

中意 健康月刊



四月刊

本刊仅限于内部浏览，不用做任何商业用途

中意人寿隆重推出“甲状腺关爱季”活动

今天吃哪家外卖好呢

你的椎间盘还好吗

如果不慎成为情绪的俘虏
如何反击

萌娃出游
必备药品清单

我伤害不了他们
所以伤害自己来惩罚他们

Contents

P₂ 中意人寿隆重推出“甲状腺关爱季”活动

P₄ 你的椎间盘还好吗？

P₈ 如果不慎成为情绪的俘虏，
如何反击？

P₁₃ 今天吃哪家外卖好呢？

P₁₉ 我伤害不了他们
所以伤害自己来惩罚他们

P₂₃ 萌娃出游
必备药品清单



中意人寿隆重推出“甲状腺关爱季”活动

随着大家健康意识及检测精确度的提高，越来越多的伙伴在体检中发现有甲状腺相关疾病。据2018年中意理赔数据显示，甲状腺癌占有恶性肿瘤案件量的50%，除了甲状腺癌的高发态势让人们惶恐，甲状腺结节、甲亢、甲减、甲状腺炎等甲状腺疾病，也正威胁着大家的健康，为此，中意联合北京霍普甲状腺医院推出“甲状腺关爱季”，关爱季（4.22—6.30）期间，先后推出以下4个甲状腺健康管理项目，全面关爱您的健康：



中意人寿携手北京霍普甲状腺医院 隆重推出“甲状腺关爱季”

1、健康资讯早知道

围绕甲状腺疾病相关话题，邀请霍普医院资深甲状腺疾病专家为大家分享，通过小视频/图文形式，为大家分享甲状腺健康话题，让伙伴们可以在短时间内了解甲状腺相关专业知识，增加对甲状腺疾病的了解：

- 项目启动：[中意人寿隆重推出“甲状腺关爱季”活动](#)
- 视频观看：[碘盐会致癌吗？](#)
- 视频观看：[甲状腺结节会不会癌变？](#)
- 视频观看：[甲亢怎样治疗？可以治愈吗？](#)
- 图文科普：[甲状腺癌术后必须要做碘-131吗？](#)
- 图文科普：[甲状腺微小癌的诊断治疗？](#)

2、大咖做客微课堂

邀请甲状腺专科专家，以“甲状腺疾病的科学防治”为主题，进行在线直播讲座。讲座将围绕“甲亢/甲减的影响、甲状腺疾病的筛查和治疗、女性妊娠期甲状腺注意事项、如何预防甲状腺疾病”等几方面做详细讲解。

直播时间：4月25日14:00准时开播

讲座专家：颜兵-北京霍普医院院长、甲状腺专科主任

观看方式：点击[这里](#)PC端观看，扫码手机端观看



3、二次诊疗优先抢（限30名）

由甲状腺多学科专家组成会诊团队，针对患者个体，进行甲状腺多学科会诊，为患者制定科学的、合理的、规范的、个性的治疗方案，最大限度的减少误诊、误治。协助患者用较少的时间获得最精准的治疗方案。

