：白砂糖、蛋糕、植脂末、巧克力、硬糖软糖焦糖各种零食糖、饼干、可乐等。）

说到底该怎么吃呢？从小妈妈就教你的多吃蔬菜少吃零食，记住，就这样。





减脂这事 男女有别

我们生活在一个两性世界里，虽然大体来看，男女平等早已是常态，但日常生活却还是时时刻刻提醒着你「男女有别」。

就像运动健身的时候，说到拳击，就觉得女生练太暴力，说到瑜伽，又觉得男生练太娘气，其实运动哪有这么多不必要的界限。

可说到减脂吧，有时候男女还真有些差别。生理结构不同，训练起来也必然有所差异。女生更爱吃，更容易长肉，男生更理智，但也更难减。

今天我们就来捋一捋，区别到底在哪里。



► **Q：男生女生减脂方式是一毛一样的吗？**

A：男女有别，这句话同样适用于减脂这件事。像爷们儿一样减脂，你注定会失败！女生的生理特点（尤其是代谢和内分泌方面）与男生有根本的差别。正因为这些差异，女生更应该遵循一套符合自身生理特征的减脂方案，不然浪费了时间精力，还耽误了自己。

► **Q：为什么我身边的女生都比男生爱吃.....长肉也就更快？**

A：从一个进化论的角度而言，女生本身就需要更多的脂肪来确保其怀孕和哺乳期的健康。女生的脂肪大多存储于臀腿之上（好像找到了女生容易腿粗的原因），但这些脂肪中一大部分都是有益的 DHA（二十二碳六烯酸）脂肪酸，属于 Ω -3 不饱和脂肪酸的一种。女生需要大量的 DHA 来生产乳汁及确保新生儿的神经健康。可怕的是，当身体缺乏 DHA 的时候，你的大脑就会接收到「饥饿警报」，让身体产生饥饿感和食欲。这就是为什么女生好吃的的原因之一了，认命吧。

想要避免这样的情况也很简单——补充 DHA 就行了。每周摄入 2-3 次深海鱼，或者补充鱼油产品（每天 1 克 DHA 左右）。不管你是否准备怀孕，DHA 都是个好东西，能降低你的食欲、促进减脂。

► **Q：同样是断食，为什么男朋友效果就是比我好啊？**

A：又是一个令人难过的事实——断食和超低热量摄入对于男生的好处更多，对于女生则不然。

据研究发现，女生在断食和极低热量摄入的状态下会出现经期紊乱、血糖升高等一系列健康问题，弊大于利。而且在热量摄入极低的状态下，女生总是更容易分泌皮质醇，顽固的脂肪只会更顽固，适得其反。所以女孩子还是应该增加你的训练量，而不是降低你的摄入量。

► **Q：为什么女生不仅更爱吃，还更爱吃糖？！**

A：事实就是这样。与男生相比，女生对糖（米面、水果、饮料等）的依赖和利用率都要要高一些。换言之，身体一旦以糖作为第一能量来源，则脂肪就会变成备用燃料，显然这对减脂是极为不利的。

而且，女生在静止状态下一般更倾向于以碳水化合物（糖）作为能量来源，而非脂肪。这里有一些小小的建议：

► **尽量减少糖的摄入，包括主食、水果、乳制品。**米饭建议每次半碗，且应尽量以糙米、糙面，或者薯类这种富含膳食纤维的食物为主，有利于餐后血糖的控制。如果你「实在离不开」白米白面，答应我，多吃点叶类蔬菜。

