

中意

健康月刊



十二月刊

本刊仅限于内部浏览，不用做任何商业用途

中意年终狂欢 寻找“中意幸运锦鲤”

MERRY
CHRISTMAS

了解艾滋，共享健康

你的大脑正在帮你 偷偷长胖

运动是最好的保养品 送你一套运动处方

11种肿瘤告诉你 肥胖是致癌的首要因素

啤酒：啤酒肚这个黑锅我不背

Contents

- P₂ 中意年终狂欢
寻找“中意幸运锦鲤”
- P₄ 了解艾滋，共享健康
- P₈ 你的大脑正在帮你
偷偷长胖
- P₁₃ 运动是最好的保养品
送你一套运动处方
- P₁₇ 啤酒：
啤酒肚这个黑锅我不背
- P₂₂ 11种肿瘤告诉你，
肥胖是致癌的首要因素！



中意年终狂欢，寻找“中意幸运锦鲤”

自某宝在10月选中了它的“2018年度锦鲤”之后，某城市锦鲤、某银行锦鲤、某餐厅锦鲤.....层出不穷。终于，中意人寿也要开始寻找自己的“中意锦鲤”了，参加中意年终狂欢，我们助你2018年完美收工！

中意幸运锦鲤诞生记：

1. 通过掌上中意APP一键报名参与，至积分商城将自己喜欢的商品加入“我的心愿单”，然后....默默等待中奖！



2. 做任务助力锦鲤诞生

任务一：转发热门产品至朋友圈，分享后，你的小伙伴们都可以参与抽奖哦！



任务二：查看保险缺口，美好生活离不开保险的保障，掌上中意帮您查询您的家庭保障缺口，快来体验！

3 选中3名锦鲤，将心愿单里所有的物品全部相送（此处说明，心愿单里可以选择20种物品哦）。

Q&A：

谁能参加？

- 有效保单保费大于50元的个人客户
- 所有团体客户

怎么参加？

- 下载登陆掌上中意APP即可报名参与



一年又要过去了，所有的辛苦和坚持都在生活中留下了印记，我们只要加倍努力，每天都是完美的一天，都将拥有更好的自己！

中意人寿也将继续陪伴你度过岁岁年年，为每个中意客户保驾护航！



了解艾滋，共享健康

2018年12月1日，是第31个世界艾滋病日，我国今年“世界艾滋病日”宣传主题为“主动检测，知艾防艾，共享健康”。截止2017年底，我国报告现存活艾滋病感染者75.9万例，通过艾滋病检测，2017年当年我国诊断报告的感染者为13.5万例。

与感染者的血液、乳汁、精液、阴道分泌物等多种体液发生交换就可导致艾滋病毒传播，了解是否感染艾滋病毒最有效的方法，就是尽早的进行检测。

为什么要做艾滋病检测？

通过检测HIV病毒抗体可以尽早发现发现自己是否感染艾滋病，早发现才可以早治疗，延长生命，提高生命质量。早检测早发现，才可以更好采取措施，如使用安全套和开展抗病毒治疗，即保护自己免受病毒的进一步侵害，也保护性伴侣，避免艾滋病进一步传播。

哪些人需要检测？

- 1、有高危性行为史，包括仅发生1次未使用安全套性行为。
 - 男性和男性之间或者男性和女性之间发生了性行为，没用套
 - 发生了一夜情（无论男女），或通过手机摇一摇等交友软件，与不认识的人发生的性行为，没用套（无论男女）
 - 与已知感染艾滋病的人发生性行为
 - 经常发生高危性行为，又不用套的人群，建议每3个月做一次HIV检测。
- 2、艾滋病感染者的配偶或性伴
- 3、与他人共用针具吸毒者
- 4、在非正规医疗单位拔牙、纹身者（过程中可能使用了没有严格消毒的器具）
- 5、其他情形
 - 梅毒、淋病、尖锐湿疣等性病患者
 - 准备结婚的伴侣建议婚前检测
 - 孕妇建议在刚发现怀孕时检测
 - 感染了艾滋病的妈妈生的宝宝





