

中意 健康月刊



三月刊

本刊仅限于内部浏览，不用做任何商业用途

与癌症君不期而遇
是相信宿命还是相信自己

上班族，
善待你的眼睛了吗？

听见花开的声音
盐与健康，不可兼得

有些养生题
分分钟逼死选择困难症

总是焦虑不安
你可能是“内在资源”不足



Contents

- P₂ 与癌症君不期而遇
是相信宿命还是相信自己
- P₄ 上班族，
善待你的眼睛了吗？
- P₈ 听见花开的声音
- P₁₃ 盐与健康，不可兼得
- P₁₇ 有些养生题，
分分钟逼死选择困难症
- P₁₇ 总是焦虑不安，
你可能是“内在资源”不足



与癌症君不期而遇 是相信宿命还是相信自己

越来越多的事实和数据告诉我们，癌症距离你我已经很近很近，随着因癌症而死亡的人数节节攀升，癌症君也像个梦魇一样，困扰着我们每一个人每一个家庭，当不幸与癌症君不期而遇，我们准备好了吗？

癌症君个人信息

国家癌症中心发布2019年全国最新癌症报告数据：

- ◆ 2015 年全国恶性肿瘤发病约 392.9 万人，死亡约 233.8 万人，平均每天超过1万人被确诊为癌症，每分钟有7.5个人被确诊为癌症。
- ◆ 十多年来，我国恶性肿瘤发病率每年保持约 3.9%的增幅，死亡率每年保持 2.5%的增幅。与其他国家或地区比较，全球大多数国家和地区恶性肿瘤死亡率近10年来呈缓慢下降趋势。美国近年来恶性肿瘤的死亡率下降趋势明显，每年平均下降约1.5%。
- ◆ 恶性肿瘤发病率随年龄增加逐渐上升，40岁以下青年人群中恶性肿瘤发病率处于较低水平，从40岁以后开始快速升高，发病人数分布主要集中在60岁以上，到80岁年龄组达到高峰。
- ◆ 我国恶性肿瘤的 5 年相对生存率目前约为 40.5%，预后较好的乳腺癌、甲状腺癌和前列腺癌的 5 年生存率分别是 82%、84.3%和 66.4%，与发达国家（90.9%、98%和99.5%）仍存在差距。
- ◆ 我国每年恶性肿瘤所致的医疗花费超过2200亿，癌症各项高治疗费用不断支出的同时，因为罹患癌症不能正常工作导致的误工费，后期的营养费用，护理费用都给家庭沉重压力。

全国分性别主要恶性肿瘤发病前十位						
顺位	男性			女性		
	癌症	2015	2014	癌症	2015	2014
1	肺癌	24.17%	24.63%	乳腺癌	17.10%	16.51%
2	胃癌	13.06%	13.62%	肺癌	15.02%	15.43%
3	肝癌	12.74%	12.72%	结直肠癌	9.17%	9.25%
4	结直肠癌	10.46%	10.13%	甲状腺癌	8.49%	7.50%
5	食管癌	8.23%	8.77%	胃癌	6.86%	7.25%
6	前列腺癌	3.35%	3.25%	子宫颈癌	6.25%	6.04%
7	膀胱癌	2.88%	2.87%	肝癌	5.40%	5.68%
8	胰腺癌	2.51%	2.47%	食管癌	3.88%	4.29%
9	淋巴瘤	2.42%	2.24%	子宫体癌	3.88%	3.79%
10	脑癌	2.32%	2.27%	脑癌	3.21%	3.15%
	其他	17.86%	17.04%	其他	20.74%	21.11%
合计		100%	100%		100%	100%





面对如此可怕癌症君，我们能够提前做些什么？

世界卫生组织指出，40%以上的癌症是可以预防的！

与癌症相关的危险因素主要包括慢性感染、饮食不合理、负面情绪以及不良生活习惯等，以下是癌症预防方法，伙伴们赶紧收藏并加以实施吧：

- 戒烟限酒
- 进行体重管理，将BMI控制在24以下
- 成年人每天至少食用400克（5份）水果和蔬菜
- 建议18-64岁的成年人每星期应进行至少150分钟中等强度身体活动，如快步走、跳舞或家务等
- 接种人乳头瘤病毒（HPV）和乙肝病毒疫苗，通过接种HPV和乙肝病毒疫苗每年可预防100万例癌症病例。
- 减少接触紫外线和电离辐射
- 调整情绪（敏感、猜疑、爱生气、紧张焦虑等不良情绪与癌症的发生密切相关）