► **减脂期间，水果一天不建议摄入超过 2 份**，如果是苹果（洗干净的情况下带皮吃）、西柚、莓类这种中低升糖指数的水果就更好了。

► 我是说万一……有可能的话，**逐渐减少软饮以及甜食的摄入**。倒也不用完全戒掉，每周吃 2-3 小份甜点（1/3 手掌大小的一份）还是可以的！

► **Q：「天天发脾气，活该你长胖！」，心情不好真的会长胖吗？**

A：长期处于压力之下，你的身体会分泌一种激素，叫作「皮质醇」。这个皮质醇可不是好惹的，它会分解你的肌肉用来造糖，长此以往结果只有两个：

► 掉肌肉，免疫力下降，燃烧脂肪的能力下降；

► 血糖升高，身体不再燃烧脂肪，转而用糖代替。

简而言之，皮质醇是你减脂路上的敌人，好心情很重要！



► Q：男生和女生相比，到底哪个减脂比较容易？

A：好消息！相较于男生，女生在训练中是更容易消耗脂肪的。这个代谢特点使得运动成为女生减脂中不可或缺的一部分。女生因为雌激素和其它内分泌方面的特点，导致脂肪更容易沉积在下肢（臀腿）。而研究发现，力量练习可以适当地平衡雌激素水平，让下肢的脂肪消除得更快，单纯的有氧耐力练习在去除顽固脂肪方面就略显不足了。

所以女孩子们，先天已经受到了不公平待遇，后天就要更努力啊。为了去除顽固脂肪，不妨开始做一些简单的力量练习，同时再结合适当的有氧运动吧。一周3次力量练习，3-4次30-40分钟的慢速有氧是个不错的开端，仅供参考。

不管你是男生还是女生，别紧张，都别紧张。好好吃饭乖乖训练，只要努力，谁还甩不掉这几斤肉呢！





我把微信通讯录翻了一遍，没找到可以说话的人

消除孤独感的4个步骤

半夜睡不着刷刷手机，时间太晚不便找人聊天，想发个朋友圈，又不知道发什么，也不知道要发给谁看，勉强写了两句还是删掉了，把手机放下，面对黑暗幕地一阵很孤独的感觉.....很多时候我们感觉孤单，是因为身边没有亲密的人陪伴。然而即便身处在亲密的关系中，我们仍然会感到孤独。

这种孤独感来自何处？孤独会如何影响生活？我们又该建立什么样的关系来面对孤独？今天，我们为大家导读一下著名心理学家欧文·亚隆的《存在主义心理治疗》一书中有关“孤独”的部分来聊聊这些话题。



孤独的3种类型

孤独的具体处境有很多，欧文·亚隆将孤独划分成了三类：

第一类是“人际孤独”：这种孤独最为普遍，主要是指与他人的分离。比如缺乏一定的社交能力，在新的环境中没什么交心的朋友；比如亲近的人发生了严重的意外事故等等。

第二类是“心理孤独”：这种孤独相对特殊，人在面对巨大的压力或创伤时，可能会将内心的一部分进行割裂，压制自己的欲望或情感，来避免可能遭受的伤害，而分割内心的过程，有可能造成人与自我的隔离与断裂。

第三类是“存在孤独”：存在孤独是指个人与任何其他生命之间存在着的无法跨越的鸿沟，存在孤独不仅是心理上的一种感受，还是我们作为生命个体的基本事实之一。

存在孤独并不像这个词本身那样抽象，我们在生活中也会时常遇到它。一个人不断成长，要逐渐为自己的生活做选择，减少家人对自己的帮助或掌控。这是走向个体自由的过程，也是不断分离的过程。当我们自由时、为自己做决定时，时常会伴随着无助感和恐慌感，这些就来自于存在孤独。

面对死亡也容易触发人对存在孤独的感知。死亡本身是死者与世界最彻底的分离。这种分离让一些生者意识到自身与周围的连接只是暂时的。死亡让人看到了自我生命与周遭世界在本质上的隔绝状态，因此感到孤独。

存在孤独与人际孤独有着非常紧密的关系：存在孤独更像是人生的底色，我们用人际关系让自己暂时地与之隔绝。但在人际孤独出现时，我们就可能察觉到这一切背后那无法消除的孤独感。