服务申请：Health.service@generalichina.com

服务对象：所有中意人寿在保客户（需提供就诊检查报告）

4、专家与您面对面（限2-3家企业客户，地点北京）

根据企业客户需求，邀请专家前往企业现场进行甲状腺专科讲座并提供义诊

讲座内容：甲状腺相关疾病

义诊内容：甲状腺超声检测、甲状腺疾病咨询

服务申请：企业客户发需求给您的客户经理申请服务

温馨提示：针对第3、4项服务，请于6月30日前申请，名额有限，先到先得，请大家积极报名参与！

我没见过你，但我最懂你
您的保险保障是我对您承诺
您的健康也始终是我们最大的牵挂
中意祝您健康！

你的椎间盘 还好吗？

随着长期伏案、开车、久宅一族增多，越来越多的年轻人因腰间盘突出到医院就诊，椎间盘突出是常见病和引起腰腿痛的主要原因，也同时给人们的生活和工作带来诸多痛苦和不便。



椎间盘突出

椎间盘突出之前，有好几个阶段要经历：



膨出

椎间盘因持续的压力，失水变性，不能很好的分散压力。向后膨出，减少了椎管容积，但没有明显的神经压迫。

这时可能会出现局部腰痛的情况，尤其在弯腰时明显。

突出

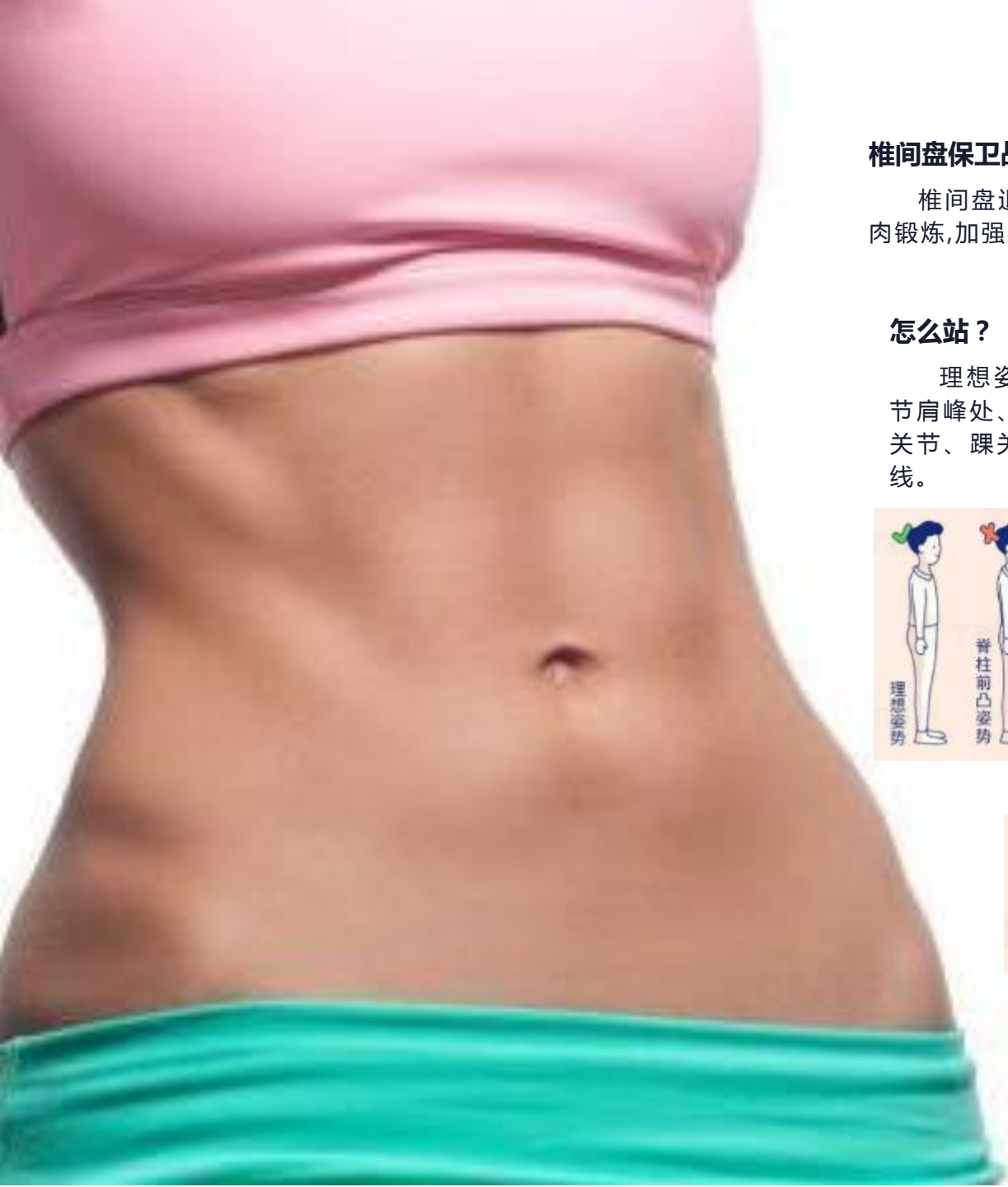
维持不好的用腰习惯，椎间盘进一步失水变性，直到某次突然地腰部用力，如弯腰搬重物或扭转，椎间盘不堪负重，向侧后方突出。压迫神经后会出现放射痛。右图为压迫神经所控制的区域。L：Lumbar腰椎；S：Sacrum骶骨