怀疑自己得了艾滋病，到哪里检测？

- 各地疾控中心自愿咨询检测门诊（VCT），可以获得免费咨询和检测服务
- 各地县级以上医院均可提供检测服务
- 各地妇幼保健机构和大部分的基层医疗机构也可以提供检测服务。开展艾滋病预防的社会小组可提供检测咨询和转介服务。
- 一些高校设立自助尿液检测包售卖机可以自行购买

什么时候检测最佳？

- 因为人体感染艾滋病病毒后，不是马上就能检测出来的，一般要经历4-12周的抗体检测窗口期。
- **所以最好在发生高危性行为后的第四周去检测**
- 如果抗体是阴性，可以在第8或第12周再检测
- 如果在第12周还没有检测到抗体，才可以排除感染艾滋病。



如何预防艾滋病？

- 目前，艾滋病感染的主要途径是性传播，包括异性性传播和男性同性性传播，因此，预防艾滋病最主要的措施是避免不安全性行为。从危险程度来看，以生殖器-肛门性交传播艾滋病的危险性最高，无论发生男性同性行为还是异性之间的性行为，**一定要坚持全程、正确使用安全套。**
- 更多信息，请收阅中国疾病预防控制中心制作的小视频资料，请点击[这里](#)观看。

A close-up photograph of a person's hands holding a red McDonald's cup filled with golden french fries. The person is eating a fry. The background is blurred, showing what appears to be an outdoor setting with a wooden table.

你的大脑正在偷偷长胖

观察身边的胖子与瘦子吃饭，你往往会发现，瘦子的饮食更「不规律」、「随性」、「浪费食物」。而胖子，一到饭点，不让他吃饭简直跟要折了寿一样。他们常挂在嘴边的一句话就是「虽然我不饿，但是我觉得我得吃点啥。」等真正看到食物后，这句话甚至会变成「不行我觉得我快饿死了。」

那么问题来了，当你想进食的时候，如何判断自己到底是真饿还是假饿？会不会是大脑在骗你进食然后长胖呢？饥饿感是怎么产生的？大部分人都认为饥饿感来源于胃部，但其实饿，是从你大脑发出的，是神经中枢的一种感觉。

人类的下丘脑存在摄食中枢和饱中枢，这两个中枢可以感受血液里葡萄糖的浓度。还记得我经常叫出来挨打的胰岛素吗？它就是负责降血糖的，当血糖降下去后，管饿的那位中枢感受到血液中葡萄糖的减少后，里边的神经元就会频繁地为「饿」发电了。

所以你发现什么小窍门了吗？——我们感觉饿，是血糖低影响的。感觉饿的时候，其实吃块糖、把血糖快速升上去，就算胃里没啥东西，也暂时感觉不到饿了。

假性饥饿

▶ 进食速度过快

了解了饥饿感其实是来源于神经的机制，那你应该就明白饿不饿和你胃满不满关系并不直接了。进食足够时，脂肪细胞会分泌瘦素告知大脑（对没错是脂肪）——我吃够了你快停下。此时饱足感产生，你可以放下筷子了。但有一个小 bug 就是.....一般在进食后 20-30 合钟，瘦素信号才会到达大脑。

所以在这之前，无论你吃多少可能都还是感觉饿，于是很可能不自觉吃更多。长期如此，还可能产生瘦素抵抗，食欲就会越来越难抑制，越来越容易一吃就停不下来。所以，如果进食速度过快，延迟了饱足感，就会让你「假饿」。

▶ 你可能真的只是馋

别忘了，大脑是我们来控制的。而且它对我们特别好，特别擅长顺水推舟心理暗示满足我们的某些作死小想法。当看见一块小蛋糕、小饼干时，就和想到酸的会分泌唾液一样，只要你一想到好吃的，胰岛素就会开始释放，血糖下降，那位管饿中枢又收到血糖过低的信号了，然后你就，饿了。

