

# 中意 健康月刊



十月刊

本刊仅限于内部浏览，不用做任何商业用途

中意客服节  
服务精彩纷呈，等您来体验

你确定自己  
没有高血压吗

健骨操，预防骨质疏松

拿乳腺癌是慢性病  
可控可治不可怕

现在的人为了减肥  
什么都敢信

舌尖上的美食  
你知道哪些非常不健康么？

# Contents

- P<sub>2</sub> 中意客服节  
服务精彩纷呈，等您来体验
- P<sub>4</sub> 你确定自己  
没有高血压吗
- P<sub>8</sub> 健骨操  
预防骨质疏松
- P<sub>13</sub> 乳腺癌是慢性病  
可控可治不可怕
- P<sub>17</sub> 现在的人为了减肥  
什么都敢信
- P<sub>22</sub> 舌尖上的美食  
你知道哪些非常不健康么？

A close-up photograph of a woman's face and hands. She is holding a gold-colored smartphone to her ear with her right hand and has a pleasant, smiling expression. Her lips are painted a vibrant pink. She is wearing a black top. The background is softly blurred, showing hints of green foliage and a bright, out-of-focus light source. A large, semi-transparent red rectangle is overlaid on the lower half of the image, serving as a background for the text.

# 中意客服节

## 服务精彩纷呈，等您来体验

中意2018年的客服节已经于10月17日拉开序幕，本次客服节将在中意科技馆（在线）举办，为大家带来全新的自助式服务体验的同时，更有多场贴心的线上健康直播课堂，让客户绝对不需此行。



### 1.中意人寿全新自助服务体验（针对非团体业务的个人客户）

#### 阶段 1，中意人寿自助理赔，让理赔变简单（开放时间10月17日）

客户登陆“掌上中意”App，即可体验自助理赔和闪赔闪付功能。  
客户不再需要准备繁杂的纸质材料，更不需要专门跑到保险公司办理。只需登陆App动动手指，即可完成理赔申请流程。

#### 阶段 2，电子新时代，让保险，更保险（开放时间11月2日）

电子保单和电子信函让我们足不出户享受低碳生活，手机App端即可查询和调阅电子信函和保单，同时可以接收电子信函通知，方便快捷。

#### 阶段 3，回访新模式，足不出户新感受（开放时间11月16日）

脸，就是未来生活的通行证，“掌上中意App”引入人脸识别技术，操作便捷高大上，让您的账户更安全。

### 2.线上线下同步健康课堂微直播

线上线下同步直播课堂，专业与实用并行，精彩不容错过。

课程分三个阶段推出，主题及内容分别为：

- ◆ 10月17日--心血管讲座+现场健康数据检测
- ◆ 11月2日--齿科讲座+现场检查+洁牙卡特惠
- ◆ 11月16日--儿科中医讲座+现场诊疗



温馨提示：微课堂统一播出时间为当天下午14:00点开始，不见不散哦！  
10月17日—11月16日，来中意科技馆，全新服务全新体验、惊喜和福利都在这里等着您，中意客户尊享，快快登陆掌上中意App体验吧。

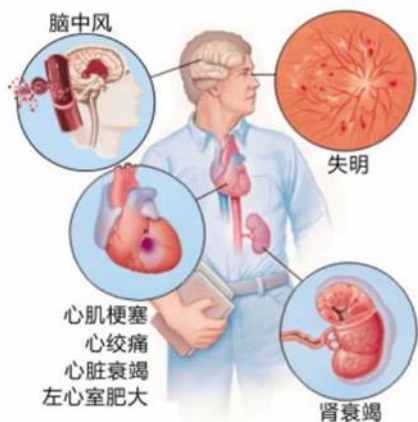


# 你确定自己 没有高血压 吗？

根据中国心血管病报告2016的数据，18岁及以上成年人，高血压的患病率上升到20.6%。换句话讲，**5个成年人中有1个高血压患者**。高血压经常被人们称为沉默的杀手，**通常情况下，高血压没有很典型的症状体征，很多人甚至不知道自己的得了高血压。**