椎间盘脱出

当症状加重，纤维环破裂，髓核脱出。这时对于神经的压迫会更严重，导致进一步的疼痛和无力等表现。



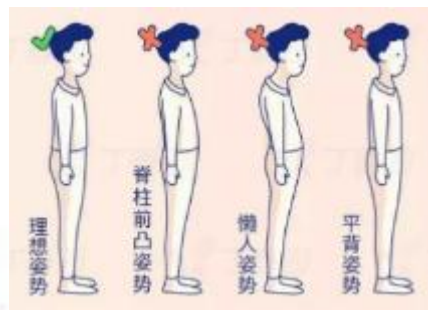


椎间盘保卫战

椎间盘退变为静悄悄的脊柱疾病，发生率存在低估，生活中要注意对腰部的保护并实施有效的肌肉锻炼，加强腰椎核心力量训练，增加关节间稳定性，从根本上预防椎间盘膨出或突出加重。

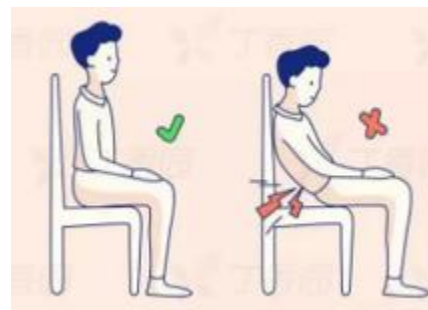
怎么站？

理想姿势：颞骨、肩关节肩峰处、股骨大转子、膝关节、踝关节稍前方为一直线。



怎么坐？

直腰坐姿一对椎间盘压力最小，弯腰坐姿一坐位躯干前倾 20° ，对腰椎间盘压力最大。



怎么持重？

首次腰痛症状多发生于半弯腰持重或突然扭腰时。



怎么睡？

侧卧时，可适当屈曲髋、膝关节，避免睡过于软的床，枕头高度以侧卧时头部与躯体处于同一水平为标准。

腰部核心肌群锻炼助力保护椎间盘

仰卧抬腿：



仰卧位，双腿并拢并绷直，抬起双腿直至大腿与床面垂直，保持10s。

膝手平衡



膝手爬跪位，膝关节下方垫1个平衡垫，1只手和对侧的膝关节进行2点支撑，另1只手和另一条腿伸直抬起并维持10s。

俯卧撑



飞燕式



俯卧位，以腹部着床，头、手、胸及双下肢一起向上抬，反复多次。

拱桥式



仰卧位，双侧屈肘、屈膝、以头、双足、双肘五点支撑，用力将腰拱起，反复多次。根据支撑点不同，还有三点（头及双足）及四点（双手及双足）支撑，锻炼应循序渐进，先进行五点支撑，适应强度后进行三点支撑，最后在进行四点支撑。



如果不慎成为情绪的俘虏， 如何反击？

情绪，是内心的感受经由身体表现出来的自然而然的现象，它对我们有着正面或是负面的影响，据相关研究数据显示，有200多种疾病与情绪息息相关，如果人长期处于焦虑等负面情绪中，就有很大的机会遇到胃痛、皮肤过敏或内分泌失调等情况。当然，情绪还可以带给我们有益的影响，比如越临近deadline，我们工作效率会越高，那是因为适当的焦虑、紧张，能促进思维的运转和问题解决能力。



Step by Step , 情绪管理三步走

我们无法避免情绪对自身的影响，那么如何合理地让它作用于自身，并从中受益呢？

情绪智力（又称情商）包括的四级能力，即：

1. 对情绪的知觉、鉴赏和表达能力；
2. 情绪对思维的促进能力；
3. 对情绪的理解、分析能力；
4. 对情绪的成熟调控能力

四级能力有一定的先后发展次序，即如果你做不到对情绪的觉察和正确表达，就几乎不能成熟地管理、调解自己的情绪。可见，要做到职场情绪管理，必须先学习觉察、接纳、表达和分析你的情绪。





