

中意 健康月刊



九月刊

本刊仅限于内部浏览，不用做任何商业用途

2分钟带你走进
税延养老保险

话说心脏

跑不动了，谁来陪陪我

这些是「健康食品」？
你清醒一点！

愿每一个生命都可以
被世界温柔以待

Contents

P₂

2分钟带你走进
税延养老保险

P₄

话说心脏

P₈

这些是「健康食品」？
你清醒一点！

P₁₃

跑不动了，谁来陪陪我

P₁₇

愿每一个生命都可以
被世界温柔以待



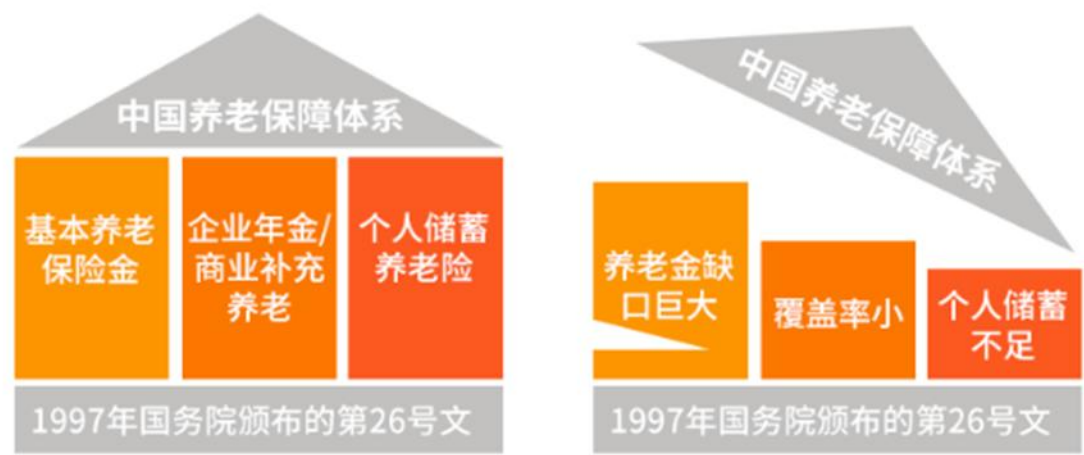


2 分钟带你走进 税延养老保险

税延养老政策给上班族的小伙伴们带来了养老福利，但到底怎么税延，上班族到底如何从中获益，很多人表示仍然很迷茫。

为何出台此政策？

我国社会老龄化日益严重，个人养老金普遍不足，**税延养老保险**的推出是政府让利、百姓受益，是实现“老有所养”的重要民生举措。



到底怎么税延？

个人税收递延型商业养老保险是一款可以享受税收递延政策优惠的个人商业养老险。

- ◆ 在缴费期：保费在一定标准内税前扣除
- ◆ 在积累期：保费产生的收益暂不征收个税
- ◆ 在领取期：领取金额的75%按照10%纳税计7.5%



购买个人税延险须知？

交费方式？

月交：适用于按月纳税者，即由所在单位按月代扣代缴个税的个人，月交每月最高1000元

年交：适用于按年纳税者，如个体工商户等，年交每年最高12000元

投保年龄？

16岁至法定退休年龄

可投保区域？

2018年5月1日起，苏州工业园区、上海市、福建省（含厦门市）作为试点，期限1年。

如何领取养老金？

- ◆ 养老金账户价值终身领取（月领或年领）
- ◆ 养老金固定期限15年、20年（月领或年领）

请点击[这里](#)了解更多税延养老详情或购买税延险





话说心脏

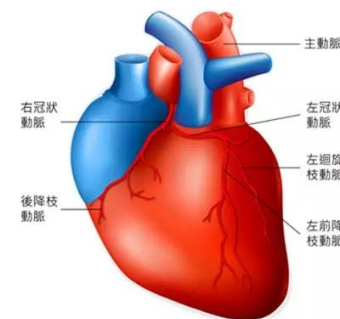
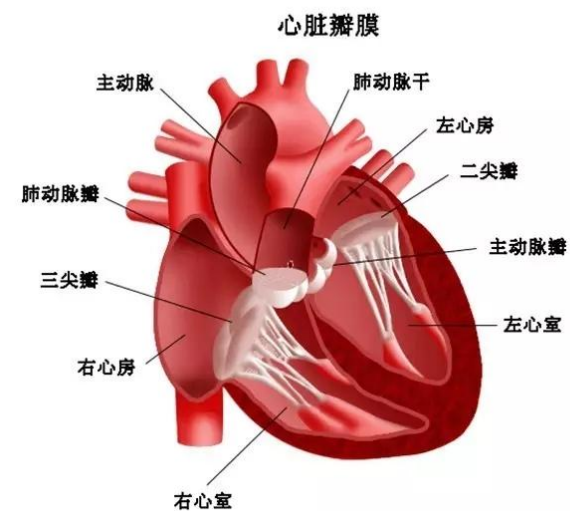
心脏就像一名忠实守护者，成年后的它身长只有15cm，体重大约350克，却要默默地为体重是它200倍的身体一刻不停歇地源源不断输送血液，运送维持生命的能量。是整个血液循环中推动血液流动的泵。



它是这样默默居住在我们身体中