高血压是一个缓慢发展而来的，且起因复杂的疾病，高血压真正危害主要来源于其对血管和器官（如心、脑、肾、眼睛等）的慢性损坏。





- 我国每年有**300万**以上的人死于心脑血管事件
- 有**700万**人因脑卒中瘫痪在床，
- 其中**75%**的患者留有永久性残疾。

——世界卫生组织2013年统计数据

高血压的病因多种多样，除了少数特殊种类的高血压以外，常见的原发性高血压还没有办法从根源上彻底治愈。保护自己最好的方法就是清楚的了解自己的血压状况，知道高血压危险因素，并作出相应的生活方式的调整。

## 1、了解自己的血压值

知道自己是否有高血压最好的方法是测量自己的血压并了解高血压的分级标准（以下标准来自美国AHA最新标准，仅供参考）

| 血压分级  | 收缩压 mmHg |     | 舒张压mmHg |
|-------|----------|-----|---------|
| 正常    | < 120    | 和   | < 80    |
| 高值    | 120-129  | 和   | < 80    |
| 高血压1级 | 130-139  | 或   | 80-89   |
| 高血压2级 | ≥140     | 或   | ≥90     |
| 高血压危象 | > 180    | 和/或 | > 120   |

注：美国心脏协会(AHA)指南的这一变化主要影响的是年轻人，估计<45岁的男士诊断为高血压者将**增加2倍**，<45岁的女士被诊断为高血压者将**增加1倍**。与正常血压的人相比，血压≥130/80mmHg，其心血管风险就已经加倍了。





## 2、了解高血压危险因素

### 危险因素1--不合理饮食习惯，尤其是高盐饮食

中国营养学会推荐健康成人每天食盐摄入量不超过6克（一个普通啤酒瓶盖去胶垫盛满盐后抹平相当于6克），高血压患者则要求更低一些（注意“隐形盐”的食物：香肠、熏肉、午餐肉、腊肉、豆腐乳、腌菜、味精、酱油、咸蛋等）。而我国目前人均每天吃盐10.5克，远远高于标准。

### 危险因素2--高血脂、超重、肥胖

脂肪和胆固醇都是人体必需的营养物质，但如果摄入过量引起肥胖，则成为高血压的危险因素。根据中国心血管病报告（2016），肥胖人群发生高血压的危险是体重正常人群的2.88倍，肥胖是高血压的重要危险因素。

将自己的BMI控制在正常范围内（参考值18.5-23.9），能够帮助控制高血压的发生。

### 危险因素3--缺乏运动

缺乏运动会引发很多健康问题，如心脏病和中风等，相反，规律的运动能够帮助降低血压，控制体重和缓解压力。建议成年人每天进行累计相当于6000步以上的身体活动。

#### 危险因素4--饮酒

饮酒可致皮质激素和儿茶酚胺水平升高，影响细胞膜的稳定性，造成细胞内钙浓度增高而引起血压升高。建议成年男性每天喝酒不要超过两杯，女性不要超过一杯。一杯酒里含有大约10克酒精，相当于250毫升的啤酒、一杯100毫升的葡萄酒或者25毫升的威士忌中的酒精含量。

#### 危险因素5—压力

当人们感觉到压力时，身体会释放应激激素（肾上腺素和皮质醇）到血液里，这两种物质能够刺激心跳加速和血管收缩，从而引发血压升高。

选择与家人和朋友多沟通，多做运动，不仅能很好的管理自己的压力，而且能够促进身体健康。

#### 危险因素6—不规律服药

人一天的血压波动大约分为两个高峰，即每天上午6~10点，尤其是在睡眠转为觉醒时，和下午的4~8点。如果没法控制这些峰值，高血压对患者血管和器官则是巨大的考验。只有遵从医嘱按时坚持服药，血液中降压药的浓度才能平稳控制血压。



### 3.、生活方式调整助力高血压预防和治疗

综上所述，我们知道，高血压很大程度上是一个生活方式类疾病，通过合理饮食、控制体重、戒烟限酒、适量运动和科学用药，对于高血压的预防和治疗会起到很大的帮助。



A low-angle, close-up shot of a runner's legs and feet in mid-stride on a paved road. The runner is wearing black shorts and colorful running shoes. The background shows a clear sky and some distant hills.