孤独的3种类型

如果无法坦然接受孤独，没有足够的力量直面它，人很可能选择间接的方式逃避孤独，将人际关系视为一种工具遮掩孤独，欧文·亚隆总结了常见的三种方式：

a.活在他人眼中

有些人逃避孤独，是通过做出一系列行为引发别人对自己的关注，尽可能地占用他人的注意力，从而感受自己的存在，获得安全感。在亲密关系中，过度依赖的人也有类似的表现。他们害怕孤独，恐惧于可能的分离，常常处在不安状态，所以他们会做出一些可能破坏关系的极端行为，以此来确认对方是否真的在乎自己、爱自己。

b.融合共生

当我们作为独立个体面对生活时，我们会感受到存在孤独，有些人为了逃避孤独，放弃了自由，舍弃了自身，选择进入一段融合共生的关系。这种逃避方式也可能发生在人与某些事物之间，比如某个使命、项目、团体、政权或国家等，着装一致、语言一致、生活方式一致，这些都可以使人摆脱孤独感。但在这样的融合关系中，自我是不存在的，因为人自身已经被工具化。

c.性，作为非完整连接

建立一段完整深刻的人际关系是困难的，有些逃避孤独的人便将性关系作为建立与他人连接的便捷方式。他们觉得，身体上的交流至少是直接的、实在的。所以，为了逃避孤独、而有强迫性性冲动的人并不真的了解对方，不关心对方的成长，也不关心对方内心的完整。

以上这些行为或关系之所以是扭曲的、混乱的，是因为在这些关系中，人并不是将他人视为一个有复杂感情的人、有丰富内心世界的人，而是将之视为一个道具，为了某种功能而存在于自己的世界。





“我们该如何面对孤独而不陷入扭曲的关系？”

1. 以无所求的方式开始建立关系

无所求的爱强调的是，人在建立关系时不该以索求和交易作为核心动机。这样的关系才具备一种真诚性，也才有真诚的关系得以发生的基础。而无所求，也不意味着没有底线，在一段无所求的关系中，我们的状态是轻松愉快的——你可以无所求，对方不会当作是理所当然，对方还是尊重你作为平等的个体，不会总是让你感受到“被剥削”的痛苦感。

2. 主动去爱，这本身也是自我力量的展现

有些人害怕在互动关系中成为主动的一方，是因为他们觉得主动的一方处在劣势，如果自己主动付出的真心和爱意没有得到回应，这不仅是浪费，还令人伤心。然而，成熟的爱是指，认识到爱本身并不是一种“有限的资源”式的存在，它是一种能力，不会因为“给予”而变少。

3. 进入对方的生命和世界

在我们了解另一个人的过程中，很容易将自己的幻想强加在对方身上。真正的了解，是依照对方的本来的样子来了解，必须倾听对方，以共情的方式进入对方的生命。只有这样，对方才可能摆脱一种工具性的存在，以完整、丰富的生命个体出现在我们面前，才会构成真正的对话和关系。

4. 爱不是吞噬——是彼此分享孤独感从而缓解孤独

成熟的爱之所以让我们更有力量地面对孤独，是因为在这种爱里，我们承认了孤独是个体的生存事实。我们之所以不恐惧于孤独，是因为我们在尊重彼此独立的前提下，依然相信两个人可以通过“分享孤独感”来缓解孤独。



“我们都是黑暗海洋上行驶的孤独船只。我们可以看到其他船上的灯光，虽然我们无法碰触这些船，但是它们的存在以及处境的相似给我们提供了莫大的安慰。我们意识到自己的全然孤独和无助。

但是如果我们能够走出自己的封闭空间，发现他人在同样的孤独和恐惧中，我们对孤独的恐惧就会转为对他人的同情，使我们不再那样惊慌。”

孤独是促进关系的。愿你能让孤独感，成为你走向他人的积极动力，愿你睁开眼睛看到那些和你一样深陷孤独的生命，愿你有勇气成为那个首先给出微笑，主动给予支持与爱的人。



中意人寿
GENERALI CHINA

团体保险客户服务热线：400 888 7555