所以有时并不是你饿了才想吃，是因为你想吃了才饿的.....同理，进食规律的人到了饭点就会感觉饿，也是因为身体适应了在这个时间段发出饥饿信号。所以有的人一忙起来忘了时间饭点这回事，真的能一天都感觉不到饿。而有的人，一天可以饿十次。



真性饥饿

真正的饥饿，它会用多种反应告诉你「需要吃饭了」。

美国克利夫兰诊所临床心理学家 Susan Albers 表示，真性饥饿出现时，会伴随低血糖、头晕、焦虑、胃部不适等一系列体征。最直接的莫过于伴随着胃部肌肉的收缩，你的胃会发出对面女神都能听见的尴尬声音。

所以呢，搞明白了饥饿的原理，就国际惯例给出一个总结：

1. 饿的不行时吃块糖救急
2. 进食不要过快，控制在 20 分钟以上
3. 区分是馋还是饿
4. 养成规律的进食时间习惯
5. 学会感受真正的饥饿感

只有当你懂得区分自己是真饿还是假饿时，你才能对身体有更深入的了解。只有对吃饭抱有仪式感，细细品味过真正的饥饿感后，当你无意识拆开零食、拧开饮料时，才能及时醒悟过来，告诉自己：「我其实并不需要吃它们，因为我并不饿。」