它由两房（左、右心房）、两室（左、右心室）、四扇门（二尖瓣、三尖瓣，主动脉瓣、肺动脉瓣）组成一套两居室。

它自身的营养完全由左、右冠状动脉供应，称为冠状循环。



《中国心血管病报告2016》指出，心血管病现患人数2.9亿。其中冠心病1100万，心力衰竭450万，肺原性心脏病500万，风湿性心脏病250万，先天性心脏病200万。

怎样早期发现心脏病？

生活中出现下列现象时，建议做一次心脏检查，以便早期发现心脏病，从而采取有效措施。

- ◆ 体力活动时有心悸、疲劳、气急或呼吸困难感。
- ◆ 劳累或紧张时突然出现胸骨后疼痛或胸闷压迫感。
- ◆ 左胸部疼痛伴有出汗或疼痛放射到肩、手臂及颈部。
- ◆ 出现脉搏过速、过慢、短促或不规则。
- ◆ 熟睡或恶梦过程中突然惊醒，感到心悸、胸闷、呼吸不畅，需要坐起一会儿才好转。
- ◆ 性生活时感到呼吸困难，胸闷或胸痛。
- ◆ 饱餐、寒冷、吸烟、看紧张的电影或电视时感到心悸、胸闷或胸痛。
- ◆ 在公共场所或会场中，特别比别人容易感到胸闷、呼吸不畅和空气不够。
- ◆ 上楼时比以前或比别人容易出现心悸和气急。
- ◆ 突然出现一阵心悸、头晕、眼前发黑，有要跌倒的感觉。
- ◆ 儿童的活动能力比年龄儿童差，或活动时感觉心悸、气急、乏力，或活动时出现口唇青紫。
- ◆ 感冒后做一些日常的轻微劳动也感心悸、疲乏，或走路稍快就觉气急。
- ◆ 突然胸部不适而昏倒在地上，或有马上要“死去”的感觉。
- ◆ 晚间睡眠枕头低时感到呼吸困难，需要高枕卧位。
- ◆ 出现下肢浮肿。
- ◆ 手指或足趾末端出现肥大变形。
- ◆ 脸、口唇和指甲的颜色异常，如青紫、暗红。
- ◆ 静息时自觉心跳有异常声音，或手掌握触前胸壁心脏部位时有震颤感。
- ◆ 妊娠期出现心悸、头晕、气急或浮肿。
- ◆ 长期不愈的左肩痛。



Cardiology

如何保持心脏健康？

Fuel your heart

吃好喝好，为心脏补充动力。从今天开始，在饮食方面做一些简单改变，降低自己和家人的心脏病风险。

- ◆ 减少加工和预包装食品摄入，他们的糖和脂肪含量高
- ◆ 减少糖饮料和果汁的摄入，选择水或无糖果汁来代替
- ◆ 用新鲜水果代替甜食，是健康的选择
- ◆ 常识每天吃5份水果和蔬菜
- ◆ 限制饮酒
- ◆ 健康午餐：在家吃，或上班时带好自己的午餐