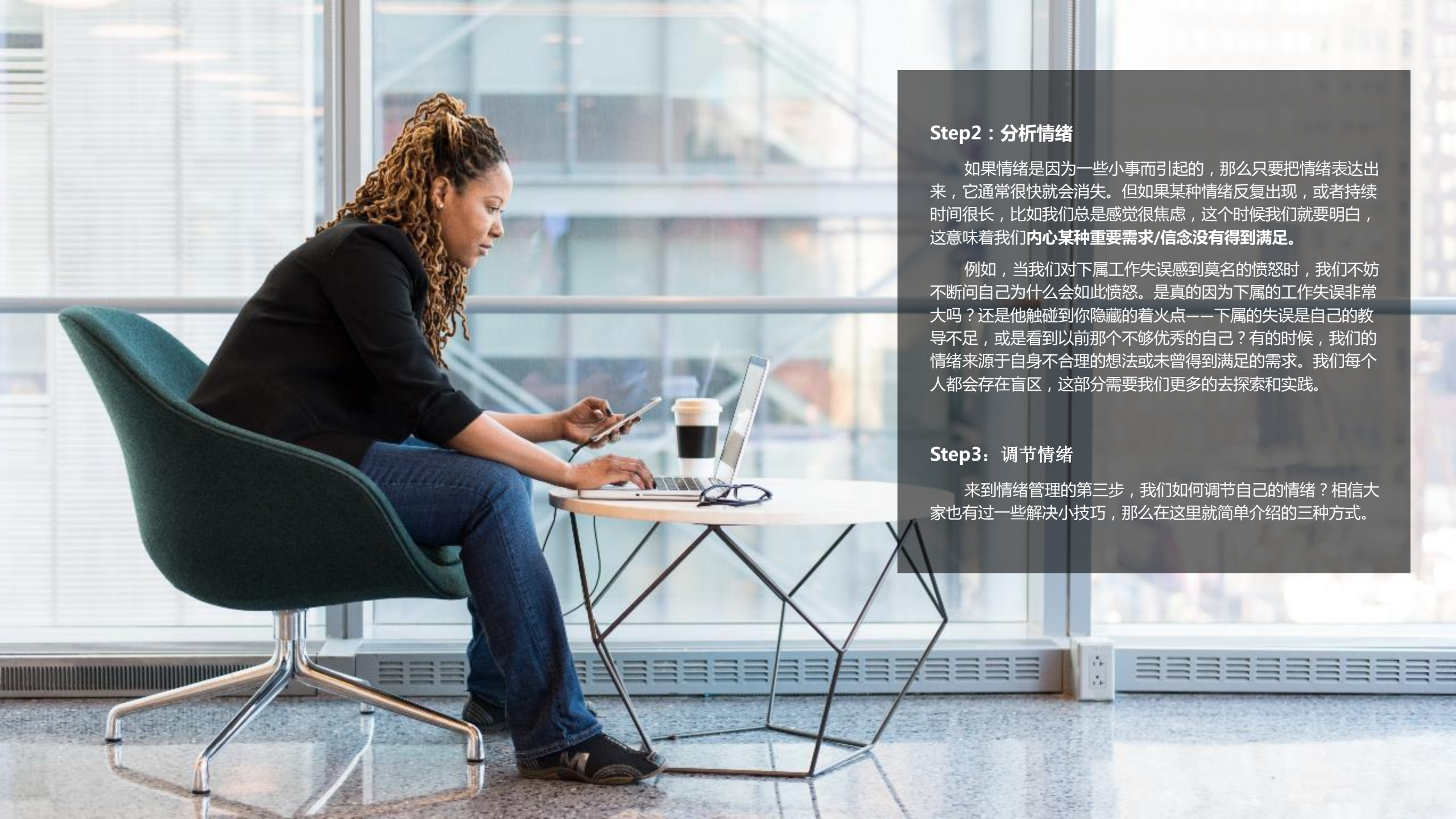
Step1：识别自己的情绪

情绪的识别应该包含两个层次——觉察与表达。

当我们在工作中或是伤心，或是生气的时候，**先接纳它，它是你内心最真实的感受**，不要否认它，接纳情绪是表达和分析情绪的前提，然后再尝试跳出来，将情绪通过感受的形式表达出来。

表达情绪听着很容易，但实际上并没有我们想的那么简单，因为我们很容易混淆感受和看法。举个例子来说，当我们遇到下属工作出现失误时，“你怎么老是做错事”是属于看法而不是感受，它是对他人的一种抱怨式的结论，而“我因为你的工作失误，而感到失望和愤怒”则是感受。

表达本身就能让情绪得到一定程度的缓解，因为情感的表达需要启动大脑新皮层，所以当我们把情绪说出来之后，内心也会舒服很多。**相反，看法往往本身就带着某种负面情绪，它不但不会让情绪得到缓解，反而会强化这种负面情绪。所以，我们在表达的时候，一定要尽量避免那些负面的结论性语言。**



