

中意 健康月刊



七月刊

本刊仅限于内部浏览，不用做任何商业用途

中意增值服务
助力重疾客户快速就医

高温来临，小心“情绪中暑”

痄子来了，宝宝快跑

马路有杀手
行车需谨慎

在？今晚打算几点睡？

明明吃很少偏偏瘦不了

A pair of colorful flip-flops with orange and white striped straps and floral patterns on the soles, resting on a sandy beach. A pair of white-framed sunglasses with dark lenses is placed on top of the flip-flops.

Contents

P₂ 中意增值服务
助力重疾客户快速就医

P₄ 高温来临，
小心“情绪中暑”

P₈ 痄子来了
宝宝快跑

P₁₃ 马路有杀手
行车需谨慎

P₁₇ 在？今晚打算几点睡？

P₂₂ 明明吃很少偏偏瘦不了

中意增值服务 助力重疾客户快速就医

2019年2月，工作在安徽省滁州市的张先生购买了中意人寿一生福康团体重大疾病保险。不幸的是，6月20日，张先生因咳嗽两月有余，去医院做了CT后疑似肺部恶性肿瘤并有淋巴和骨转移可能。同一天，在咨询理赔的过程中，客户经理了解到张先生对于突然降临的疾病感到担心焦虑，由于家在南京，并且自己对滁州地区的医疗机构不了解，急需到南京就诊，得到权威医疗专家的治疗建议，尽快控制疾病的发展。

幸好张先生是一生福康的保险客户，中意人寿在2019年对产品匹配的健康服务进行了全面升级，根据被保人在当年投保的累计保费情况，赠送电话医生、门诊预约、重疾绿通、齿科保健、基因检测、二次诊疗等高性价比服务，因此客户经理及时向张先生推荐了重疾绿通，得到张先生确认服务后，中意重疾病案经理紧急为张先生启动绿通服务，根据病情为其匹配最合适的医疗资源。

2019年6月22日，在短短两个工作日内，中意人寿帮助张先生约到了江苏省肿瘤医院的知名专家门诊，常规情况下，此专家正常挂号预约至少要一个月的时间。除此之外，针对此次就诊，张先生从安徽到南京的所有交通和住宿费用也全部由中意承担。张先生和家属均表示对中意的服务非常满意！

中意秉承保险理念，真诚的为您做好保险保障的同时，还关注您的健康和就医需求，我们会不断努力，力争为您带来更优质的服务体验。

点击了解[中意人寿一生福康团体重大疾病保险](#)

中意人寿祝您健康！

A background image of a beach scene. In the foreground, a large, light-colored straw hat sits on a dark, textured surface. Next to it is a pair of dark sunglasses and a book with a black cover. A bright orange beach bag with a floral pattern is partially visible. The background shows a clear blue sky and a sandy beach.

高温来临，小心“情绪中暑”

进入7月，天气越来越热，人的情绪好像也更不稳定，无论在工作上和生活上，人变得特别的敏感和暴躁，看什么都不顺眼，爱为一些小事发脾气。而这种情况，常被称之为“情绪中暑”或“夏季情感障碍”。

据统计，在正常人群中，约有16%的人在夏季会发生“情绪中暑”。持续闷热的天气是“情绪中暑”高发的诱因，比如当气温超过35℃、日照超过12小时、湿度高于80%时，高温气候对人体下丘脑情绪调节中枢的影响就明显增强；

同时，夏天可能因为出汗过多、食欲不振、睡眠不足这些情况，导致体内电解质代谢产生障碍，进而影响大脑神经活动，令人在情绪和行为上产生改变，一般变现为情绪烦躁、心情低落等。

如何处理情绪中暑？

其实，我们平时也面临着各种各样的情绪，在压力大时也有可能情绪爆发。情绪中暑可以理解为在特定的环境条件下（高温），我们负性情绪引爆的可能性提升了。

既然这炎炎夏日与消极情绪我们都无法逃避，那么今天小编就给大家介绍情绪管理的4个步骤，帮助大家情绪“解暑”。



Step 1 >> 觉察情绪 (Aware)

我们有时候并没有意识到自己或别人情绪的变化。

因此，**首先做的是当下情绪的观察。**

第一步，深呼吸。

你可以在那一瞬间，先做深呼吸，把呼吸频率降低到每分钟4-6次，也就是每次呼吸用10-15秒时间。深呼吸能偶为大脑供应更多氧气，激活理性脑，帮助你集中注意力，更有控制感。