82种重大疾病保障
100%保额给付

12种特定疾病保障
额外30%保额给付

20种轻症保障
额外30%保额给付

轻症疾病豁免
保费权益

全残保障

身故保障

**中意一生福康
团体重大疾病保险**

癌症 ≠ 贫穷，重疾不意味着死亡，“我不是药神”也不只是传说，到底患病后庞大的医疗费用和家庭支出从何而来？我们是否可以未雨绸缪，为自己和家人寻找一个安全的避风港？

中意一生福康团体重大疾病保险，小额保费投入即可为自己与家人筑起一道抵御人生风雨的爱心之墙。保障相伴始终，有病保病，无病传承，给家人一辈子的承诺！

- 82种重大疾病保障，100%保额给付
- 12种特定疾病保障，额外30%保额给付
- 20种轻症保障，额外30%保额给付
- 轻症疾病豁免保障权益
- 全残保障
- 身故保障

赶快拨打客服热线进行详细咨询吧：400-888-7555

点击[这里](#)了解一生福康详情



上班族， 善待你的眼睛了吗？

试问这个世界上，谁面对电子屏幕的时间最长？非上班族莫属。

上班8小时，一刻不停的对着电脑屏幕为KPI拼搏

下班8小时，对着手机刷微博朋友圈打游戏看剧~~~

3月6日为世界青光眼日，上班族，善待你的眼睛了吗？



4种恶习，正在毁掉你的眼睛

关灯玩手机

现代人睡前有一项非常重要的仪式，否则无法安然入睡，那就是玩手机。图个方便，许多人直接关灯摸黑玩手机。特别是大冬天的，窝在被子里玩手机不要太舒服。然而你舒服了，你的眼睛就不舒服了，可能诱发诸多眼部问题：

- ◆ 诱发或加深近视
- ◆ 出现眼干不适
- ◆ 诱发青光眼
- ◆ 引发结膜炎

隐形眼镜护理不当

隐形眼镜美颜又方便，但护理不当的话对眼睛伤害极大。第一，隐形眼镜并非人人能戴，验配前应做相关检查，确认无禁忌症，第二，佩戴前注意清洁，隐形眼镜与角膜直接接触，必须定期消毒，第三，指甲不宜过长，防止戳伤眼睛。



孩子近视坚持不配眼镜

在家长圈，有一个达成共识已久的观点：孩子近视千万不要戴眼镜，越戴眼镜，近视越深。然而事实恰恰相反，戴眼镜并不是导致孩子近视加深的原因，孩子真性近视如果不戴眼镜，或者佩戴不合适的眼镜，会导致近视度数的增加速度。所以，当孩子出现近视症状时，一定要及时前往眼科医疗机构进行全面检查以确定合适的矫正方式。

滥用眼药水

许多人把眼药水当做解决所有眼部问题的灵丹妙药，白内障滴一滴，视疲劳滴一滴，视力下降滴一滴.....实际上，有的眼药水含有防腐剂，需在眼科医生指导下使用。另一方面，许多眼病如白内障，眼药水起不到任何治疗效果，及时到医院就诊才是正确的处理方式。

眼药水的正确打开方式

使用眼药水的3大误区:

- ▶长期频繁使用眼药水：任何一类眼药水都应按规定的频率和治疗时间使用，过度使用可能导致不良反应。如果长期使用激素类眼药水，可能会继发严重的眼部感染，包括角膜的真菌感染等。
- ▶多种眼药水一起用：当需要使用多种眼药水时，建议不要同时滴入眼内。滴眼药水是有顺序的，应先滴吸收快的，眼药膏吸收慢，应先滴眼药水，再涂眼药膏。其次，当需要滴两种眼药水时，要先滴刺激性比较小的，后滴刺激性比较强的。前一种眼药水滴完15分钟后再滴另一种，中间间隔时间不要太短，以免影响药效。
- ▶眼药水开封后，没过有效期就能继续用：通常眼药水包装标注保质期为两年或三年，但一般是指未开封状态下。眼药水开封后容易被空气中的微生物感染，导致失效或产生对眼睛有害的物质。