Step2：分析情绪

如果情绪是因为一些小事而引起的，那么只要把情绪表达出来，它通常很快就会消失。但如果某种情绪反复出现，或者持续时间很长，比如我们总是感觉很焦虑，这个时候我们就要明白，这意味着我们**内心某种重要需求/信念没有得到满足**。

例如，当我们对下属工作失误感到莫名的愤怒时，我们不妨不断问自己为什么会如此愤怒。是真的因为下属的工作失误非常大吗？还是他触碰到你隐藏的着火点——下属的失误是自己的教导不足，或是看到以前那个不够优秀的自己？有的时候，我们的情绪来源于自身不合理的想法或未曾得到满足的需求。我们每个人都会存在盲区，这部分需要我们更多的去探索和实践。

Step3：调节情绪

来到情绪管理的第三步，我们如何调节自己的情绪？相信大家也有过一些解决小技巧，那么在这里就简单介绍的三种方式。

方法1：深呼吸倒数12法

深呼吸之所以反复在情绪管理中提及，是因为它确实是一个有效的、科学的方式。深呼吸不仅可以通过胸腔扩张和血液循环的方式缓解紧张，同时还通过神经系统达到缓解紧张，对情绪起着生理缓冲功能。

当你感觉情绪要爆发时，如果可以，**先离开想爆发的场景，找一个相对安静、让你感觉安全的地方，做12次深呼吸。**

如果当下你不能离开爆发场景，**那就先保持沉默，并进行深呼吸。**在此段时间，可回到step1，去接纳自己的情绪，并在脑海里组织表达的语句，相信经过一定的时间去进行情绪化疏导，你的表达会更少主观看法，更利于后续事情的解决。

方法2：自我思维觉察

如上文所说，我们的情绪并非未来源于事件本身，而是我们持有的、对这件事的看法，而这些看法不一定是合理的。当在情绪来袭时，可通过下面的标准6问，尝试去觉察自己的想法是否符合客观事实。当你实践次数多了，遇到情绪时就能自动地通过这个框架进行理性觉察，降低感性的冲突。

1. 支持这个想法的证据是什么？反对这个想法的证据是什么？
2. 有没有别的可能性？
3. 最坏的结果是什么？最好的结果是什么？最可能发生的结果是什么？如果发生最坏的结果、有什么应对策略？
4. 你相信这个想法有什么影响？你改变想法有什么影响？
5. 在此情景下，你觉得可以做点什么？
6. 如果你的朋友家人处于同样情况，你会对他说什么？





方法3：正念冥想

近年来，正念冥想这个概念在世界刮起风潮。国内外诸多实证研究已证实正念冥想对人类有诸多好处。如学者Waelde等人研究得出**正念冥想能有效缓解负性情绪**；心理学家Limaree (2007)也发现正念冥想对情商的提升起积极效果。

那么正念究竟是什么？把正念引入欧美国家的先驱之一马赛诸塞大学的乔-卡巴-金教授对正念的定义是：正念就是有意识的观察，专注于当下这一刻，而不附加上主观的判断。正念的主要目的是为更了解自己，它的本质是一种工具或具备的一种能力，通过这种工具或能力，让自己做出更明智的选择和行动。

如果你想亲身体验正念，这里为大家推荐正念相关的几本书和APP，相信通过资料的查阅和实践体验，你能感受到正念对我们身心健康的好处。

再多的情绪调节方法都只能“及时雨”。真正的识别、接纳情绪，真正的探索出情绪背后的原因，才是情绪管理的关键。希望以后遇到情绪的你，不必觉得如临大敌。

正念冥想相关推荐

1. 书籍



1. 公众号：睿心Wiseheart

2. APP：5P医学

今天 吃哪家外卖好呢？

每逢工作日的饭点，趴在办公桌上的同事/同学就会伸个懒腰熟练地掏出手机，打开「美团/饿了么」问「有没有人要一起订外卖？」

外卖越来越贵，点外卖的人却越来越多。虽然这种日子过得确实挺省心的，但在健康上却存在不少问题。吃外卖不健康这一点大家都心知肚明，长期吃外卖诱发急性胰腺炎、患胃癌肠癌的新闻屡见不鲜，类似「我们吃的外卖到底有多脏」的社会话题，也总能炸了微博热搜和知乎热榜……既然大家都对外卖「情有独钟」，今天就说一说关于它的几个雷区，以及相对适用于各位的「**外卖生存指南**」。