Love Your Heart

戒烟对改善心脏健康大有裨益，可降低心脏病和卒中风险，不管是对于自己还是周围的人。

- ◆ 戒烟2年内，冠心病的风险大大降低
- ◆ 戒烟15年内，心血管疾病风险降至不吸烟者的水平
- ◆ 二手烟是不吸烟者患心脏病的重要危险因素
- ◆ 戒烟利己又利人
- ◆ 如果在戒烟时遇到问题，请咨询专业人员
(二手烟每年导致60多万不吸烟者死亡，包括儿童—资料来源：WHO)

Know Your Numbers

了解自己的患病风险，要知道下面这些数字

- ◆ 血糖：糖尿病患者的卒中和心脏病风险升高
- ◆ 血压：高血压是心血管疾病的首要危险因素，被称为“无声的杀手”
- ◆ 血脂：特别是LDL-C
- ◆ 体重计体重指数 (BMI)

知识就是力量！70%以上的心脏和呼吸急症发生在家里，你还要了解心肌梗死的症状和体征，学习如何进行有效的心肺复苏，掌握更多的高血压、血脂异常、糖尿病、卒中等知识。

Move Your Heart

- ◆ 少动不利于心脏健康，因为可能造成体重增加，糖尿病和血压升高。
- ◆ 中等强度运动，每次30分钟，每周5次
- ◆ 步行、慢跑、跳舞、游泳、爬山，瑜伽.....都可以，只要是有氧运动
- ◆ 少开车，多走路、爬楼梯或者骑自行车
- ◆ 和朋友或家人一起锻炼，这样会更有动力，更有乐趣
- ◆ 与医疗保健专业人员讨论运动计划
- ◆ 使用手机APP或者计步器来检测运动情况



A hand holding a black fork is positioned over a glass bowl filled with a colorful salad of spiral pasta, tomatoes, and onions. The background is dark and out of focus.

这些是「健康食品」？

你清醒一点！

以为一块苦黑巧，就能带走被肥胖困扰的苦涩；以为一片果蔬干，就能兑换吃掉炸鸡的愧疚感；以为一杯柠檬水，就能冲淡身上多余的脂肪，这些传说中的「健康食品」，不知不觉已经成为了你健康的绊脚石。我们一起来看看，这些标榜「健康」的食物，都暗藏了哪些不健康的心机？



Q：黑巧克力到底好不好，能不能减肥？

A：事情是这样的，黑巧克力中含有咖啡因，而咖啡因的主要作用是增强神经和细胞的兴奋性，也就是说在运动前来一块黑巧或是来一杯黑咖啡，可以提高你的运动能力。至于能不能减肥还是要看全天饮食和运动量而定，动没动，很关键。

另外，黑巧克力中可可脂也就是脂肪含量比较高，脂肪本身有较强的饱腹感，在饭前吃可以对食欲有很好的抑制效果。但是不管怎么说，这毕竟是脂肪，还是要少吃，吃多了并不会减肥反而脂肪可能越堆越多。

根据国家标准，总可可固形物 $\geq 30\%$ ，可可脂含量 $\geq 18\%$ 的巧克力就可以称为黑巧克力。但是这样的巧克力含糖量依然很高，可可的有效成分含量较低，所以 Keep君 建议你尝试总可可固形物含量在 70% 以上的黑巧克力。如果觉得 99% 的太苦太酸，不如先尝试一下 85% 左右的黑巧克力。

记住，黑巧克力是苦的，如果过甜，那你摄入的大部分都是糖。



Q：粗粮饼干听起来就很好，难道不是健康食品吗？

A：粗粮饼干，顾名思义就是添加了麦麸、杂粮等粗粮，膳食纤维含量更高的一类饼干食品。而膳食纤维能促进肠道正常蠕动、有利于肠道健康，这样看，粗粮饼干好像确实是挺健康的。

