

# 中意人寿 健康月刊

2023 十二月刊

本刊仅限于内部浏览，不用做任何商业用途



往期中意人寿健康月刊

---

# Contents

---

## P3

挥别2023，喜迎2024  
中意祝您扬帆起航，龙马精神！

## P4

疾病预防  
冬季呼吸道感染及预防

## P8

运动健康  
一起居家健身

## P13

健康饮食  
冬季饮食贴士

## P17

生活方式管理  
失眠的常见原因及应对办法

## P20

年底冲冲冲  
彻底打败拖延症



# 挥别2023，喜迎 2024

## 中意祝您扬帆起航，龙马精神！

尊敬的中意人寿客户：

随着元旦的临近，请接受我们的感谢和最美好的祝愿，感谢您选择中意人寿产品，2023我们一起经历了生活带给我们的挑战，在接下来的2024年，我们仍将一如既往，为您提供越来越全面的健康服务和保险保障，为您和家人构建安全港湾。

新的一年，相信您一定有很多新的目标和计划，中意人寿祝福您心想事成，顺心如意，阖家欢乐。顺祝您度过一个轻松愉快的假期，健康平安地度过2024年。

随着冷空气侵袭，呼吸道感染疾病越来越多的影响着我们和家人，我们需要做出更多生活方式调整，以构建更强大的免疫力，帮助我们减少感染的几率和加速康复的速度，以下是我们整理的几点建议供您参考：

- 健康饮食，少吃盐和糖
- 减少有害脂肪的摄入，避免过量饮酒
- 不要吸烟，随时考虑戒烟
- 积极主动，每周进行150分钟的适度运动
- 当你情绪低落时，和你信任的人谈谈
- 持续阅读中意人寿健康咨询及参与中意组织的各项健康活动

2023年12月中意微课堂，我们特邀呼吸科专家，为您分享呼吸道感染疾病预防和治疗方法，请扫描图片二维码，关注“意管家”视频号，点击“直播回放”收看视频。



# 冬季呼吸道感染及预防

呼吸道感染是一种常见的疾病，可在任何季节发生，尤其在秋冬季更为普遍。可由各种病毒和细菌引起，影响呼吸系统。

近期中国乃至全球的呼吸道感染激增，因此了解感染趋势、致病微生物差异及采取相应的预防措施至关重要。



根据中国国家流感中心每周流感监测报，2023年12月，呼吸道感染的致病微生物主要是流感病毒和呼吸道合胞病毒。

### 致病微生物导致的呼吸道感染的差异

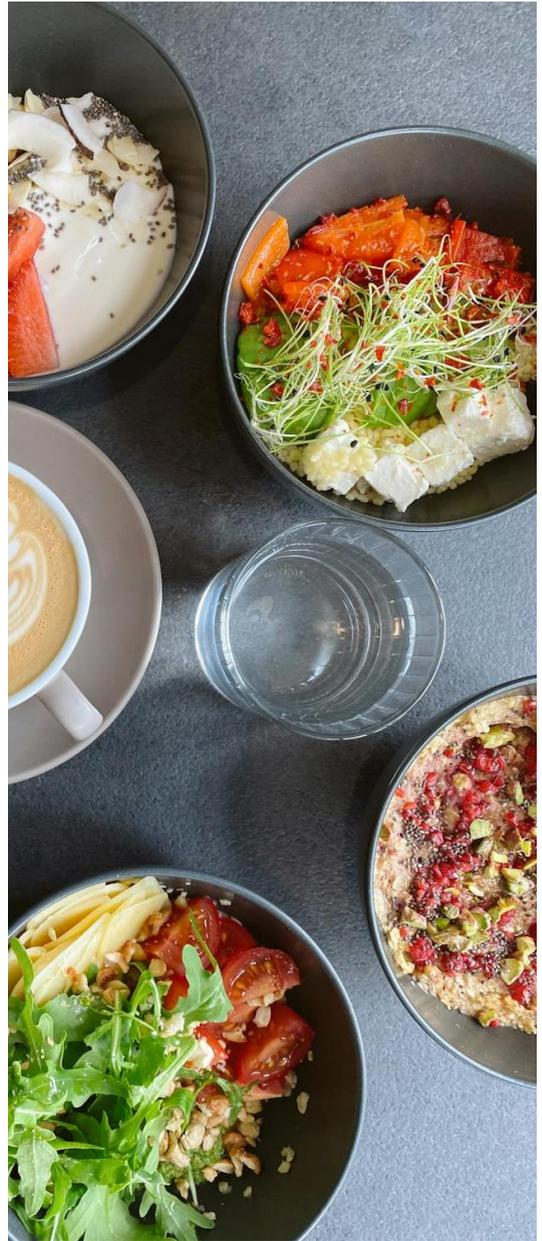
- 1. 病毒：**如流感病毒、新冠病毒、腺病毒、鼻病毒、合胞病毒。预防主要通过接种疫苗和避免接触生病的人。治疗主要为症状缓解，如使用解热镇痛药。
- 2. 细菌：**如肺炎球菌，症状可能更严重，包括肺炎等。预防可通过接种疫苗和保持良好的卫生习惯。治疗通常需要使用抗生素。
- 3. 其他微生物：**如支原体感染，症状较轻，但持续时间较长。预防和治疗方法与病毒和细菌感染类似，但可能需要使用特定的抗生素。