外卖六宗罪

❑ 包装不一定安全

你每次点外卖可能从来没注意过这些餐盒有什么不同，以及有什么雷区。一般外卖盒都会是那种看着质量就蛮好的硬塑料盒，但你得注意看看有没有这个标志：

一个三角形，里面标着数字「5」，其中的PP就代表聚丙烯，这种材质可以耐受 167℃ 的高温。如果看到这个标志，你就可以放心、大胆地，把它放进微波炉了。如果没有看到这个标识，哪怕不在微波炉内加热，这种餐盒也不适合装滚烫食物否则容易使塑料中的有害化学物质挥发残留到食物中，从而对人体产生危害。

❑ 油盐大口味重

外卖商家为了能以诱人的口味吸引客户，在烹饪过程中往往会添加大量的盐油酱醋还有味精来增加风味，但如果常吃高油高盐食物，不仅会增加肠胃负担，引起消化不良、便秘，长期如此还会引起高血压、高血脂等心血管疾病。别说自己年轻任性，现在这些病已经逐渐呈年轻化趋势了，你可以开始害怕一下了。毕竟秃顶，以前不也是老年人才得的吗？

❑ 蔬菜比例少

对商家来说，如果做蔬菜，那么买菜摘菜洗菜的成本就会上升，加上现在人也不怎么爱吃蔬菜，所以很多外卖做的都是「烤肉拌饭」、「鸡排饭」这类。包括各类盖饭也菜品单一，主要是油汤和淀粉，这类外卖往往不会有几根蔬菜，导致每餐的维生素 C、钾、钙、镁等各种抗氧化物质摄入都不足。

□ 碳水比例偏高

外卖总是用大米、面条做主食，而且多采用土豆、茄子这类吸油的配菜，蔬菜用的也只有圆白菜、大白菜、洋葱等便宜菜。而且外卖多数不供应水果，反而为表诚意还特地送你一瓶廉价的粉冲出来的橙汁，谁要喝这玩意啊！

部分外卖则基本上是纯淀粉类食物，比如凉皮、米线、米粉、酸辣粉等等，靠酱汁就能撑起一大碗，连蛋白质供应都不够，更别说维生素了。其中的蔬菜只起点缀作用，就像头顶上总得带点绿那样。

这样的高碳水外卖吃完后会让你血糖波动更剧烈，饿得更快，更想跑去吃零食，可以说是借刀杀人雪上加霜。

□ 新鲜度难以满足

因为外卖是大批制作，做好之后还会存放一段时间，这个过程营养素含量会进一步降低，哪怕是现做之后也需要比较长时间才能送到你的手里，而且运输途中不能保证 60°C 以上保温，也不能保证 0-6°C 冷藏，微生物超标风险也会增大。

毕竟外卖对于营养平衡的问题是没有法律责任的，只要食物的安全达标，不会出事就可以了。商家内心：点了外卖你就等着吧你。

□ 卫生难以保证

这个其实大家都心照不宣，现在很多外卖都是直接买料理包做出来的，汤也可能是粉冲泡出来的。有的甚至无牌无证经营，卫生条件十分令人担忧，网上已经曝光过多次。

这类线上的订餐业务，我们作为只知道躺床上嗷嗷待哺的消费者是没办法实地考察餐厅环境的其欺骗程度不亚于网恋时的朋友圈照片和奔现后的区别。

所以针对以上问题，我们可以采取一些点外卖的小技巧来尽量避免这些雷区——





外卖怎么点

□ 商家的选择

在商家的选择上，注意多家对比。尽量选择连锁知名品牌餐厅，或是自己吃过的实体店商家，这样心里有点底，安全卫生相对也更有保障。另外，如果是送餐时间每次都很长的那种，也别点了，长期吃冷掉的食物会有损胃功能。

□ 点外卖的频率

点外卖的次数还是稍微控制点，假如你是中午吃外卖，那么早晚就可以有针对性的多补充一点外卖缺乏的营养素，比如蔬菜和水果。也不要每次只点一种外卖，雨露均沾点，更不要为了能满减用个红包而特意拼单多点个可乐雪碧奶茶啥的。