所以，眼药水开封后应在一个月内用完。如果想尽量延长开封后的保质期，可放置于4°C的冰箱中，但最多也只能延长至两三个月。

▶具体步骤：

- 1、先洗手、洗脸。
- 2、头稍向后仰，轻轻分开上下眼睑。
- 3、充分暴露结膜囊，眼睛向上看。
- 4、瓶口向下，将药液滴入使药液均匀分布于结膜囊内。（注意：眼药水要悬空滴，别让瓶口接触到睫毛，以防止污染）。
- 5、用食指按压泪囊处3-5分钟。
- 6、不要挤、揉眼睛，闭目5分钟增加药水与眼球接触的时间，促进药效的功能。但切勿用力闭眼，以防将药液挤出。
- 7、将眼药水滴到结膜囊内，降低对角膜的刺激。有效缓解眼干、酸



护眼，刻不容缓

保持合适的距离

保证电脑与眼睛适当的距离与高度很重要，不要离电脑太近，与电脑保持25英寸的距离，并且最好将电脑屏幕调到轻微俯视的位置。

多眨眼睛

我们的眼睛表面有一层水液层，叫做泪膜，它是均匀覆盖在角膜表面的。长时间看手机电脑会不自觉减少眨眼频率，导致泪膜过度挥发，眼干眼涩。

因此我们应该有意识的多眨眼，促进泪液的分泌。

劳逸结合

用眼要注意休息，每坐在电脑前40-50分钟，就站起来走动走动，眺望远方或者闭目养神。

如果眼睛持续干涩、疼痛等无法缓解，建议到专业眼科医院检查诊治。





听见

花开的声音

世界卫生组织统计数据，11亿年轻人（年龄在12至35岁之间）由于暴露于娱乐环境中的噪音而面临听力损失的风险。**除非采取行动，否则到2030年将有近6.3亿人罹患残疾性听力损失；到2050年，这个数字可能会上升到9亿人以上。**

听力损失的严重程度：

- ◆ 听力轻微损失者在餐厅等嘈杂的地方可能难以理解人们的交谈。
- ◆ 中度听力损失者在不提高声音的情况下难以理解正常交谈。
- ◆ 而听力严重损失者甚至听不到在其耳边的极强声音。

2019年3月3日是世界听力日也是中国爱耳日，今年的主题为--查查你的听力！

世卫组织将在2019年世界听力日提请关注早期识别和干预听力损失的重要性。许多人的听力损失未得到识别，往往意识不到自己听漏了某些声音。检查听力是解决该问题的第一步。

所有人都应不时检查自己的听力，特别是那些听力损失风险较高的人群，应通过卫生系统提供早期识别和干预服务。例如：

- ◆ 长时间高音量听音乐的人以及那些有耳部问题的人。
- ◆ 50岁以上的成年人
- ◆ 在嘈杂地方工作的人

你可能想知道的关于听力的问题

1、在高声噪音中呆多久会有危险呢？

听力危害程度取决于噪音水平和暴露时间。最好是立即采取保护措施，以防受到高声噪音影响。应在进入嘈杂区域前佩戴护耳器（如合适的耳塞等）。

2、我喜欢戴着耳机听高声音乐，这会损伤我的听力吗？

如果长时间播放高音量的音乐，会加剧听力损失风险。事实证明，使用大多数装置，通过耳机以最大音量的95%连续收听5分钟，听力就会受损。如用耳机听音乐，为保护听力，应尽量降低音量，并应注意隔一段时间休息一下。