# 健骨操 预防骨质疏松

中国是骨质疏松世界第一大国，全球2亿多骨质疏松症患者我国独占近一半。骨折是骨质疏松症的直接后果，全球每3秒钟就会发生一起骨质疏松性骨折，1/3的女性和1/5的男性会在50岁后遭遇一次骨折，20%的髌部骨折患者会在骨折后6个月内死亡。

预防骨质疏松，拥有健康骨骼，是我们每个人都应该追求的目标，今天来教大家一个动一动就能健骨的好方法（北京体育科学研究所的运动医学专家们，根据骨骼与运动的关系，制作了如下一套健骨操）

先进行调息：吸气，双臂从身体两侧向上，呼气，自然下摆，重复四次深而缓慢的呼吸。调息后，进入正式动作：

第一节生根发芽



- 1、双腿并拢，脚尖朝前，吸气，呼气，屈双膝下蹲，双臂从身体前侧上举过头顶；
  - 2、吸气，起身还原。
- 要点：下蹲时臀部向后，像坐在椅子上，尾闾内收，大腿收紧，膝关节并拢不要超过脚尖，重复四遍。
- 作用：锻炼骨骼关节稳定支撑能力，提升肩、髋、膝、踝关节的排列协调能力。

第二节培土固根



- 1、左脚向正前弓步迈出，双臂前平举，右膝可弯曲以保持平衡；



- 2、从髋部折叠，上身前屈，双手轻触左脚两侧地面；
- 3、上身回正；
- 4、左脚回撤，手臂落回。

要点：上身前倾和回正的过程，需始终保持髋部和两膝的稳定。

作用：锻炼骨骼关节行走支撑能力，提升身体屈伸功能。





### 第三节沐浴阳光



- 1、左腿向左迈一大步，屈双膝，双臂从身体两侧斜向上举起；
- 2、身体左倾；
- 3、身体回正；
- 4、收左脚，落手臂。

要点：下蹲时，屈膝方向应指向脚尖；身体侧倾时，需保持髋部稳定，重心始终在两脚之间。  
作用：锻炼骨骼关节侧向移动稳定能力，提升身体侧屈摆动能力。

### 第四节向上生长



- 1、左腿向后撤呈弓步，双臂前平举；
- 2、双臂上举外展，抬头，胸部打开；
- 3、手臂回落体前；
- 4、收左腿，落手。

要点：展臂挺胸时切忌塌腰。  
作用：锻炼骨骼关节后方移动支撑能力，提升脊柱后伸和大腿后侧肌群的力量。

## 第五节回转壮体



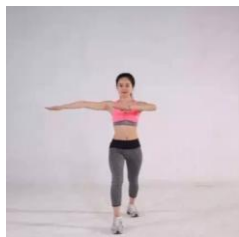
- 1、左脚向左前方迈步，双臂前平举；
- 2、髋部不动，上身和手臂向左旋转；
- 3、上身转回；
- 4、收腿落手。

要点：迈腿斜前弓步时屈膝方向指向脚尖；躯干旋转时应由腰部发力。

作用：锻炼骨骼关节斜向移动稳定能力，提升身体旋转稳定功能。



## 第六节枝繁叶茂



- 1、左腿后撤呈弓步，双臂右平举；
- 2、重心前移，吸左腿，双臂落体侧后，左臂侧平举，右臂前平举；

- 3、左腿伸直后展，双臂从提前侧上举外展，抬头挺胸。
- 4、收腿落手臂。

要点：整个过程需保持身体平衡和心里平和。

作用：锻炼单腿支撑稳定能力，提高神经、上肢、下肢的稳定协调能力。



整套动作结束后，再次进行调息

腹式呼吸：呼气，收小腹，肚脐轻柔的拉向脊柱；吸气，小腹鼓起，3-6次；

完全式呼吸：呼气，小腹内收，吸气，小腹鼓起，胸腔打开，上背部外展；呼气，胸腔回落，小腹内收，肋骨下端拉向脊柱。

# 乳腺癌是慢性病

## 可控可治不可怕

每年10月是乳腺癌防治月，又称“粉红丝带月”。2014年，全国乳腺癌新发病例数近28万，占女性所有恶性肿瘤发病率的16.51%，位居榜首。

2018年，《柳叶刀》杂志针对2000年~2014年的全球癌症生存率变化趋势监测研究报告显示，我国乳腺癌患者的5年生存率由2000年~2004年的75.9%上升至2010年~2014年的83.2%，接近发达国家的治疗水平。对于早期乳腺癌患者，治疗后的5年生存率超过90%；而诊断时为晚期的患者，其5年生存率只有30%。伴随着乳腺癌高发的现象，乳腺癌治疗在关注疗效的同时，也更加重视疾病对于患者身心健康的影响。