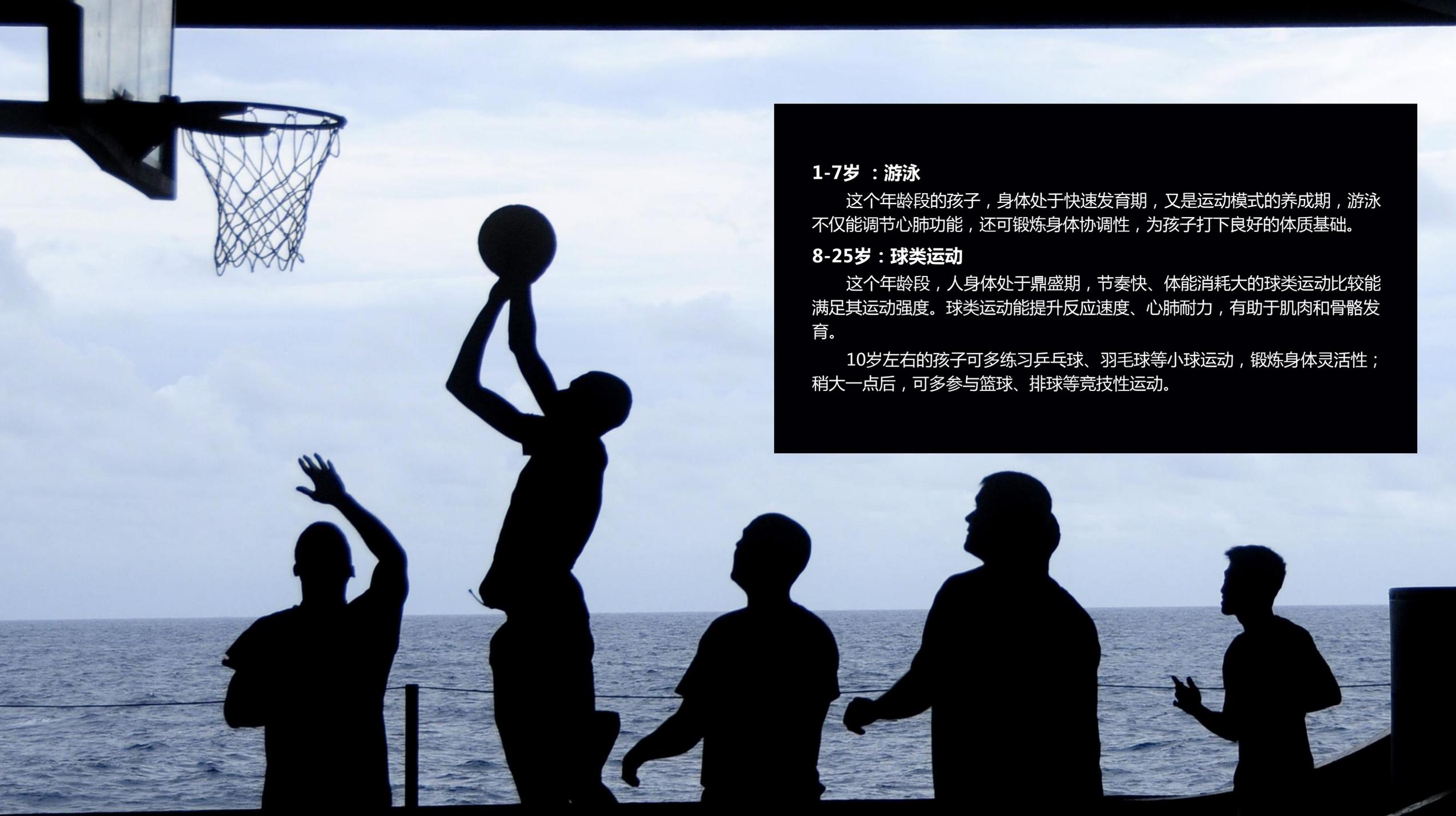




运动是最好的保养品 送你一套运动处方

每个年龄的黄金运动

每种运动都有其健康优势，但不同年龄段的人有侧重地选择运动，
能取得更好的健身效果。



1-7岁：游泳

这个年龄段的孩子，身体处于快速发育期，又是运动模式的养成期，游泳不仅能调节心肺功能，还可锻炼身体协调性，为孩子打下良好的体质基础。

8-25岁：球类运动

这个年龄段，人身体处于鼎盛期，节奏快、体能消耗大的球类运动比较能满足其运动强度。球类运动能提升反应速度、心肺耐力，有助于肌肉和骨骼发育。

10岁左右的孩子可多练习乒乓球、羽毛球等小球运动，锻炼身体灵活性；稍大一点后，可多参与篮球、排球等竞技性运动。



26-45岁：爬山、慢跑

这个阶段的人处于生活、事业的爬坡关键期，压力较大，容易诱发慢性病。爬山和慢跑即能改善心肺耐力，加速新陈代谢，还能缓解压力，是这个年龄段运动的最佳选择。

肥胖者、关节不好的人不建议经常爬山。

46-65岁：健步走、力量锻炼

这个年龄段的人体力和肌肉量开始下降，运动应以安全、简便、能稳定肌肉群为主。健步走能改善血液循环，降低体脂率；静蹲、举哑铃等力量训练能增强肌肉力量。

65岁以后：弓步练习

此年龄段处于身体衰退期，肌肉加速退化，走路容易跌倒，建议多做稳定性练习，如仰卧举腿、弓步等。此运动应由较小强度开始，循序渐进。

健康运动排行榜

虽然每个年龄段都有自己的最佳运动，但那不是唯一的选择。《英国运动医学杂志》新发布的一项持续15年、涉及8万人的调查报告称，下面这些运动项目对健康的影响最明显。

TOP1：持拍运动

持拍运动可减少综合死亡风险47%，心血管疾病死亡风险56%。

羽毛球、乒乓球等持拍运动对速度、耐力、爆发力、反应力、控制力等的要求都很高，不仅锻炼肩肘、手部、下肢等部位，还能调动大脑功能，实现眼到、手到、心到。每周坚持2-3次，每次1小时，能强健心脑血管。

Top2：游泳

游泳可减少综合死亡风险28%，心血管疾病死亡风险41%。

游泳能改善血液循环和呼吸功能，预防动脉硬化等心血管疾病，延缓呼吸机能减退。此外，游泳非常适合关节不好的人，以及肥胖者。

初期运动量别太大，每隔半小时休息一下，每次不超过2小时。体力弱的人，最好选择蛙泳、仰泳等体力消耗不太大的泳姿。



Top3：瑜伽

室内健身项目可减少综合死亡风险27%，心血管疾病死亡风险36%。

瑜伽是一种身心同练的运动，可改善生理、心理、情感、精神等，具有身心疗愈的功效。建议每周5天，每天至少30分钟以上。

Top4：跑步

跑步可降低心血管疾病死亡风险45%。

跑步主要锻炼下肢力量，增强心肺功能，延缓大脑衰老。腿部力量增强，降低跌倒风险。跑步前热身10分钟，运动后要做拉伸运动，跑步时上身要直，两臂放松，自然摆动，按照“每三步一呼一吸”的节奏调整呼吸。