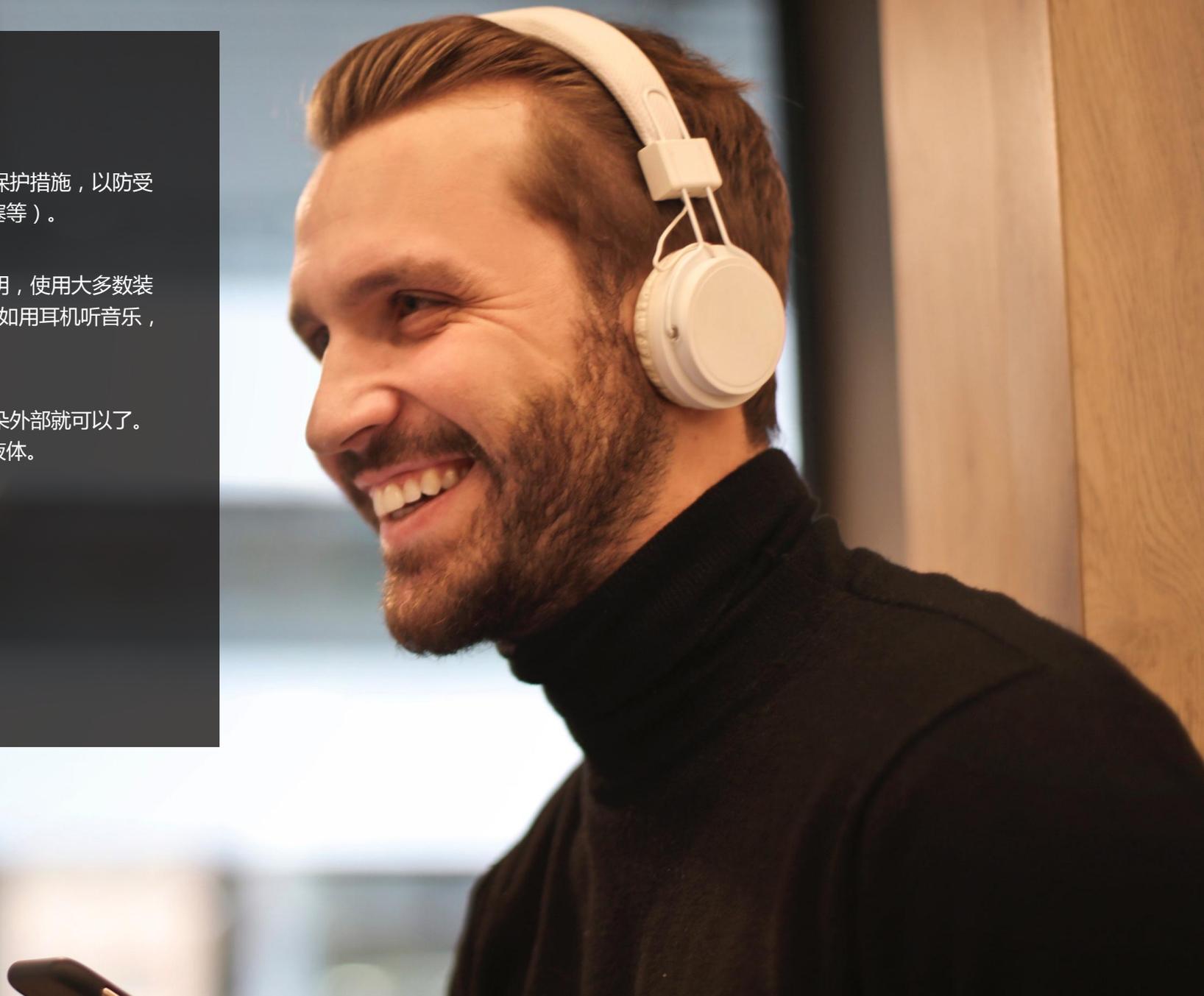
3、我怎样才能让我孩子的耳朵保持清洁？

耳朵是自我清洁的器官，不需要任何主动清洁。只要清洁耳朵外部就可以了。没有卫生专业人员的处方，不要把任何东西插入耳朵或注入任何液体。

4、耳部遇有问题时，我应在何时带小孩去看医生？

当孩子抱怨有以下问题时，应当尽早去看医生：

- ◆ 耳朵疼痛
- ◆ 耳朵有流出物
- ◆ 言语能力发育不当
- ◆ 孩子不理解你的适当话语
- ◆ 听力丧失





如何保护听力？

保持低音量。听个人音频设备时可以调低音量。明智的做法是：

- ◆ 在听力安全范围内收听。确定个人音频设备的听力安全水平，在安静环境下将其音量设置在不超过最大音量 60% 的舒适水平。
- ◆ 带耳塞。如果经常去夜总会、迪厅、酒吧、体育场和其它嘈杂场所，使用耳塞保护听力。安放得宜的耳塞可以大大降低接触到的噪音音量。
- ◆ 使用合适的插入式/头戴式耳机，如有可能，使用降噪耳机。如果选用合适降噪耳机可以降低背景噪声，这样你就可以听到音量更低的声音。