可惜，虽然这些饼干富含膳食纤维，但在加工过程中，为了达到酥脆的口感，制造商会添加大量的油脂。以一款普通的粗粮饼干为例，十块饼干100g，其中膳食纤维6g，而脂肪却达到了24g。一包下肚后你可能会发现，自己还没有享受到膳食纤维的福利，腰围却先粗了两圈。

实在想吃饼干应该如何选呢？如果大家有烘焙经验的话，100% 粗粮并且不加油脂烘焙出来的饼干，口感实在是不咋地。所以市面上常见的饼干，大部分是以小麦粉为基础，且只添加少量的粗粮制成的。即使少油烘焙，也还是精致碳水食物。所以对于饼干，建议是少吃或不吃。



Q：看很多女明星吃饭时都会沾醋，醋真的可以帮助减肥吗？

A：就直说了，喝醋对于减肥没有效果。常见的米醋主要成分除了水之外，就是谷物被发酵形成醋酸，也就是乙酸了。而苹果醋或其他果醋中，还溶解着一些果皮中的膳食纤维，例如果胶。

但无论是乙酸还是果胶，都起不到在体内加快「能量」消耗的作用。果胶虽然作为可溶性膳食纤维，可以在肠道内降低膳食脂肪的吸收，但是一杯果醋所含的果胶还远不如餐后吃一个不去皮的苹果来得多。

有一些喝醋减肥的人甚至会在果醋中加入蜂蜜一起饮用，这样不但没有任何减肥燃脂的效果，反而摄入了更多的添加糖，并不利于健康。指望喝醋减肥？你是跟自己和饺子有多大仇啊。



Q：果蔬干本体都是健康的蔬菜、水果，减脂期间可以吃吗？

A：超市中我们经常可以看见香蕉干、菠萝蜜干或者混合果蔬干，大家以为吃一包这个，就能和吃水果一样作为加餐补充维生素和矿物质？很抱歉，这是不现实的！

果干在烘干过程中会脱水，这个过程造成了大量的水溶性维生素流失，所以果干并不能代替新鲜水果蔬菜帮你补充营养。不仅如此，果蔬干在制作的过程中，为了保持更加酥脆的口感，往往会过油炸，如此整体的热量会大幅提高。这样制成的果蔬干，早就不是原来那个健康的食物了。

果蔬干怎么选？现在市面上除了上述这种常见的烘干油炸的产品，还有一种果蔬冻干片，采用速冻干燥技术保存，整体维生素和矿物质保存较好，是在短期内补充营养的选择之一。但大家仍需要注意看，其中是否添加了过多的糖来改善口感，如果含糖量过高，仍然不建议多吃的。

真心话：如果你想减脂，建议还是少吃果蔬干这类伪健康食物吧，虽然真的很香。

A close-up photograph of a hand holding a sharp knife, slicing a bright yellow lemon. The lemon is resting on a dark, textured surface, possibly a piece of slate or dark paper. The hand is positioned on the right side of the frame, with the thumb and index finger gripping the knife handle. The knife is angled diagonally across the frame, with the blade cutting into the lemon. The background is dark and out of focus, emphasizing the lemon and the cutting action.

Q：听说柠檬水里含有丰富的果胶，可以有效增强饱腹感，抑制食欲和体重，是真的吗？

A：首先，柠檬含有的果胶并不算多，每个柠檬只有不到 2g 的膳食纤维，更别提一大杯柠檬水用到的只是 1-2 片的柠檬。

所以要想达到增强饱腹感的效果还是多吃蔬菜和粗粮来得有效。柠檬水没有特殊的营养价值，既不减肥，也没含多少维生素 C，并不会嗖嗖让你美白。总得来说，当成有味道的水就好。