相较于肝癌等其他癌种，乳腺癌并不算凶险，并且治疗手段更为多样，故对于晚期无法治愈的患者也能够逐步实现带瘤生存，真正地将乳腺癌当作一种慢性病来管理和治疗。



# breast cancer

THANKS FOR THE SUPPORT



## 乳腺癌复发不是世界末日

乳腺癌早诊断（日常的体检筛查）、早治疗和规范治疗，对乳腺癌的根治非常有帮助。但是随着时间的流逝，原来根治性治疗后的患者，仍然有20%~30%的复发转移，又或者因为发现较晚，一开始就是转移性乳腺癌的比例达3.5%~7%。按照最新统计，我国每年因乳腺癌死亡患者将近5万，分别占全球的12.2%和9.6%。然而，乳腺癌一旦复发转移真的就那么可怕么？其实不然。乳腺癌复发转移并不是世界末日。

乳腺癌术后导致复发转移的因素有很多。除了病理类型，年龄<35岁、淋巴结转移数目越多、肿瘤越大、分级越高、有脉管癌栓、激素受体表达低、HER2（人类表皮生长因子受体2）表达高等因素也会导致复发风险增加，患者可和主管医生沟通交流。复发其实也包括局部复发和远处转移两种。对于经过医生全面评估后认为，有再次根治机会的局部区域复发转移的乳腺癌，强烈建议将局部复发灶切除。

乳腺癌复发转移后，不建议一味地姑息等待。而是在支持治疗的基础上，进行积极地个体化干预，这样会显著延长生存期。因为，乳腺癌虽是一类复杂的疾病，但国际上已经有了充分的认知，对其进行了4个不同分子特性亚型的分类，如激素受体阳性型（A和B）、HER2阳性型和三阴型等。不同亚型具有不同的治疗敏感药物，耐药机制也各不相同。

乳腺癌复发转移后的认识、治疗中有存在很多误区。这些误区影响到人们治疗乳腺癌的积极性。只有正确认识、科学治疗，在通过病人、家属、医护人员之间良好而密切的配合，才能够提高复发转移性乳腺癌患者的生活质量和生存期。虽然乳腺癌有复发、转移，但经过多学科协作和个体化的治疗，并不可怕，更不是世界末日。

## 乳腺疾病诊疗 莫入四大误区

当前，中国乳腺癌发病率的增速是全球平均增速的两倍。乳腺癌是一个多重病因的疾病，不仅与我们的易感性和基因有所关联，也跟我们的生活方式息息相关。在乳腺疾病的诊疗过程中，很多人都会出现认识上的偏差。

### 误区一：乳腺小叶增生是乳腺癌的早期信号

乳腺是一个内分泌调控器官，受到雌孕激素调控。随着月经周期造成的雌孕激素体内波动，乳腺细胞有时增生，有时退缩。所以，小叶增生只是一个正常女性的必备特征而已，是生理现象，而非病理现象。小叶增生和乳腺癌没有必然的联系。那些试图治疗或去除小叶增生的行为，出发点就是不合理的。

### 误区二：乳腺超声比钼靶好，钼靶辐射大

每种影像学检查都有其自身特点，也有它的优点和弊端。正因为各有优劣，所以互相不能取代。不管是钼靶，还是超声，或者核磁共振，各有各的盲区，可能有些病变只能在某种检查下看到，其他检查则完全看不出来，所以互相配合使用非常重要。





### **误区三：乳腺癌患者不能生育，不能再过性生活**

首先，在生育问题上，目前公认的观点是，在确保一定时间的充分有效地治疗后，比如说术后2年~5年可以生育。生育不会造成肿瘤复发转移。一些大样本的回顾性研究提示，不管是激素受体阳性还是阴性乳腺癌患者，生育过程本身不会对乳腺癌的预后带来影响。所以在保证充分治疗后生育是安全的。