第二步，观察情绪变化的信号点。

大家有做过冥想打坐，静心正念吗？就是把注意力转移到自己内在的感知上，比如心脏，腹部，手部。有的人生气手心会冒汗，或者心跳加快，那手心、心脏就是你的情绪变化的信号点，通过不断练习你会对自己的情绪变化越来越敏感。

第三步，问自己有什么情绪。

“我怎么啦？我是想逃避，还是想与对方对抗？”

另外，就是事后观察。

“我在哪个人和我沟通时，我经常生气？”

“当什么事件发生时，我经常生气？”

“为什么在这类情况下，我更容易生气？”

“是什么认知影响了我？”

比如有人发现自己特别受不了别人催自己。早些时候甚至会控制不住情绪地跟人家发火，明明是自己没有按时交东西。后来他才知道，这是因为让他想到了小时候妈妈催促的感觉。如果意识到这点，他可能更能够化解这个情绪。



Step 2 >> 接纳情绪 (Accept)

如果现在我请大家做一个心理体验，请大家不要想一只小象，不要想一只粉红色的小象，一只肚皮是白色的粉象。请问大家现在脑子里想到了什么呢？

也许很多人跟我一样，越不让我想，我越满脑子是粉象。

这个就是白熊效应，就是越压抑反抗。

所以首先，情绪是一种能量，表达出来才会避免更多的伤害。一味压抑情绪，总有一天它还是会出来，并且是以令你意想不到的方式出现，造成更不可估量的伤害和损失。

其次，每种消极情绪的存在都是有意义的。情绪被进化出来是帮助我们更好地生存、发展与繁衍，如越临近deadline，你的工作效率会越高，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。

而使消极情绪自动下降的唯一办法就是接纳。允许它存在，先接受它。

你可以想一下消极情绪的价值。比如，与同事合作的工作他没有按时高效地完成。而且事情是紧急的，你特别的焦虑、着急，跟同事说话的语气都不太好。那么你可以着急吗？可以生气吗？当然可以。着急意味着你是很有责任心的人，你站的高看得远，对事情的全局看的很清楚；另外你做事的行动力也很强。这就是你情绪背后的价值。





Step 3 >> 分析情绪 (Analyze)

在接纳情绪之后，我们需要分析情绪产生的原因，找到了原因才能更有针对性地调整情绪。很多时候，导致我们产生负面情绪的，有五种不良认知模式：

“专横无理”的“应该”

与他人共事时，觉得别人应该按照自己说的或想的方式去做，一旦对方没有做，常常会很生气。还有两性相处中，觉得“男生就应该先给女生道歉，男人就应该我不说就知道我想的是什么”。“孩子就不应该顶嘴，应该听我的话”。

遇到这种时候，可以试着换位思考。

“杞人忧天”的想法

就是夸大事件的消极后果，灾难化，把事情的结果想得很糟糕、很可怕。面对问题时，经常觉得这个问题简直难以解决或者后果极其严重，所以情绪低落或不愿面对。比如做错了一件事，就担心公司是不是会开除自己。这种时候可以试着积极解决问题。

“非黑即白”的思维

一直把人或事评价为好的或坏的、正面的或负面的，没有中间状态。比如发现自己做不完自己的工作，最近部门也没可能招人了，好像无路可走。其实这时候可以试着跳出局限，思考有没有其他的可能性？比如尝试跟领导沟通，请求其他同事的帮助等。

“以偏概全”的习惯

常常凭一两次经历，就用“总是”“从来不”这样的词汇来评价某个人。这时候应该做的是全面了解实际的情况。

“责备他人”的倾向

在与他人共事过程中如果出现问题，你总是觉得是对方的问题。这种情况可以更客观、全面地归因，试图去理解对方，并且自我反思。更重要的是，尝试目标导向地解决问题。



Step 4 >> 调整行为(Adjust)

当心情很不好的时候，你可以先处理情绪，再处理事情。

比如当同事跟你说了一件非常糟糕的事情，你可能火一下就上来了。这时你或许可以说，“你先出去，10分钟后你再进来，告诉我你的解决方案。”或者你可以自己先深呼吸，喝一杯水静一静。平复情绪后，你要问自己的是，怎么积极解决问题呢？

如此一来，你原本的行为可能是：说话急躁、批评指责。但你可以采取更积极的行为是：平复自己的心情再跟他沟通，给他合理安排工作，发挥这个员工的优势。最后，职场中情绪管理归根结底还是要以达成目标为导向。