限制从事有噪音活动的时间。接触噪音的持续时间是决定总体声能水平的重要因素之一。有一些办法有助于缩短持续接触噪音的时间。明智的做法是：

- ◆ 让听觉器官不时短暂休息。去夜总会、迪厅、酒吧、体育赛事和其它嘈杂的场所时，不时离开让听觉器官短暂休息有助于减少接触噪声的总时长。
- ◆ 避开巨大声响。在噪音巨大的场所，尽量远离扩音器等声源。呆在场所内比较安静的地方也能减少接触噪音。
- ◆ 限制每天使用个人音频设备的时间。虽然降低音量可以发挥重要作用，将个人音频设备的使用时间限制在每天不超过一小时非常有利于减少接触噪音。

监测听力安全水平

- ◆ 利用智能手机技术测量噪音暴露水平，使自己了解来自个人音频设备的噪声性听力损失风险。有些手机应用程序可以显示以分贝为单位的噪音强度，表明接触的噪音等级是否危险。了解你的产品及其安全特征和听力安全水平。

注意听力损失的迹象

- ◆ 如出现耳鸣，听门铃、电话铃和闹钟铃等高音时有困难，听不清别人讲话（特别是在电话上），或者在餐馆或其它社交场合等嘈杂环境中跟不上别人的谈话，则应寻求听力保健专业人员的帮助。
- ◆ 定期检查听力
- ◆ 利用学校、工作场所和社区提供的服务，定期检查听力。此类筛查有助于及早发现听力损失的初步迹象。

请注意保护自己和家人听力，听力一旦受损，不会失而复得！





盐与健康 不可兼得

- ◆ 食盐摄入过多可导致血压升高，并增加脑卒中、心脏病、胃癌、骨质疏松等疾病的患病风险。
- ◆ 科学研究表明，成年人对盐的生理需要量大约在每天1克左右，世界卫生组织建议成年人每人每天食盐摄入量不超过5克。
- ◆ 《中国居民膳食指南》在评估我国居民食盐摄入量及饮食习惯等基础上提出成年人每天食盐摄入量不超过6克。
- ◆ 但是中国居民营养状况调查显示：我国居民实际每日盐摄入量在12克左右，是全球食盐摄入量最高的国家之一。

随着人们在餐馆就餐或点外卖的现象越来越普遍，很多餐馆为了吸引顾客，经常靠多油多盐增加香味，“麻辣鲜香”往往意味着更多的油和盐。**研究显示，在餐馆就餐通常要比在家烹饪多摄入近一半的油和盐。**

今年3月4日-10日是“世界减盐周”，将这个被忽视的事实揭示给您：**餐馆、食堂、外卖以及超市食品中隐藏的盐远远超出你的想象！**伙伴们需要再次警醒：**为了自己和家人的健康，请尽量减少外出就餐或点外卖！如果在外就餐或点外卖，请主动要求少放盐！**

在超市购买包装食品时，请养成阅读营养标签的习惯，尽可能选购钠含量较低的食品。营养标签中的钠就代表盐，1克钠相当于2.54克盐，例如某品牌鸡翅营养成分表显示：100克鸡翅含钠量1400毫克，换算成含盐量为3.6克，已经远超国际通用高盐食品的标准，即含盐量超过1.5克/100克（或含钠量600毫克/100克），这样的高盐食品尽量少买。



A close-up photograph of a woman with long, light brown hair drinking water from a clear glass. The image is overlaid with a bright yellow banner containing text. The text is in a bold, black, sans-serif font. The background is a soft, out-of-focus light color.