□ 点外卖的种类

点外卖尽量避免鸡排饭或者汉堡、炸鸡、薯条等西式快餐，可以点一些三明治或者轻食类，现在以健康为主的轻食外卖店也越来越多了，这种外卖烹饪清淡，油、盐、糖比例较小，蔬菜充足不说，还会为你搭配鸡蛋、牛肉等优质蛋白质，配比健康。

□ 和同事朋友一起吃外卖

最好不要老是一个人吃快餐外卖。单点一份外卖可能营养不足种类单一，但你可以和同事、朋友、家人一起点餐馆的炒菜拼单，这样菜品能丰富一些，也能多样化地摄入蔬菜和蛋白质。

□ 自带一些便携食物

自己平时可以在办公桌上备一些食物，比如水煮蛋、牛奶、苹果香蕉等新鲜水果、生菜黄瓜等生食蔬菜、杏仁核桃等坚果类、燕麦片全麦面包等主食，以此作为点外卖的额外营养补充，也能适当替代一部分正餐。

我伤害不了他们， 所以伤害自己来惩罚他们

这两天，在不同的社交平台上，可能大家都被同一个事件刷屏，或者在周围的朋友当中，引起了激烈讨论。

上海卢浦大桥，一名年仅17岁的男孩突然跑下车后跳桥。

从随后发布的来自各个角度的视频中，我们可以看到，男孩在跳桥之前，母亲先是不顾车流危险，把车停在了高架桥中间，甚至后来还下车站在后座处对孩子进行批评。最终，在母亲返回驾驶座的几分钟后，男孩捂着脸跑下车，悲剧发生。

从跑下车到跳桥，全程不超过5秒。视频里的母亲，紧跟着儿子跑出，却没能抓住儿子而捶地痛哭的样子令人心碎。我们不禁试想，如果母亲没有情绪激动地把车停在高架上，没有施行精神暴力，没有说刺激性的话语，或许悲剧就不会发生。

而现在，精神暴力变得越来越常见，不时就会传出“男孩无法承受批评而自杀”之类的新闻，究竟是我们太脆弱，还是精神暴力太可怕？今天，我们就来聊一聊精神暴力，看看它会造成什么影响，以及遇到精神暴力我们应该怎样做，希望可以帮助减少此类事件的发生。



01.

什么是精神暴力？

精神暴力是对他人的精神施加暴力，而对他人的身心造成伤害的行为。一般被认为包括言语的威胁和侮辱、企图控制和无视等行为。精神暴力有时可能还伴随着身体暴力。精神暴力一般可以分为言语暴力和非言语暴力两类。

言语暴力

企图通过对话对他人造成精神伤害，或者是对话被他人感知到存在此类意图。这种交流行为可能是积极的也可能是消极的，具体表现为威胁、指责、辱骂、贬低等。

言语暴力通常也是更为常见的，通过言语表达的愤怒往往更为直接，在情绪交锋中，也更容易导致不可控的行为发生，比如新闻中的男孩用更强烈的方式来还击——结束自己的生命。

非言语暴力

施行非言语暴力者通常通过一些动作来表达自己的愤怒，比如摔门、毁掉某些东西，又或者通过孤立、忽视、冷战等方式对他人造成精神伤害。

这种来自精神上的“冷”暴力或“热”暴力，容易使人不知所措，因为对方极可能并不知道自己做错了什么，只能靠猜，来小心翼翼调整自己的行为。在亲子关系中，非言语的精神暴力方式也是很多家长用来使孩子认识到自己“错误”，从而维护自身权威的重要手段。



02.

如果你遭受了精神暴力，可能会感受到什么

你可能感觉到被洗脑了

你可能会被施暴者告知，你并不是自己以为的那样，并且慢慢相信他说的是对的。比如你认为自己是个不笨的人，只是一次考试没有考好而已，但是施暴者不会这样认为，相反，他会不断否定你，因为没有考好而予以言语羞辱，把一次的失误放大成不可饶恕的罪过。在不断强调下，你会因此产生负罪感，开始认为这些针对你的消极的批评性言论是对的，慢慢地，你会丧失自我认同感。

你可能感到被背叛了

如果对你施加精神暴力的人是你所爱或者敬重的，比如我们的父母，在我们受到伤害时，不是安慰你或者予以你支持，而是不问缘由地横加指责，那么你会产生一种被背叛的感觉。他们会把明明不是你的错造成的后果，完全归因于你自己，美其名曰“一个巴掌拍不响”。

你可能无法与他人建立亲密关系

在我们人生的最初阶段，对于亲密关系的认知首先来自于父母，而如果父母对于我们的态度是侮辱和打压，那我们会很容易对亲密关系产生失望心理，无法获得足够的安全感，并且很难信任他人。毕竟对最亲近的人敞开心扉，面临的可能是无休止的精神暴力，那么在其他亲密关系中，我们也很难让自己不那么患得患失。



03.