跑不动了，谁来陪陪我

对于任何人来说，跑步都不是一件容易的事情。

它就像是一场和自己的苦战，无论你是信心满满的新手，还是久经跑场的跑步爱好者，都会感受到一样的「煎熬」——一不小心就，跑不动了。

可是，又不想轻易放弃这项钟爱的运动。那么，我们要如何应对「煎熬」，并不断增加自己的跑步里程呢？



极点，不是无法逾越的障碍

对于刚刚实行跑步大计的新手来说，很容易在刚刚开始跑步 10 分钟左右，出现岔气、胸闷、感觉跑不动的情况。这是因为我们内脏器官的活动，还没有来得及适应运动，人就可能会出现不舒服、跑不动，感觉冥冥之中有一种力量在阻碍你……这就是我们所说的运动「极点」。

其实，这种现象是长跑运动中很正常的生理现象，大可不用过度担心，保持有节奏的呼吸、放慢速度，就能有效克服「极点」带来的不适感。当你坚持下去，你的身体机能逐渐得到调节和改善，氧供应逐渐跟上，生理过程中就会出现新的平衡，从而「极点」症状得到缓解，不适感逐渐消失。

越过极点，不断提升基准里程

当翻过运动「极点」这座大山，衡量我们跑步是否进步的标准就变成了这两个：一是能跑多远，也就是里程；二是能跑多快，也就是速度。对于以健康为主要目的的跑者，里程是我们更为关心的问题。不过说到跑步里程，就绕不开「基准里程」。

基准里程，就是能够舒服地跑完的公里数。体能跟得上，跑完之后不会累得想躺下，也不包括「用意志力坚持下来」的距离。

合理的设定目标对自己的压力来说较小，完成率也会高一些。有一个很有名的理论叫做「10% 增加里程规则」——每周增加的里程数不能超过上一周的 10%。这是一个已经被长期论证的理论，安全且有效。

瓶颈期，少跑点步，做些力量训练

很多人都会在坚持跑步一段时间后，遭遇「瓶颈期」，感觉跑步距离的提升和跑步速度的提升变得很困难。在这个阶段我们往往会很懊恼甚至想放弃。

就像大脑一样，人体对于距离也有自己的记忆。就像背单词，大脑需要不断被刺激，经常地读出来或者高频率使用，才会记住的时间久。类似的，想要跑 5 公里，首先要保证一段时间内跑量规律，感觉基准里程提升上来再提高跑量，挑战更高的里程。

跑者的力量训练有以下两个重点：

1. 核心训练

在跑步这项运动中，核心肌群担负着稳定重心、传导力量等作用，简单地说，就是帮你跑得更稳，减少体能的多余消耗并且避免伤病。核心力量就像齿轮与传动装置之间的润滑剂，看似不起眼，但是很有用。

2. 下肢训练

如果把人比作是一辆汽车的话，在跑步过程中，人的心肺是车的发动机，人的核心肌肉群就是汽车的传动装置，而人的双腿，就是汽车的轮子。

跑步时达到自己的疲劳点以后，如果最明显的反应就是双腿酸胀无力，就说明双腿的力量不够了。对于下肢的力量练习，就像给汽车轮胎打气一样。从脚踝、膝盖、髌关节的关节力量，到大腿、小腿的肌肉力量，强大的下肢力量才能帮你跑得更远。



A woman with long blonde hair is in a starting crouch on a paved path. She is wearing a colorful patterned sports bra and black shorts. Her hands are flat on the ground, and her feet are in black running shoes with pink accents. The background is a blurred green park with trees and a path.

恢复期，减少跑量，不是偷懒是策略

每周提升 10% 的计划持续一段时间后，你需要一周恢复期来放松，这可不是偷懒，更不是退步，而是跑步计划的策略调整。特别是在觉得目前的训练计划制定得不是特别舒服的时候，进行保守性的调整很有必要，要比盲目地每周增加 10% 的训练量要科学高效得多。

