

中意团险健康月刊



中意人寿
GENERALI CHINA

October 2015



中意人寿
GENERALI CHINA



3

CONTENTS

October 2015

1

中意资讯

忠利集团健康解决方案构架

2

疾病常识

粉红丝带，给女人健康美丽的自己

3

营养中心

你不知道的健康饮食金标准

4

健身中心

最适合心脏的运动都有什么？

5

旅行健康

旅行路上，我们如何让保证健康？

6

中意关爱

流感？我要离你远远的！





中意资讯：

忠利集团健康解决方案构架

中意人寿的全球共保总部 (Generali Employee Benefits, 简称GEB) 在上半年刚刚对旗下48个国家的51家独立运营的保险公司做了关于身心健康解决方案 (Health and Wellness Solutions) 的服务能力调查, 根据GEB的规划把健康管理确定在9个方面, 并指导旗下保险机构在现有基础上逐步提高健康管理服务能力。



很欣喜的看到, 中意人寿在下面9个分类中已经涉及5个方面, 如我们一直为大型企业客户提供健康讲座的安排及健康促进活动, 有能力开展体重管理戒烟管理等阶段性行为改善项目, 有多年为500强企业提供员工体检服务经验, 也针对企业需求协调上门流感疫苗接种服务, 并且联合行业权威的EAP机构, 为企业提供有效的工作生活平衡计划等等。

健康促进 (HEALTH PROMOTION)

- ◆ 健康促进和教育 (Health Promotion & Education) *
- ◆ 生活方式改善 (Lifestyle Intervention) *
- ◆ 健康设施支持 (Health & Wellness Facility)

健康评估和预防 (SCREENINGS AND PREVENTION)

- ◆ 健康体检 (Health Check-up/Bio Screening) *
- ◆ 健康风险评估 (Health Risk Assessment)
- ◆ 疫苗接种及免疫 (Vaccinations & Immunizations) *

就医协助 (ASSISTANCE AND PRODUCTIVITY)

- ◆ 疾病管理 (Disease/Condition Management)
- ◆ 员工援助计划 (Employee Assistance Plan (EAP)) *
- ◆ 病案管理 (Disability Management/Return to Work)

中意人寿健康管理中心也正在其他模块里, 积极整合资源拓展服务模式, 希望在明年会有更多的服务能提供给企业客户! 员工的健康就是我们发展的动力!

(注: 带*的项目是中意已经开展的健康服务项目)

乳腺癌现状：

乳腺癌是乳腺导管上皮细胞在各种内外致癌因素的作用下，细胞失去正常特性而异常增生的疾病。

我国每年新发乳腺癌病例约17万，已位列北、上、广等城市女性恶性肿瘤发病率第一位。乳腺癌的发病与城市人口的生活习惯有密切关系，发病因素包括工作生活压力、性格、饮食习惯、运动习惯甚至保养习惯等。另外，由于轻微异常症状掉以轻心，未能及时发现而导致癌变，如今I期乳腺癌的治愈率已经可以达到90%以上，因此乳腺癌的早发现、早诊断、早治疗是患者生存的最重要手段。（中国抗癌协会：<http://www.caca.org.cn>）

如何做到早发现：

自检的黄金时间是月经后一周内，这时候体内的激素水平下降，乳房的状态最放松，有利于做乳腺检查。最好选择沐浴时进行，在身上涂抹浴液后，按照从内上——外上——外下——内下的顺序，稍微用力进行抚摩，发现有不正常的突起或者其他异常应及时去医院检查。在自检中，需要特别留意的是乳房的外上区域，超过一半的乳腺癌都发生在这个部位。但自检并不能发现所有的早期乳腺癌，建议每年做一次乳腺B超；有乳癌家族史或者年龄在30岁以上的，则需要在乳腺B超之外，每年再做一次乳腺钼靶检查。（中国抗癌协会：<http://www.caca.org.cn>）

疾病常识

粉红丝带 给女人 健康美丽的 自己

粉红丝带：

是全球乳腺癌防治运动的标志。用于宣传乳腺癌的“早预防，早发现，早治疗”，每年10月18号被定为“防乳癌关爱日”，每年十月被定为“世界乳腺癌防治月”。

期望更多的女性关注自己的乳房健康，更懂得爱自己、爱乳房。如今越来越多的媒体、政要、名人、明星正在参与进来，为实现一个没有乳腺癌的世界而努力。（中华粉红丝带活动官网：<http://www.zhfhsd.com/>）



你不知道的健康饮食金标准

10月14日这一天被选定为世界标准日，世界标准日是国际标准化组织（ISO）成立纪念日。其实健康饮食也有金标准，有多少都被我们不知不觉忽略？

每个人每天都在吃饭，但并不是所有人都会科学地吃饭。天津营养学会名誉理事长付金如、北京中医药大学养生室教授张湖德、北京朝阳医院营养科营养师宋新等几位专家，一起总结出健康饮食的“金标准”。