Top5：大球运动

大球运动未能明显降低死亡风险，但也有出众的健康好处。球类运动更多体现了竞技体育的精神，对运动者的心理素质、反应能力、团队合作能力都是训练。

大球运动对体能消耗很大，不建议老人过多参与。

文章来源：生命时报



啤酒肚这个黑锅 酒：我不背

现实中，啤酒是个让人又爱又恨的东西。很多人爱它，无酒不欢；也有很多人讨厌它：因为过量饮酒造成的健康问题；因为酒后驾车引发的交通事故；因为越多越多中年男人傲然挺起的「啤酒肚」……说到这里，想起经常有人来问：「喝啤酒到底会不会长胖啊？」

好问题，说起来呢，酒也是挺冤的。实际上，大部分啤酒中酒精的含量不足 5%，单位热量甚至比牛奶还要低。那为什么会胖呢？

别忘了，喝酒，从来不是一个独立存在的举动。伴随这个动作存在的，必然有一颗接一颗的高热量油炸花生米，以及一串接一串的油膩烤串。这些，才是造成你肚子上脂肪疯狂堆积的罪魁祸首。

今天决定告诉你们一些关于喝酒的事实和技巧。





喝啤酒≠啤酒肚

首先说明，啤酒并非啤酒肚的直接诱因。

其一，欧美等国家针对有饮酒习惯人群的多项研究显示：酒精和腰部肥胖（也就是我们俗称的「啤酒肚」）并没有直接关联。脂肪就是脂肪，它是由多余热量引起的，而不是酒精摄入引起的。任何多余的热量，都会促使肥肉增长。

其二，尽管 1 克酒精相当于 7 千卡（接近于脂肪的每克 9 千卡），但鉴于酒精本身的代谢特点，它是很难被身体作为脂肪储存起来的。因此，酒精并不是啤酒肚的罪魁祸首。

其三，尽管啤酒中的酒精不是啤酒肚的罪魁祸首，但啤酒中还是有一些糖分的（主要是麦芽糖）。一罐 330 毫升左右的啤酒大约含有 16 克糖以及 10 克酒精，约合 135 千卡左右。假设你喝两罐，就相当于吃了一碗米饭。所以，喝可以，请不要贪瓶。

其四，尽管单纯的酒精不会导致肥胖，但酒精会「阻碍」身体燃烧脂肪。换言之，也算是一种变向的增肥吧。

其五，也是最重要的一点：有没有发现，你每次喝酒都会吃很多「下酒菜」，比如「花生+毛豆」，或者烤串、炸鸡等等。你不觉得这些东西热量很高么？！没错，这些下酒菜才是真凶！它们才是真正的热量来源！

选对了酒，有益减肥

研究显示，不同种类的酒会给我们的胃口带来不同的影响。下面有几条酒类挑选法则供各位参考：

▶ 啤酒相对口味偏苦，导致苦味的复合物会促进胰高血糖素样肽（GLP-1）的分泌。而 GLP-1 是一种食欲抑制类物质，换言之，每天摄入一小罐啤酒能抑制食欲，有益减肥。