有些养生题

分分钟逼死选择困难症

主食该吃白米还是糙米？燕麦该选速溶还是慢煮？牛奶该选全脂还是脱脂？

这些仿佛不是食品，而是选题，既然短时间内无法拥有自由选择的权利，不如学学怎么拥有正确选择的能力，能少胖一点，就少胖一点。



Q：白米和糙米，哪个好？

A：大米和糙米其实就是两兄弟，都是水稻上结出的籽实，表面上的区别在于，前者的「皮肤」好点儿、白嫩点儿。有个简单的公式可以区分它们：

糙米=稻谷-谷壳

白米=稻谷-谷壳-糠层

看完不难发现，这里头的区别不也就在于「糠层」吗？但问题是，糠层正是水稻营养的精华所在。糠层富含维生素E、亚油酸、米糠蛋白、米胚蛋白、 γ -氨基丁酸，以及大量的酶。这些物质对身体健康都大有好处。

而白米，因为去掉了米糠，其营养价值大打折扣。但也因为去掉了较难消化的米糠，因此十分容易消化，且口感较糙米好，从而深得亚洲人民喜爱。

总结一下就是：

糙米：营养价值丰厚、高蛋白、高纤维、吃完血糖平稳，不易长胖，但口感差，大量吃不易消化。

白米：营养价值较差，吃完血糖容易升高，不利于减脂，但口感好，容易消化。

在选择的时候遵守以下几个原则，可以让你吃得更科学：

- ◆ 健身后可以吃白米，健身前最好吃糙米；
- ◆ 减脂人群优先选择糙米，少吃多餐以防不消化；
- ◆ 可以细粮糙做，将白米和糙米混合后烹饪；
- ◆ 肥胖人群尽量减少白米的摄入。



Q：速溶燕麦和慢煮燕麦，哪个好？

A：这两个东西，一个微波炉加热 2-3 分钟即可，另一个则需要用锅慢煮至少 5-8 分钟。乍一看，除了烹调时间不一样也没啥区别啊？

但实际上，它们至少还有两个区别：

一是：本质上两者都是燕麦，不过速溶燕麦是由燕麦压片，且经过「预先的气蒸工艺处理」而形成的产品。

二是：鱼与熊掌难以兼得，烹调速度虽快，但速溶燕麦在处理中会失去大量燕麦中最珍贵的「 β -葡聚糖」，这是可以降低胆固醇和血糖的物质。

那究竟如何选择呢？以下是挑选原则：

- ◆ 从营养角度而言，慢煮燕麦毫无疑问是你的首选；
- ◆ 如你时间有限，速溶燕麦仍然可以给你有限的膳食纤维和蛋白质，还是比路边摊好太多；
- ◆ 燕麦煮得越「黏糊」， β -葡聚糖越多，营养价值越高。

Q：全脂牛奶和脱脂牛奶，哪个好？

A：这两个选项的迷惑性可就高了，很多人一看到脱脂就乐，觉得脂肪都没了还怕啥？其实答案没有你想象中那么简单。

全脂牛奶中，来自于脂肪的热量约占总热量的 3.5% 左右，口感香醇，且富含各种脂溶性维他命，还含有具有抗癌功效的共轭亚油酸；而脱脂牛奶经过特殊分离工艺，将来自于脂肪的热量降低至总热量的 0.5% 以下，口味一般非常清淡，其中的有益物质也随之减少。

没有绝对的好与坏，大家在购买牛奶时可以参考以下原则：

- ◆ 减肥中的人，选择脱脂牛奶为佳；
- ◆ 没有特殊需求，只是补充营养的人，选择全脂牛奶/半脱脂（1.5% 脂肪）即可；
- ◆ 需要补钙的人，应该选择全脂牛奶，全脂牛奶中的维他命 D 有助于钙吸收；
- ◆ 胆固醇以及血压偏高的人，选择脱脂牛奶为佳；
- ◆ 如果选择脱脂牛奶，可以额外补充一些维他命 A、D，但一定不要超量服用这些脂溶性的维他命。