1、吃饭时挺直腰背。人们吃饭时身体处于放松状态，很容易含胸驼背。殊不知，这会使食道和胃部受压，影响消化。正确的进餐姿势是：挺直腰背，让胃部不受任何压迫。

2、两餐间隔4—6小时。两餐间隔太长或太短都会对人体造成影响，一般混合食物在胃里停留的时间大约是4—5小时，因此，两餐间隔4—6小时比较合适。

3、先吃爱吃的食物。桌上的菜，肯定有你偏爱的和不喜欢的，此时该先吃哪个？专家提示，先吃自己喜爱的食物，愉快的心情能较快地产生饱胀感，避免吃得太多。

4、早饭吃热的。清晨，人体内的神经及血管都还处于收缩状态，此时如果吃冰冷的食品，可能使消化系统发生痉挛。

5、多吃深色蔬菜。深色蔬菜是指深绿色、红色、紫红色的蔬菜。每天应该吃一斤蔬菜，其中深色蔬菜应占到一半以上，其维生素C含量比浅色的高一倍。

6、多嚼硬的食物。根据年龄不同，可适当补充一些硬的食物，如水果、甘蔗、生黄瓜等。这是因为较硬的食物要费劲去嚼，当咀嚼的次数增多或频率加快时，大脑的血流量明显。



最适合心脏的运动 都有什么？

众所周知，只有血氧含量充足，心脏细胞才能保持最佳状态。有氧运动不单需要氧，还能加速血液循环给身体带来更多的氧分，是真正的护心运动。美国“每日健康网”最新载文，推荐4种最适合心脏的有氧运动。



快步走：

步行对改善心肺功能，提高摄氧量效果最好。还能改善冠状动脉粥样硬化，同时可降低血压，调节血脂，调控血糖。推荐运动频率：每天步行约4.5公里，时间在30分钟以上，每周5次左右。



游泳：

游泳对人体神经、呼吸、消化、肌肉、血液循环有神奇的锻炼作用，是一种轻松愉快的全身性运动方式。尤其对于办公室白领而言，游泳可以有效地预防甚至治疗颈椎病。



跳舞：

跳舞是一种全身运动，可放松身心，愉悦心情，减轻压力，促进血液循环，增加摄氧量，有益心脏健康。专家建议，可根据自身身体状况，找个舞伴一起参加相应强度的舞蹈班。



骑自行车：

研究发现骑单车的习惯能够将心血管功能增强3%—7%。心率的变化也依据踏蹬动作的速度和地势的起伏而不同。

旅行在路上， 我们如何保证健康？

旅行已成为人们度假的一种重要方式，如何做到安全、健康旅行呢？

出发前对准备旅行地进行全面了解：

主要包括：人文特点、气候变化、饮食习惯、卫生状况、传染病流行等情况，防患于未然；

选好旅行社：

对将参加的旅行社要了解，主要包括：以往业绩，旅行内容，安全性等；

旅行保健药品的准备：

为了保证旅行期间的健康，旅行者应根据前往地区疾病流行和自身身体情况，配备一个随身药盒。选择时应由医生或旅行卫生保健中心的专业人员提供建议。同时，旅行者旅行时要做好防蚊措施。

如何正确拨打急救电话？

打急救电话一定要注意下面几点：

- ◆ 告知伤病者所处正确的地点，基本情况，意外事件类型；
- ◆ 多人受伤，说出大致受伤人数、伤势，性别、年龄分布；
- ◆ 告知求助者的保持畅通的联系电话号码；
- ◆ 让120电话台挂断电话。



中意关怀

流感？ 我要离你远远的！

流行性感冒（简称：流感）

是由流感病毒引起的一种急性上呼吸道传染病，传染性强，发病率在急性传染病中居首位。主要经空气飞沫传播，人群普遍易感。

接种流感疫苗是预防流感的有效措施，适用于任何可能感染流感病毒的健康人。

。接种流感疫苗可以显著降低受种者罹患流感及流感相关并发症的风险，同时还可以减少患流感后传染给他人的风险。保护性抗体一般可持续一年左右。按照我市流感流行的规律，每年10月、11月是接种流感疫苗的最佳时机。（北京市疾病预防控制中心：

<http://www.bjcdc.org>）

预防流感的其他措施

- 保持良好的个人及环境卫生。
- 勤洗手，使用肥皂或洗手液并用流动水洗手，不用污浊的毛巾擦手。双手接触呼吸道分泌物后（如打喷嚏后）应立即洗手。
- 打喷嚏或咳嗽时应用手帕或纸巾掩住口鼻，避免飞沫污染他人。流感患者在家或外出时佩戴口罩，以免传染他人。
- 均衡饮食、适量运动、充足休息，避免过度疲劳。
- 每天开窗通风数次（冬天要避免穿堂风），保持室内空气新鲜。
- 在流感高发期，尽量不到人多拥挤、空气污浊的场所；就医时，最好佩戴口罩。
- 如果您的企业需要安排流感疫苗接种，请联系中意客户经理给以协调。