▶ 红酒会提高饥饿感，增加食欲，因此不建议减脂期间摄入过多。就控制食欲而言，越苦的酒越好，大致此：**啤酒 & 白葡萄酒 > 红酒 > 混合酒类**

如果你正在减脂，且有多种酒精饮品可选择的情况下，建议尽量选择饮用啤酒以及白葡萄酒，红酒其次，混合酒最次。

喝酒时间也是一门艺术

一般而言，不建议在高强度运动后喝酒。运动后喝酒会降低你本来就已经非常低的睾酮水平（过度有氧会降低睾酮，如长跑运动员/爱好者在赛后睾酮水平会较低）。

建议长跑练习后也不要摄入酒精和咖啡因（咖啡因有利尿作用，而持久耐力比赛后身体属于极度缺水状态，咖啡因不利于机体水合）。

力量练习后，对于一个 80 公斤的人，如果摄入不超过 1.09 克/公斤体重的酒精摄入量（大约 1 升红酒、2 升啤酒、270 毫升烈酒左右），睾酮不仅不会下降，还有一定程度的提升。当然，如果你处于减脂期，还是要计算好热量。



关于喝酒的一些技巧总结

▸ 如果用餐时候喝酒，尽量避免同时摄入碳水化合物（主食、饮料、水果）和脂肪，尽量选择蛋白质和蔬菜。

▸ 优先选择啤酒和白葡萄酒，它们可以更好地抑制食欲。

▸ 对于一个 80 公斤的人，酒精摄入上限保持在 0.5 克/公斤体重（大约为 500 毫升红酒，1 升啤酒，或者 135 毫升烈酒）为好，不要超过这个量。不是鼓励你喝够这个量啊！是不要超过这个量，能少则少。

▸ 有氧以后不要摄入酒精饮品。

▸ 相比之下，力量练习后应该是喝酒较为理想的时间段。（不是鼓励你为了喝酒而健身啊！）



11 种肿瘤告诉你， 肥胖是致癌的首要因素！

肥胖，导致三高（高血压、高血糖、高血脂），增加心脑血管、内分泌疾病的发病风险。这都是大家熟知的。但是，The BMJ 杂志（英国医学杂志）于 2017 年年初发布了一篇重磅文章。文章证明肥胖和多达 11 种肿瘤有密切关系，肥胖可显著增加这些肿瘤的发病率。所以，从某种程度来说，肥胖就是首要致癌因素！