### **误区四：一旦发现有基因突变，要立即做全乳预防切除**

针对基因检测报告中提到的突变，要审慎看待。基因变异本身是个非常复杂而专业的问题，有移码突变、插入/缺失突变、点突变等，只有那些影响蛋白功能的重大突变，才是致病性突变。很多突变可能只是引起单个氨基酸改变，但并不引起蛋白功能显著改变。所以虽然报告中有突变两个字，一定要咨询专业医生，看这个突变到底是明确有害的，还是意义未明的。

## 改变不良生活习惯乳腺癌绕着你走

乳腺癌的发病机制是一个非常复杂的过程，与个体的遗传因素和环境因素都有关系。从遗传角度来说，如果一级亲属中有一人发生乳腺癌，则自己发生乳腺癌的风险会提高一倍。而如果一级亲属中不止一人患有乳腺癌，则风险会增加3倍~4倍。携带某些基因如BRCA1、BRCA2和p53突变的人群，一生中罹患乳腺癌的风险极高，但是携带这种基因突变人是极少的，仅占所有病例的2%~5%。

**减少雌孕激素暴露** 雌激素和孕激素在部分乳腺癌的形成过程中有着重要的作用。因此，女性一生中诸多和激素相关的事件都与乳腺癌的风险有关。月经初潮过早（早于12岁）、绝经过晚（>55岁）、未生育以及首次怀孕年龄超过30岁，都会增加机体暴露于雌孕激素的时间，提高罹患乳腺癌的风险。而女孩月经初潮的年龄又受到营养因素的影响，高热量高蛋白的饮食习惯会使青春期提前，同时延后绝经的时间。许多女性在围绝经期使用激素替代疗法缓解更年期症状，但是使用含有雌激素（同时含或不含孕激素）的药物也会增加女性乳腺癌发生的风险，在使用过程中需要了解这一风险。



## 保持体重

目前已经有确定的证据表明，肥胖是导致绝经后乳腺癌的重要因素。体脂直接影响人体中胰岛素、胰岛素样生长因子、雌激素、多种脂肪因子和生长因子的浓度，创造了一个致癌的环境，从而促进乳腺癌发生。体质指数（BMI）每增加 $5\text{kg}/\text{m}^2$ ，乳腺癌的发生风险会增加12%。过多的体脂会导致乳腺癌风险增加，而过低的体重则会影响人体正常的机能。

## 戒烟禁酒

酒精本身是明确的致癌物质。由于酒精可在乳腺组织内进行代谢，因此会对乳腺组织造成损伤，同时酒精也可通过提高人体雌激素水平，影响脂类代谢，增加乳腺癌的发生风险。平均每天每摄入10克酒精，乳腺癌的发病风险就会上升8%。即使是偶尔一次大量饮酒，也会增加乳腺癌风险。无论是烟草还是酒精都是公认的1类致癌物质，这类物质没有一个安全阈值。从预防癌症的角度上来说，最好的做法就是戒烟、禁酒。

## 规律运动

WHO推荐，每周不少于150分钟的中等强度运动或者75分钟高强度的有氧运动。运动不但有助于保持健康体重，同时本身也有防癌功效。经常运动的人比不经常运动的人乳腺癌发病风险更低，即使校正了体重因素，这种差异依然存在。





## 均衡膳食

多食非淀粉类蔬菜（如绿叶菜）、水果和豆类。维持营养均衡的膳食，也有助于健康体重的保持。国际上一些研究也提示多摄入非淀粉类蔬菜、富含胡萝卜素的食物和富含钙的食物有可能会降低某些类型乳腺癌的风险，但是这些提示尚需要进一步的研究来验证。

## 定期检查

在保持健康生活方式的同时，养成良好的检查习惯也必不可少。女性30岁以后需要每年进行1次乳腺超声检查，40岁以后再加每1年~2年一次的乳腺X线检查。有家族史等高危因素的女性朋友更应将开始检查的年龄提前10年，这样即使得病也能在早期发现。