不开心和愤怒是可以被理解的，但是职场中最重要的还是解决问题。所以，**如何最大程度地推进目标的达成，并且在此基础上尽可能减少关系的损害，或许是更重要的。**

正如杨澜说的：管理情绪与身材的管理类似，需要完善的计划和日积月累坚持。学会管理好自己的情绪，才能在生活中游刃有余地面对自己的内心。

痱子来了 宝宝快跑

高温酷暑，烈日当空，很多孩子都长了痱子，痱子在不同阶段可有不同的形态，民间的祛痱方法也很多，来看看专业药师怎么说：

一、痱子有几种常见的形态？

痱子是因汗腺导管堵塞，造成汗液潴留，刺激皮肤造成的出疹性皮肤病变。依严重程度，**分别有晶痱、红痱、和脓痱三种常见的形态。**

- ✧ **晶痱**多见于初起阶段，影响表皮，表现为细密的水疱样皮疹，多见于额头，颈部，衣领口等暴露部位，可有轻度瘙痒，及时回避高温或暴晒后，消退较快，可出现脱皮掉屑。
- ✧ **红痱**已侵犯皮肤真皮层，是大家最常见的痱子形态，有明显的刺痒感，消退较慢。
- ✧ **脓痱**是在红痱的基础上出现了感染化脓，能看到较集中的脓点。





二．如何预防和治疗痱子？

- ✧ 前面提到了三种类型的痱子，它们有一个共同的防治原则，就是回避高温高湿环境。防与治是相辅相成的。
- ✧ 离开高温高湿环境之后，痱子会在数日或数周内自愈。皮肤瘙痒的部位可以用些【炉甘石洗剂】（对眼结膜有刺激，尽量不用眼眶周围）
- ✧ 脓痱可以抹薄薄一层抗生素软膏控制感染（如【莫匹罗星软膏】或【红霉素软膏】）对于空调温度设定没有绝对，以体感凉爽，没有可感觉到的出汗为度。
- ✧ 避免食用稠厚的护肤品，不用或仅使用水性护肤品，保持汗腺导管通畅。
- ✧ 衣物需要轻薄，透气排汗。
- ✧ 新生儿和小婴儿不要包被过多过紧，洗澡时需要把皮肤皱褶部位打开，清除积汗，并吸干水分。
- ✧ 发热的孩子及时补充水分，高热需要及时退热。长期卧床（如脑瘫）的孩子需要勤换体位，否则即使在寒冷季节，受压部位汗液排出不畅也可能出现痱子。



三．常见问题

1. 痱子粉或爽身粉适用于痱子的治疗吗？

扑痱子粉时容易有“粉尘”扬起，孩子吸入口鼻或接触眼睛会有明显刺激症状。

痱子粉吸干后在皮肤褶皱处会结块不易干燥，汗液与皮肤接触时间延长，也不利于排汗，反而可能加重病情。

2. 治疗痱子可以抹护臀霜或鞣酸软膏吗？

护臀霜和鞣酸软膏都是属于油性很大的皮肤用药，主要作用是将皮肤和尿便等刺激皮肤的物质隔离开。

而长痱子时汗腺导管排汗障碍，如此厚腻的护臀霜或鞣酸软膏会直接堵塞汗腺导管，汗液排出更加困难，只会加重病情。

3. 花露水可以用来治疗痱子吗？

花露水含酒精，酒精挥发可降低皮肤温度，减少出汗，或许有一些预防作用，但对已有的痱子作用不大，反而可能因酒精刺激局部皮肤引起孩子的疼痛不适。

总之，通常不用任何特殊药物，仅控制好环境温度，大多数痱子都能逐渐自愈。



马路有杀手 行车需谨慎

交通发达、车辆横行的年代，带给我们的除了便捷的出行方式，还有越来越多的道路交通伤害。道路交通伤害给个人、家庭、社会带来巨大经济损失。这些损失包括死伤者的治疗费用，也包括死者、因伤残疾者以及需要占用工作或学习时间照顾伤者的家人所丧失的劳动力。

- ☆ 每年有大约135万人死于道路交通碰撞
- ☆ 还有2000万至5000万人受到非致命伤害，其中许多因此而残疾
- ☆ 道路交通伤害是5-29岁的儿童和年轻人的主要死因
- ☆ 男性死于道路交通事故的可能性是年轻女性的三倍