总是焦虑不安

你可能是“内在资源”不足

一些人似乎总是疲于应对生活的起落，甚至有时会陷入一种婴儿般的无助。他们的生活似乎总在被一种无助感、焦虑感追赶。这种长期的焦虑无助，究竟是什么造成的呢？我们就给大家介绍一个概念：内在资源。一个长期焦虑，觉得无法在现实中游刃有余，很可能就是因为“内在资源不足”。先来看看内在资源不足的人，在面对困难的现实生活时，可能出现的4种情况，里面有你的情况吗？

失去信心：常常会感到莫名的恐慌和无助，认为自己必然会受到伤害。

逃避现实：在遇到逆境、矛盾或危机时，总会希望问题可以自行消失。

过度理想化：他们觉得他人或者外部世界是好的时候，他们容易对此有着过于极端美好的评价，但又会在发生一点不如意时，就感到巨大的覆灭和理想的破碎。

情绪失控：容易情绪失控，即使受到很小的挫折，也感到非常焦虑或不安。

上述情型，都可能是由于一个人的内在资源（inner strengths）不足造成的。什么是内在资源？如何知道自己是否有足够的内在资源？我们如何才能获得和积累它？今天我们就来和大家聊一聊这个话题。

01.

什么是内在资源 (inner strengths) ?

内在资源，本质上是一个人在面对痛苦、压力和冲突时保持自我意识 (sense of self)、整合自我的能力 (Cherry, 2018)。内在资源充裕的人，有以下共同特点：

1、能够自我主宰 (Self-mastery)

内在资源充裕的人，具有更稳定的自我概念。这意味着，他们认为自己至少可以在一定程度上主导自己的人生，为自己做出选择。

2、能够为自己负责

内在资源充裕的人能够意识到自身行为对自己和他人的影响。在做出行动之前，他们既会为自己考虑，也会考虑他人的利益，并在两者之间做出平衡和取舍。

3、较高的修复力 (Resilience)。

内在资源充裕的人，能够和逆境中的自己共处。他们可以接受人生和自己都是不完美的，可以接受自己遭遇失败和挫折。他们会去主动探索自身遇到的困扰，思考有哪些可能的解决办法，而非直接放弃或逃避。

4、内心有更多的平静 (Equanimity)

当变化突然降临，内在资源充裕的人有能力处理内心的情绪变化。即使遇到危机，他们的内心也是相对冷静的，不会出现大起大落，不会陷入太长时间、或者太严重程度的慌张——因为他们对于自己总有能力/办法解决困境有着天然的信心。

5有自我超越的能力 (Be able to Transcend)

内在资源充裕的人往往更富有创造力，更能够拓展自己，以有意义的方式影响自己的生活轨迹 (Lundman et al., 2010)。



02.

内在资源是如何形成的？

如果读到这里，你感到自己的内在资源可能是不足的，希望重新获得一些内在资源，那么你可以从以下三个方面来做一些努力：

1、自我觉察

能够在痛苦复杂的情绪中，依然维持一个相对整合、功能完好的自我，对他们来说是一个重要的目标。而理解好这些情绪，则是指向这个目标的第一步。

但如果想要改变，获得更好的内在资源，你必须让自己与痛苦的情绪长时间面对、相处，包容这些情绪的存在，努力理解和表达它们。因此，下一次，在你下意识逃避、否定现实或情绪爆发之前，试着给自己一个提醒，而不要立即做出反应。同时你可以通过写日记，来帮助自己梳理、表达内在世界。

2、阅读文学作品

如果你自身内在资源不足，你可能并不知道内在资源充裕是怎样的体验。而阅读则是获得这种体验的途径之一。另外，书中的文字描述也可以作为示范，帮助你了解如何用言语表达感受，为情绪赋予意义。

3、寻找“足够好的”客体的帮助

如前文所述，我们可以在成年后，认识一些内在资源丰富的、愿意帮助我们的人，在和他们的关系中重新获得内在资源。你可以在个人的友情和亲密关系中找寻这样的人，也可以通过互助活动来认识有助人能力的伙伴。

他们是让你感到，愿意并且也能够好好倾听，平和温柔的伙伴，他们能够理解你的感受，并反馈于你。如果有这样的人在你身边，记得要珍惜他们的存在。随着人生不断发展、变化，每个人可能都需要继续积累内在资源，探索内心深处更多维度的力量。



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