## 吃补品要慎重

许多人总觉得需要通过保健品来补一补，以达到健康的目的，生了病以后就更应该补。实际上，保健品的使用应谨慎。人体大部分的营养素都是可以通过均衡的膳食获得。一些成分不明的保健品不但无效，反而可能有害。诸如燕窝等富含雌激素保健品，对乳腺癌患者更是禁用的。如果需要使用保健品应与医生充分沟通，在征得医务人员同意后方可使用。

# 现在的人为了减肥

# 什么都敢信

社交网上上面花花绿绿的减肥法却让自己眼前一亮。

试过过午不食，减重不多，饭量倒是大了不少。

试过大笑减肥，除了笑纹加深，并没有看到腹肌，还买过各式各样的减肥药，钱花了，肉还在...

为了减肥，什么都信过，可惜信的都是错的



**Q：过午不食真的对减脂有用吗？晚上不吃饭就能瘦？**

A：首先，相信大家都知道减肥的关键是：热量摄入 < 热量消耗。所以保持热量差是最重要的，跟吃什么、吃几顿没关系，只要摄入小于消耗就能减肥成功。

如果早餐加午餐就吃了 2000kcal，那不吃晚餐也不会让你更瘦。相反，如果每天五餐但总摄入热量低于全天消耗热量，总会有减脂的效果。需要注意的是，如果你早餐、午餐吃得就很少，晚餐再什么都不吃，整体热量差会过大，体重降低过快很有可能会引起暴食导致体重反弹。所以推荐大家少吃多餐、均衡饮食，这样比不吃更好，也能坚持地更久。

**Q：为什么说喝乌龙茶、绿茶之类都没用，但是我喝完却仿佛一层油被刷下来了，感觉自己瘦了呢？**

A：在医学领域，安慰剂是一个很神奇的存在。药物试验中之所以会安排一个安慰剂组，就是为了排除心理作用对疾病治愈的影响。

那什么是安慰剂呢？安慰剂一般是没有正面作用但是也没有副作用的药剂。只要你深信有效，那么即使吃了假药，也会产生有用的效果。这叫做安慰剂效应。不过安慰剂效应因人而异，不同的人差别很大。所以如果你打心眼里深信喝茶有用，并且对于你真的有用，你可以保持这个习惯。



### Q：用水果代餐真的可以减肥吗？

A：不知多少人试过用只吃水果不吃饭的方法减肥，跟大家算这么一笔账吧：水果的热量大部分由糖构成，每百克水果含糖量平均在 8-15g 左右。100g 西瓜的热量是 26kcal 左右，含糖 6-7g。半个西瓜可食用的瓜瓤差不多有 1300g，那么通过西瓜摄入的热量就是 340kcal，碳水是 78g。而 100g 米饭「熟重」碳水是 25g 左右，半个西瓜就相当于 300g 的米饭。糖的摄入量相比于吃主食一点也没减少，反而缺乏正餐里从其他食物中获得的蛋白质、脂肪酸等必需营养素。所以长期用水果代餐是不靠谱的，甚至还会导致营养素缺乏症的发生。所以用水果替换等量的主食，没准比吃主食还容易胖！

### Q：很多人都在买的红豆薏仁粉，真的可以祛湿、帮助减肥吗？

A：红豆及薏仁都含有较多的钾元素，加上这种粉类大都是冲水后食用，所以会有一定程度的利尿效果。体重可能出现短时间的降低，这主要是大量水分排出导致的，并非真正的脂肪消耗。别想太多了。

另外，红豆和薏仁都是高淀粉食物，如果在三餐外还摄入了大量的红豆薏仁，不仅不会减肥，还会因为碳水化合物过多导致脂肪堆积。怎一个惨字了得。



**Q：实在坚持不下去减肥，抽脂手术是不是更适合我？**

A：严格来讲抽脂不能算「减肥手术」，而是整形美容外科手术的一种，通过负压吸引的方法把身体某一部位多余的脂肪吸出来，以达到局部迅速瘦体的目的。噢，岂不是想瘦哪里瘦哪里，听起来更适合你？