发生道路交通事故的风险因素

① 超速

- ◆ 平均车速上升与发生事故可能性及事故后果严重性增加直接有关。例如，平均速度每提高1%，致命的碰撞风险就会增加4%，导致伤害的事故风险会增加3%。
- ◆ 随着速度提高，遭到车头撞击的行人死亡风险也会大大上升（从50公里/小时提高到65公里/小时，风险会升至4.5倍）。
- ◆ 在车身相撞的事故中，时速65公里的汽车内的乘客死亡风险为85%。

② 在酒精和其它精神活性物质影响下驾驶

- ◆ 在酒精和任何其它精神活性物质或药物影响下驾驶增加发生导致死亡或重伤的事故的风险。
- ◆ 如发生酒驾，血液酒精浓度很低时即产生道路交通碰撞风险，而当驾驶员血液酒精浓度 ≥ 0.04 g/dl时，该风险显著增加。
- ◆ 如发生药驾，发生道路交通碰撞事故的风险增加程度与所用精神活性物质有关。例如，使用安非他明者发生致命碰撞的风险约为未使用该药者的五倍。

③ 不使用摩托车头盔、安全带和儿童约束装置

- ◆ 正确使用头盔可使致命伤风险降低42%，头部受伤风险降低69%。
- ◆ 系上安全带可使驾驶员和前座乘员的死亡风险降低45%至50%，后座乘员死亡和重伤的风险降低25%。
- ◆ 使用儿童约束装置可使死亡率降低60%。



④ 分心驾驶

各种各样使人分心的事都会导致有缺陷驾驶。**手机导致的分神已成为日益增长的道路安全关切。**

- ◆ 使用手机的驾驶员比不用手机的驾驶员发生碰撞的风险约高4倍。驾驶时使用手机使驾驶员反应变慢（主要影响刹车反应，也影响对交通信号的反应），难以保持在正确车道内行驶，难以保持正确的跟车距离。
- ◆ 使用免提电话并不比手持电话安全多少，发短信显著增加碰撞风险。

⑤ 不安全的道路基础设施

- ◆ 道路设计可能对安全性有显著影响。
- ◆ 理想上，道路设计时应牢记所有道路使用者的安全。
- ◆ 也就是说，应确保行人、骑车者和摩托车手都有足够设施。
- ◆ 便道、自行车道、安全的人行横道及其它减缓车速措施在减少这些道路使用者受伤风险方面发挥着**关键**作用。

⑥ 不安全的车辆

- ◆ 安全的车辆在避免碰撞和减少重伤可能性方面可以发挥关键作用。
- ◆ 目前已经有一些关于道路安全的联合国法规，如将其适用于各国的车辆制造和生产标准，将有可能挽救许多人的生命。
- ◆ 其中包括要求车辆厂商满足正面和侧面碰撞法规要求，安装电子稳定性控制系统（以防止过度转向）并确保所有车辆安装气囊和安全带。
- ◆ 没有这些基本标准，不论是车内还是车外人员的交通受伤风险都会显著增加。

⑦ 碰撞事故之后医护不足、救治不及时

- ◆ 在发现和护理发生交通事故者方面的拖延会加重伤势。
- ◆ 时间因素对于碰撞后的伤者护理极为重要：拖延几分钟可能就是生死之别。



附赠伤后急救处理办法：

- ◆ 现场人员要迅速将伤员救离现场，转移至安全地点，避免再次伤害
- ◆ 请附近的人帮助拨打急救电话，以便得到专业急救人员的远程指导，同时便于专业急救人员能够用最短的时间内到达救治现场对伤者采取急救措施。
- ◆ 在伤员转送之前必须进行急救处理，避免伤情扩大，途中作进一步检查与救治，减轻患者伤情。
- ◆ 当120等专业医疗救护人员到达现场后，要积极配合伤员的转移与护送工作。

当面对重大交通意外伤害，身体伤害的同时，巨额医疗费用支出、伤后生活支出是很多人都无法承受的，一份意外伤害保险，给自己和家人多一份保障和安心，点击[这里](#)了解中意百万护驾意外险详情！



在？ 今晚 打算几点睡？

咳咳 —— 你这是在熬夜呢，还是熬人呢？

说到熬夜，那完全是个贩卖焦虑鸡汤和生发剂的重灾区。因为熬夜的可怕之处实在是太太太多太多了，下面就挑几个典型的来说说。



！让你长胖

一项针对将近 6 万名女性长达 16 年的研究表明，睡眠时间少于 5 个小时的女性相比睡眠时间长达 7 个小时的女性，变胖风险会增加 15%。因为，熬夜会上下通气儿地让你变胖。

□ 从上：睡眠不足时，大脑会更倾向于分泌饥饿激素和皮质醇，刺激你的食欲教唆你吃东西。

□ 从下：熬夜会影响肠道菌群，肠道中有某些坏细菌会让你的身体变得更容易储存脂肪，而熬夜会让它们繁殖得更多.....