怎样才算「肥胖」？

文章收纳了不同研究的结果，这些研究主要用来衡量肥胖的标准多达七种：

身体体重指数（Body Mass Index, BMI）

腰围（waist circumference）

臀围（hip circumference）

腰臀比（waist to hip ratio）

体重（weight）

体重变化（weight gain）

经减重手术后的体重改变（weight loss from bariatric surgery）

其中，BMI 是最常用的一个指标。正常 18 ~ 25，25 ~ 30 为超重，30 以上被认为是肥胖。

肿瘤发生的风险，会伴随肥胖程度的增加而增加。这样的风险，在不同器官、不同性别上是有差别的。

哪些肿瘤，胖子高发？

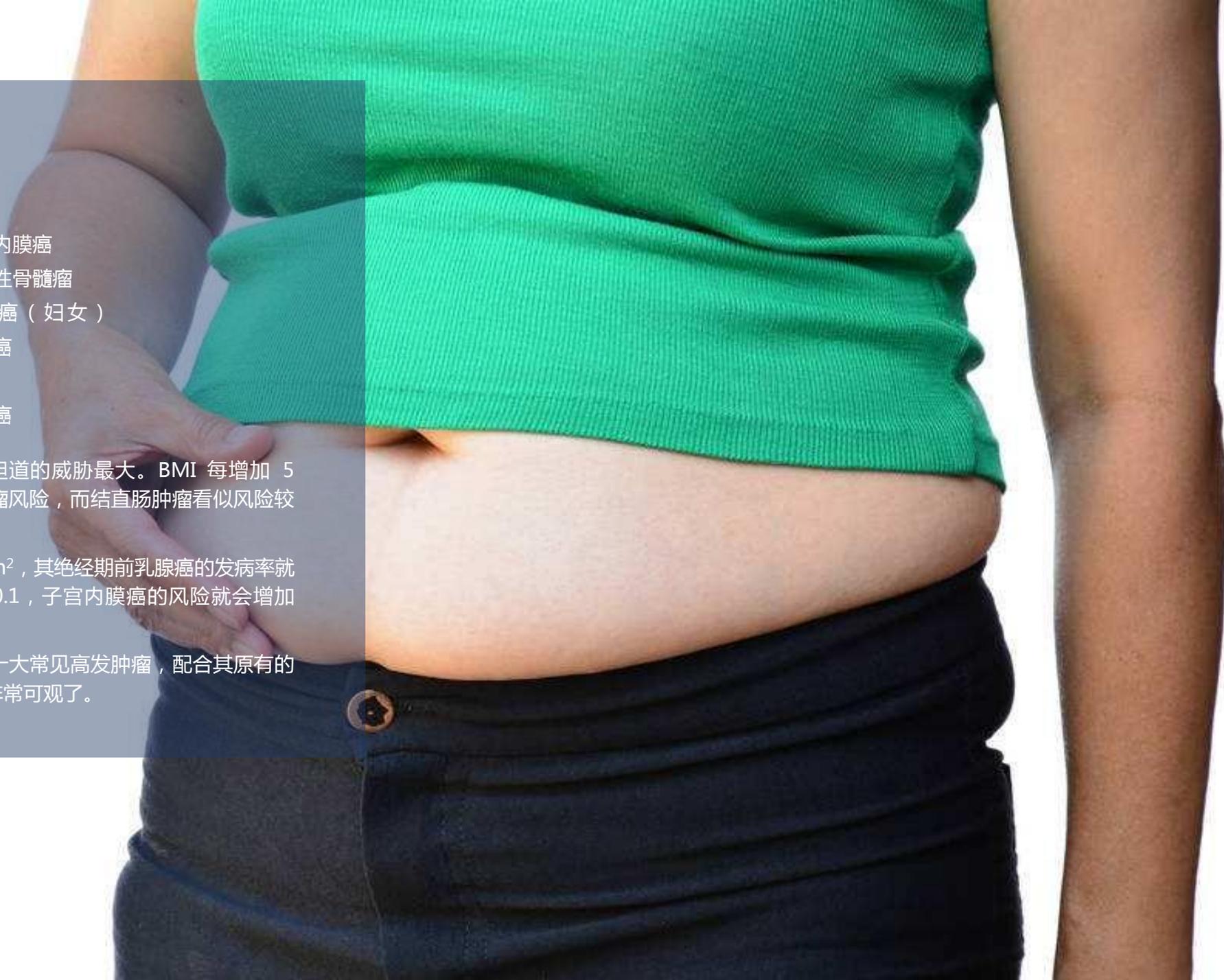
这 11 种和肥胖高度相关的肿瘤是：

- 食管肿瘤
- 结肠癌
- 直肠癌
- 胆管癌
- 胰腺癌
- 子宫内膜癌
- 子宫内腺癌
- 多发性骨髓瘤
- 乳腺癌（妇女）
- 胆囊癌
- 胃癌
- 卵巢癌

以男性为例，BMI 指数增加，对胆道的威胁最大。BMI 每增加 5 kg/m²，男性就会增加 56% 的胆道肿瘤风险，而结直肠肿瘤看似风险较低，但也能增加 9% 的发病风险。

对于女性来说，BMI 每增加 5 kg/m²，其绝经期前乳腺癌的发病率就会增加 11%，而其腰围/臀围比增加 0.1，子宫内膜癌的风险就会增加 21%。

由于参与研究的这些肿瘤都是男女十大常见高发肿瘤，配合其原有的发病率，肥胖人群的肿瘤潜在发病率就非常可观了。





已经肥胖，怎么办？

看到这里，一定有一部分读者在问：我应该怎么办？我是不是已经有离肿瘤不远了。

所幸的是，和其他致癌因素相比，肥胖一种可以逆转的致癌因素。没有减不下去的肥，只有不够坚持和努力。

减肥没有捷径，「管住嘴，迈开腿」，健康饮食锻炼。同时，如果真的是病理性的重度肥胖，手术治疗也是可以选择的途径。

而这一切，不仅仅是为自己的健康负责，也是对家人的一份责任。



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