当然没你想得那么美，只要是手术都是有适应症和禁忌症的。比如，抽脂手术就只适合单纯性肥胖。也就是说，你的胖只是因为遗传、饮食习惯等，而不是糖尿病、抑郁症或某些药物副作用等引发的「病理性肥胖」，后者的第一要务是治病，病好了，肥胖作为症状自然会改善。

另外，抽脂手术也是外科手术，也会造成出血和损伤，而且虽然切口小，可皮下创伤并不小，因此反而比许多普通外科手术风险更大。

很多同学一定会关心手术效果可以保持多久，负责的医生会告诉你，抽脂手术只是针对皮下脂肪堆积、改善局部外观的治疗手段，维持身材需要控制饮食和规律锻炼。如果术后继续大吃大喝，他可不能保证后果。



**Q：现在市售减肥药那么多，虽然有的不靠谱，但是不是总有几个有用啊？**

A：这个问题我们来仔细掰扯掰扯，现在市面上的「减肥药」无非这么几类：

1) 脱水剂：以「排毒」之名，让你拉到站不起来，停药就反弹，并且严重影响肠道功能。

2) 类激素药物：被禁的芬氟拉明、西布曲明、安非他命都属于这一类。他们主要作用是控制食欲，但是对心脏和肝脏会有不同程度的损害，虽然被挂在黑名单中，但是仍有大量廉价的「减肥药」含有这类成分。

3) 并没有什么用的「安慰剂」：酵素最具代表性，酵素就是酶，本质是蛋白质，蛋白质在体内会被分解成各种氨基酸再被吸收利用，所以酵素并不存在那些神奇的减肥作用。

4) 处方药：比如奥利司他。主要作用是阻止少部分脂肪在肠内的吸收，最常见的副作用是脂溶性维生素的缺乏和恼人的脂肪泻。而且该药依然处于大规模人群试验的阶段，其他有些副作用还不是很明确。

最后再强调一点，如果你动了吃药的念头，去找医生，所有正规的减肥药都是处方药。既然肥肉是一口一口吃进去的，还是靠控制饮食和运动一斤一斤减下来吧，这样最靠谱。



A group of friends are gathered around a table, laughing and eating. A large, semi-transparent dark circle is overlaid on the center of the image, containing white text. The background is a warm, indoor setting with soft lighting and bokeh effects from lights in the distance.

## 舌尖上的美食 你知道哪些非常不健康么？

十一长假完，估计很多小伙伴已经又大吃大喝胖了一圈了。

可你知道，那些食物最不健康么？

2017 年 3 月份，顶级医学杂志 JAMA（美国医学会杂志）刊登了一篇文章，文章揭示了这样一个事实：在美国，2012 年一年内共有 702,308 例心血管代谢疾病死亡。而据这篇文章报道，高达 45.4% 的心血管代谢疾病死亡与 10 种不良饮食习惯相关。换句话说，真的有近一半的心脏病、脑卒中、2 型糖尿病死亡是吃出来的。

## 哪些食物最不健康？

我们总结了过度摄入可增加 / 减少心血管代谢疾病风险的食物。而其中我们最关键的，就是那些可以显著增加心血管代谢疾病风险的食物。

根据杀伤力大小进行了排名，「心血管代谢疾病杀手榜」前三名是：盐、加工肉类和含糖饮料。

### 杀手状元：盐 杀伤力：9.5%

盐，是每个人每天不能缺少的调味品，西谚有云「你们是世间的盐」。但对于生活在今天的人来说，盐不是太少，而是太多了。

高达 9.5% 的心血管代谢死亡与盐摄入过多相关，在十种不良习惯中贡献最大。在亚组分析中（即分析食物摄入具体和那些疾病相关），盐摄入过多与 10.4% 的冠心病死亡，21.4% 的高血压性心脏病死亡及 10.7% 的卒中死亡相关。

盐摄入过多可增加血压，在血压正常的人群，每天额外摄入 2.3 g 的钠，50 岁人群收缩压平均增加 3.74 mmHg，70 岁人群平均增加 5.84 mmHg。而对于原有就有高血压的患者对食盐摄入更敏感，收缩压将额外再增加 1.87 mmHg。