面对精神暴力，我们该怎么做？

坚信精神暴力是应当被指责的

在很多情况下，当精神暴力者是你爱的或者信任的人，你可能会怀疑，对方所说的是不是对的，或者会有其他人告诉你，“如果你改变了，他就不会骂你了”。显然，这样的逻辑没有什么道理，你不该为精神暴力者的行为负责，坚信精神暴力应当被指责，可以有效减少自我怀疑，增强自我认同感。

照顾好自己

从精神暴力的伤害中恢复，照顾好自己是你能做的最重要的一件事。被精神暴力并不你的错，你应当尽量对自己好一点。人生的重点不该是沉浸于伤害。

1. 去你感觉你是你自己的地方。
2. 明确精神暴力带给你的影响，并且相信它是可以被消除的。
3. 找到能给自己带来意义的目标，并为之不断努力。

他讲自他讲，清风拂山岗

不把精神暴力者的话放在心里，是自我保护非常重要的一个方式，或许做起来很难，但我们应当记住什么是健康和正常的交流方式，必要时，可以寻求他人的帮助，比如和朋友聊天，或者加入帮助类的组织，积极疏导情绪，而不是选择自我压抑，自我归因。

没有人值得你付出幸福去惩罚，没有人值得你陪ta同下地狱。让我们都把过去的伤害留在过去，因为你值得一种最快乐的人生。而这段话还不止在父母身上适用。



萌娃出游

必备药品清单

五一假期马上到了，很多家长们又开始在度娘检索旅行备药清单了。
为节约大家检索的时间，此药品清单分享给您参考，大家备好药品再出行，可以有备无患（当然，希望都用不上~）。



退烧药

“对乙酰氨基酚”或者“布洛芬”的滴剂/混悬剂

旅途中，感冒发烧的情况时有发生，退烧药是必备的药品之首。

腹泻药

口服补液盐和益生菌

旅途疲劳，换水换环境难免会有坏肚子的情况发生，这类腹泻通常不需要使用抗生素，需要注意的是及时补充拉肚子丢失的水分、电解质、和益生菌，因此应该备上口服补液盐和益生菌。

眼药

红霉素眼药膏和10毫升小包装的生理盐水

眼睛有黄色分泌物，怀疑细菌感染时可以用红霉素眼药膏；鼻腔内干涩溃破时，可以涂抹红霉素眼药膏；

皮肤上有流黄水的小脓包时，也可以涂抹红霉素眼药膏。红霉素眼药膏属于非处方的抗生素药膏，在药店里不需要处方就可以买到。小包装的生理盐水用于游泳、泡温泉或异物入眼后冲洗眼睛使用；也适用于冲洗皮肤上的小伤口。

晕车药

茶苯海明是常用的非处方晕车药。

适用于6岁以上儿童和成人，出发前30分钟服药，长途旅行可以每6小时服用一次，一日最多不要超过4次。





外用止痒药

炉甘石洗剂和薄荷膏

炉甘石洗剂适用于任何年龄宝宝长痱子以及被蚊虫叮咬后的止痒。两岁以上的宝宝被蚊虫叮咬后，可以少量涂抹薄荷膏来缓解瘙痒。

外用杀毒消毒药

小瓶碘伏棉签、独立包装的无菌纱布和透气创口贴

旅游时不小心手脚磕破，用无菌碘伏棉签消毒，之后用透气创口贴或者纱布包裹。

护臀膏

年龄偏小的宝宝还在用尿布，难免会长尿布疹，因此护臀膏必不可少。

防晒霜

6月龄以上的儿童就可以使用防晒霜了

防晒霜记得出门前30分钟涂，每2小时补涂一次，对于宝宝来说，防晒的同时也要考虑到舒适性。SPF30基本就能过滤掉97%的UVB，对于宝宝来说就可以啦。

切记：
体温计和儿童喂药量器要随身携带！一旦症状严重，及时在当地就医！



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