放松不是完全不跑，而是每周减少跑步总里程的 10%-25%。比如平时一周跑 30km，那么在恢复期，就减少到 25km 左右，每周跑步的次数也至少减少一次。

当然，如果训练量不是特别大，甚至低于基准里程，就不需要特意安排恢复周了。

关于坚持，呼朋引伴，一起开跑

说了这么多方法技巧，还有一招小 tip 也不要忽略——拉着朋友一起跑。毕竟一个人难免犯懒，如果找个人相互监督，坚持也变得更加容易。



愿每一个生命都可以被世界温柔以待

今年的9月10号是第16个“世界预防自杀日”，当面对可能发生的自杀行为或信号，需要我们每一个人不再沉默，携手同行预防自杀。



关于自杀你不能不知道的数据

- 每40秒钟，世界某个地方有人自杀身亡
- 每年超过80万人死于自杀，自杀未遂是自杀死亡的25倍
- 自杀是15-29岁年龄组中第二大死亡原因

谁有自杀风险？

自杀的危险因素主要有以下这些：

- 抑郁程度重
- 有自杀未遂既往史
- 出现负面生活事件，比如失业、从事没有薪金的工作、生活拮据。
- 有剧烈的人际冲突
- 有血缘关系的人或熟人、朋友曾有过自杀行为
- 生活中出现急性生活事件，比如直系亲属、配偶等突然去世
- 慢性躯体疾病，生命质量低
- 社会交往少，孤独感强烈

如果你自己有自杀想法：

- 产生自杀念头，可以寻求医院抑郁门诊及专业的心理咨询师的帮助。
- 有自杀计划，应当联系学校、工作单位或家人的24小时看护，并寻找专业的心理帮助。
- 开始实施自杀计划，应当联系家人、公安局或医院，并请专业的危机干预人员进行干预，日后再进行转诊和心理帮助。

如果周围人有自杀倾向： 这些“自杀信号”要警惕

- 如果有人跟你说“我是一个没用的人，是个废物”或者“我活的太痛苦了，没有我，他们会更幸福”等。请你高度重视，他/她可能是向你求救，而不仅是需要一些简单的安慰。
- 如果他/她上网搜索自杀方法、讨论自杀问题、或者问你“我死了你会怎么样？”之类的话题。千万不要以为是开玩笑。他/她是认真而又委婉的向你求救。
- 如果有人分发自己心爱的物品，或者写下类似遗言的内容，说明他/她在告别，即将实施自杀行为，此刻要立刻进行危机干预，每一分钟都生死攸关。



什么样的表现是自杀前征兆？

- 睡眠模式受到干扰
- 远离朋友和家人，觉得自己是他们的负担
- 有过自杀的尝试
- 极其厌恶自己，没有归属感
- 绝望、愤怒、焦虑不安、精神萎靡
- 大量饮酒或服用毒品
- 放弃自己，对自己喜欢的事物丧失兴趣
- 出现一些冒险行为
- 产生自杀的念头、计划和行动
- 突然的情绪变化

当你发现有人透露出了自己的自杀念头时，一定要认真考虑他的话，这很有可能是他发出的求救信号，与此同时有可能他正在将这种危险的想法付诸于行动。此时不要冷漠，应使用正确的接触方式和更好的情感表达，聆听他的痛苦，让他感受到支持的力量，帮他寻找专业的求助。

多一份的关心可能会挽救一个即将逝去的生命！



随着员工援助计划（EAP）逐渐被大家认可，中意结合企业客户在身心健康的全方位需求，联合EAP专业服务机构，为企业客户提供定制化的员工关爱计划，如心理咨询热线、心理健康讲座、危机干预项目等，以促进员工身心健康！企业客户如有需求,请联系您的客户经理。

附：国内危机干预机构的联系方式

北京心理危机研究与干预中心，24小时免费心理危机干预服务热线 010-82951332

中科院心理所咨询志愿者热线：010—64851106

上海外服心理援助中心自杀干预热线 021-51699291，工作时间：周一至周日 9:00-21:00

广州市心理危机干预中心热线 心理危机干预热线 020-81899120

深圳市心理危机研究中心热线电话 24小时心理危机干预热线 0755-25629459



中意人寿
GENERALI CHINA

团体保险客户服务热线：400 888 7555

个人保险客户服务热线：400 888 9888