以及，熬夜你忍得住不吃夜宵吗？你一吃，肠道里的坏细菌又会把它变成更多的脂肪，不胖都对不起大半夜来给你送外卖的骑手小哥呢。

同时，熬夜还可能导致白天的食欲也暴增。研究发现，晚上睡眠减少或者不睡觉，就会激活大脑前扣带回皮层，让人胃口大增，就连平时看不上眼的馒头发糕都会变得诱惑无比。



！ 损伤大脑

在白天我们清醒时，我们的大脑会负责处理各种复杂的信息以及消耗能量，这个过程中就会产生许多生物垃圾和代谢废物，此时大脑想的是：「这丫一天想的东西也太多了，垃圾先堆着吧，等丫晚上睡觉了再拿出去扔。」

科学家通过观察小鼠发现，睡觉的时候脑细胞之间的空间会增大 60% 左右，此时大脑的淋巴系统就会开启，把清醒时大脑活动产生的毒素通过脑脊液排出大脑。但，这个过程在你清醒的时候是不存在的。

如果你今晚选择继续熬夜，不给大脑扔垃圾的时间，那你大脑中的垃圾堆就会越来越大，此时各种垃圾会从多方位影响你的大脑，最后让你的整体认知功能、反应速度、学习能力.....甚至辨认空间的灵活性都下降。也就是，会让你变蠢。就比如腺苷，这东西堆起来时就会增强你的困倦感，咖啡的提神作用就是通过阻断腺苷受体来让你保持清醒的。

睡眠不足时，大脑会堆积一种蛋白垃圾，这种垃圾会损害神经细胞，让其丧失功能，最终 die 掉。还记得阿尔兹海默症吗（就是让你为苏大强流泪的那个病）？睡眠就是与它关系最密切的因素之一。



！情绪暴躁

比起起床气，熬夜气其实更可怕。缺乏睡眠会让一个人对中性的刺激更敏感易怒，喜欢给某些正常行为强行加戏，使得他们在生活中更加情绪化。睡眠剥夺还会降低人们对他人面部情绪的识别能力，尤其是对生气和开心的情绪的识别，从而间接影响一个人的社交。

比如你看，我给你发的明明是这个友善的微笑对吧，你却觉得我在讽刺你！

不只是情绪这种表层的东西，熬夜对精神的影响也不容小觑，许多患上抑郁症的人，也往往都有失眠、睡眠质量低下等睡眠问题。

打个比方，同样都是早上七点——

□ 七点早起的你：「可爱小鸟清晨对我说早！」

□ 通宵到七点的你：「破鸟一大早的吵个毛！」

如果说只是偶尔熬夜，那补觉总比不补的好。但如果熬夜已经成为了你的日常，那也就不存在补觉这一说了，只存在赖床。

但还是有研究表明，经历过一晚没睡之后，平均需要一周左右的时间，学习与记忆水平才能恢复到熬夜前的状态。因为你即使是补觉了，也是白天补的觉，还是打乱了昼夜节律，对你的生物钟和内分泌仍然很不友好啊！所以从生理学角度来说，熬夜所造成的伤害，是不可逆的。

再温习一遍生物钟与睡眠质量的概念，你就会意识到，不管早睡早起还是晚睡晚起，规律作息总归是最对的。

就像弹脑崩这事儿，可怕的并不是它弹脑袋上有多疼，而是你无法预料它什么时候会弹下来的那种不稳定性……一旦打破常规，你的身体也会出现紊乱。总的来说，早睡早起 > 晚睡晚起 > 不规律倒时差睡眠。

最后，既然都看完了，还不十点钟就放下手机！关灯！睡觉去！

明明吃很少 偏偏瘦不了

这是因为，大家在「少吃」这件事上还存在诸多误解：减肥一定靠节食、减肥不能吃主食、减肥不能碰肉肉……诸如此类的想法，一次又一次阻碍了各位迈向美好身材的脚步。

今天我们来好好看看，**减脂期到底怎样吃才科学，拒绝成为「饿肚不讨好」的糊涂蛋。**



少吃的误区，你中了几条？

少吃，不等于随意节食

经历过节食减肥的群众们一定对饿到天昏地暗、头晕眼花的感觉终身难忘吧？

节食后人体的代谢率「被迫」下降，但脂肪合成和贮藏的功能却有可能增强，何谈减肥啊？！同时，节食可能导致多种营养素长期供应不足，还会让你在营养不良的道路上越走越远，身体越来越差。