而血压增高与冠心病、高血压性心脏病、卒中密切相关。当然，与高血压性心脏病更密切，贡献最高（21.4%）。



### 杀手榜眼：加工肉类

#### 杀伤力：8.2%

加工肉制品指代经过盐腌、风干、发酵、烟熏或其他处理、用以提升口感或延长保存时间的任何肉类，例如香肠、腊肠、火腿、培根、牛肉干等等。

在亚组分析中，加工肉类的摄入与 12.3% 的冠心病死亡，17.5% 的糖尿病死亡相关。每增多 50 g/d 加工肉类的摄入，对于 50 岁人群，增加冠心病风险 47%，糖尿病风险 65%。

再者，2015 年世界卫生组织发布加工肉制品评估报告，将加工肉制品评定为 1 类致癌物，与大肠癌尤为相关。

### 杀手探花：含糖饮料

#### 杀伤力：7.4%

含糖饮料除了「可乐」，还有很多披着羊皮的成员，包括果汁饮料、运动饮料、能量维他命饮料、冰茶、酸奶等等。随便一瓶含糖量均轻易超过WHO添加糖 25 g/d 的标准。

在亚组分析中，含糖饮料与 10.8% 的冠心病、1.8% 的高血压性心脏病、0.7% 的卒中、14.8% 糖尿病死亡相关。

含糖饮料每摄入 240 mL/d，冠心病风险增加 26%，糖尿病风险 27%。

糖导致冠心病、糖尿病的机制，除了直接引起肥胖相关疾病外，还包括：升高血脂、升高血糖、胰岛素抵抗、增加氧化应激及炎症水平等。这些问题，都会严重影响健康。



## 舌尖上的疾病

2016 年，美国哈佛大学公共卫生学院的胡丙长教授，在美国心脏病学协会杂志（Journal of the American College of Cardiology）专门写了一篇文章，研究各种生活方式对中国人心脏疾病的影响。

文章中这样写道：

2010 年中国的高血压患者在人口中的比例由 1979 年的 7.7% 上升到了 33.5%，已经与美国的水平不相上下。在 2011 年死亡的 680 万 35 岁以上的中国人中，约有 300 万人的死因与心血管疾病有关，比例为 44%。

中国正面临心血管疾病流行上升的势头，并且没有任何迹象表明这种势头有所减弱。

世界卫生组织建议的每天盐摄入量是 6 g，中国目前的人均摄入量是每天 12 g。每天糖的建议人均摄入量是 25 g，中国 2008 年的一项调查是 53 g。

中国饮食博大精深、源远流长，动不动就会有「甜党」和「咸党」出来维护红烧肉，粽子，或者是豆腐脑口味正宗性的尊严。只不过，在健康营养的角度来说，这两党都不是一个好的选择。



## 舌尖上的疾病

传统中国饮食的「高糖、高盐、高油腻」，很大程度上是由于我国传统烹饪方式导致的。中华美食天下无双，但是吃饱喝足之后也存在健康的隐患。

DASH 饮食和地中海饮食就是两种公认健康的饮食。DASH 饮食要求摄取足够的蔬菜、水果、低脂（或脱脂）奶，并尽量减少饮食中油脂；地中海饮食以大量橄榄油、豆科植物、天然谷物、水果和蔬菜，适量鱼、乳制品（乳酪和酸奶）及红酒，少量肉制品为重要特色。

研究显示采用对比正常饮食和地中海 / DASH 饮食 12 年后的预后，发现地中海饮食人群其心血管疾病死亡率相比正常饮食下降了 11%，DASH 饮食相比正常人群，心血管疾病死亡率下降了 9%。当然，这些健康饮食可能对于国人来说的唯一缺点，就是，真心，不好吃。

## 到底应该怎么吃？

世上只有一种英雄主义，就是在认清生活真相之后依然热爱生活。每一个「吃货」大抵都是热爱生活的英雄，对于不良饮食习惯带来的不良后果，或多或少是知道一些的。比起服药，甚至手术治疗相比，也许最难接受和改变的，是一个人的生活习惯。

「人固有一死」。一百个人，可能有一百种死法，无非就是和基因以及你做过的事积累而成。可能很随机，可能很偶然。偶尔可以放纵一下，但是更多时候需要自我克制。





**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