另外，意志再坚定的人也总有控制不住自己的时候。人在饿的时候会饥不择食，「管不住嘴」就是迟早的事，甚至会疯狂摄入比平时更多的热量。最终，饿了半天，苦没少吃，反而又胖了。

少吃，更不等于靠喝果蔬汁减肥

水果、果蔬汁的营养优势在于水分高、能量低，同时钾、镁元素丰富。不过它的缺点也是显而易见的：蛋白质严重缺乏，必需脂肪酸供应不上，脂溶性维生素、VB1、VB12 也几乎没有。所以，只喝果蔬汁减肥和挨饿的感觉基本没差，营养也肯定跟不上。减脂追求的不是少吃，而是会吃。要减脂，在控制整体热量摄入的前提下，你对食物的选择也需要讲究起来。这个「讲究」具体可以体现在以下几个方面：



少吃，不等于主食、肉类都抛弃

「吃肉会长肉」的说法一度误导了不少人民群众：在很多人的刻板印象里，吃肉是增肥的最快途径，因而很多减脂的朋友在刻苦锻炼后不敢碰任何肉类，坚决吃素到底。但是大家忽略了很重要的一点：肉类比起碳水化合物或蔬菜，更具饱腹感，同时还有助于降低餐后血糖反应。充足的蛋白质食物摄入，会在减脂饮食结构调整时，帮我们缓解「饥饿感」，减少「管不住嘴」这种情况的发生。另外，不吃主食也是很多人印象里减肥的不二法门。

其实国人的饮食结构中，主食也就是碳水化合物的比例本身就偏高，「戒掉主食」，虽然短期内体重秤上的数字是会往下掉，但同时你付出的健康代价也会十分惨重：记忆力减退、情绪暴躁等等都是难免的。更重要的是，一旦你恢复了正常饮食，体重就会迅速反弹。

减脂追求的不是少吃，而是会吃

要减脂，在控制整体热量摄入的前提下，你对食物的选择也需要讲究起来。这个「讲究」具体可以体现在以下几个方面：

那些需要少吃或「戒掉」的食物

□ 油炸食物

1g 脂肪的产能系数是蛋白质和碳水化合物的 2 倍多，你可以理解为「一口油 = 两口饭」。所以，下次看到 or 闻到炸鸡、薯条、糖油饼这些人间美味的时候，请自觉屏蔽。

□ 甜品和甜饮料

吃甜食发胖大家都知道，但却常常忽略一些「隐形糖大户」：果汁饮料、茶饮料以及看似健康无害的乳酸菌饮料。平均一瓶 500ml 的这类饮料含糖量一般在 8%-10%，相当于 40-50g 糖！

□ 水果要适量

很多女孩子相信吃水果能减肥，就玩命儿吃。但其实大部分水果含水量很高的同时，碳水化合物含量也是不低的。如果边看剧边吃，一不小心就容易吃多。一般来说，中等个头的苹果，每天吃一个半的量是比较合适的（其它水果可以按照这个体积大致换算一下）。另外必须要强调的是，单靠某一种所谓的「减肥食物」必然是无法实现减肥大业的。



营养搭配要升级

□ 蛋白质不能少

减脂饮食绝不等于只吃素。肉类食物不仅能提供优质的蛋白质，还能给你强大的「饱腹感」。

鸡肉、鸡蛋、牛肉、鱼虾等食品都是非常好的优质蛋白质来源。另外，乳制品的摄入也需要增加。每天一杯奶是非常必要的！牛奶不仅能补充蛋白质和钙质，还会提供意料之外的饱腹感，妥妥的减脂期「抗饿」好饮品。

□ 主食要升级

减脂期主食肯定得吃，但能不能越吃越瘦，得看你吃的量与种类的选择。米饭、馒头和面条的主食概念早就需要升级了，此前中国营养学会评选出了十大「中国好谷物」，位列前三的分别是：全麦粉、糙米和燕麦。

相比精米白面，全谷杂粮中的碳水化合消化速度慢，餐后血糖反应低。因为没有经过精细加工，保留了绝大部分 B 族维生素和矿物质营养，无论做杂粮饭还是煮粥都挺好。那些一直自我怀疑「明明吃很少偏偏瘦不了」的朋友，是时候升级你的减脂饮食观念了。

节食不可取，会吃才能瘦。





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