### 营养与运动在预防呼吸道感染中的作用

营养和运动对于预防呼吸道感染具有重要意义。均衡的饮食，特别是富含维生素C、锌和铁等营养素的食物，有助于增强免疫系统，降低感染风险。此外，适量的运动可以增强心肺功能，提高身体对感染的抵抗力。以下是一份可行的营养与运动计划：

### 营养计划：

- 每日摄入足够的水果和蔬菜（500克），提供丰富的维生素和矿物质；
- 选择全谷物食品而非精制谷物产品，提供更多的纤维和营养素；
- 适量摄入优质蛋白质，如鱼、瘦肉、豆类等；





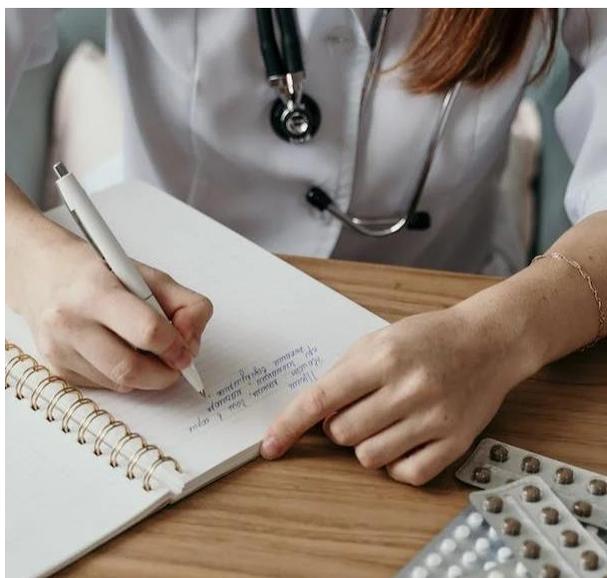
- 婴幼儿、儿童出现高热、体温升高持续3天以上并且整体状态不佳，例如出现了呼吸急促、呼吸困难、嗜睡、拒食、喂养困难、持续腹泻、呕吐等，应及时送医。
- 对于3个月以下的小婴儿出现发热，无论孩子状态如何都应该来医院就诊。
- 首先要先明确诊断才能选择有效的治疗。医生可能会为您安排血液（抗体、血常规）、鼻咽拭子（抗原、PCR）等检测，以明确诊断。
- 针对不同的病原体感染，需要使用不同的药品，如细菌和支原体感染，可以使用抗生素，会有比较明显的效果。病毒感染，在适合的人群和时机，有一些抗病毒药品可以选用并使我们从中受益，切记，这些药品需要在医生指导下使用。
- 另外针对咳嗽、发烧、咽痛等症状还可以使用对症药品来缓解症状。

### 运动计划：

- 每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动，如快走、骑自行车或游泳等；
- 增加日常活动量，如散步、爬楼梯等；
- 进行力量训练，如举重、俯卧撑等，增强肌肉力量；
- 根据个人情况调整运动强度和时时间，遵循适度原则，避免过度疲劳

### 当出现以下情况时，建议及时就医

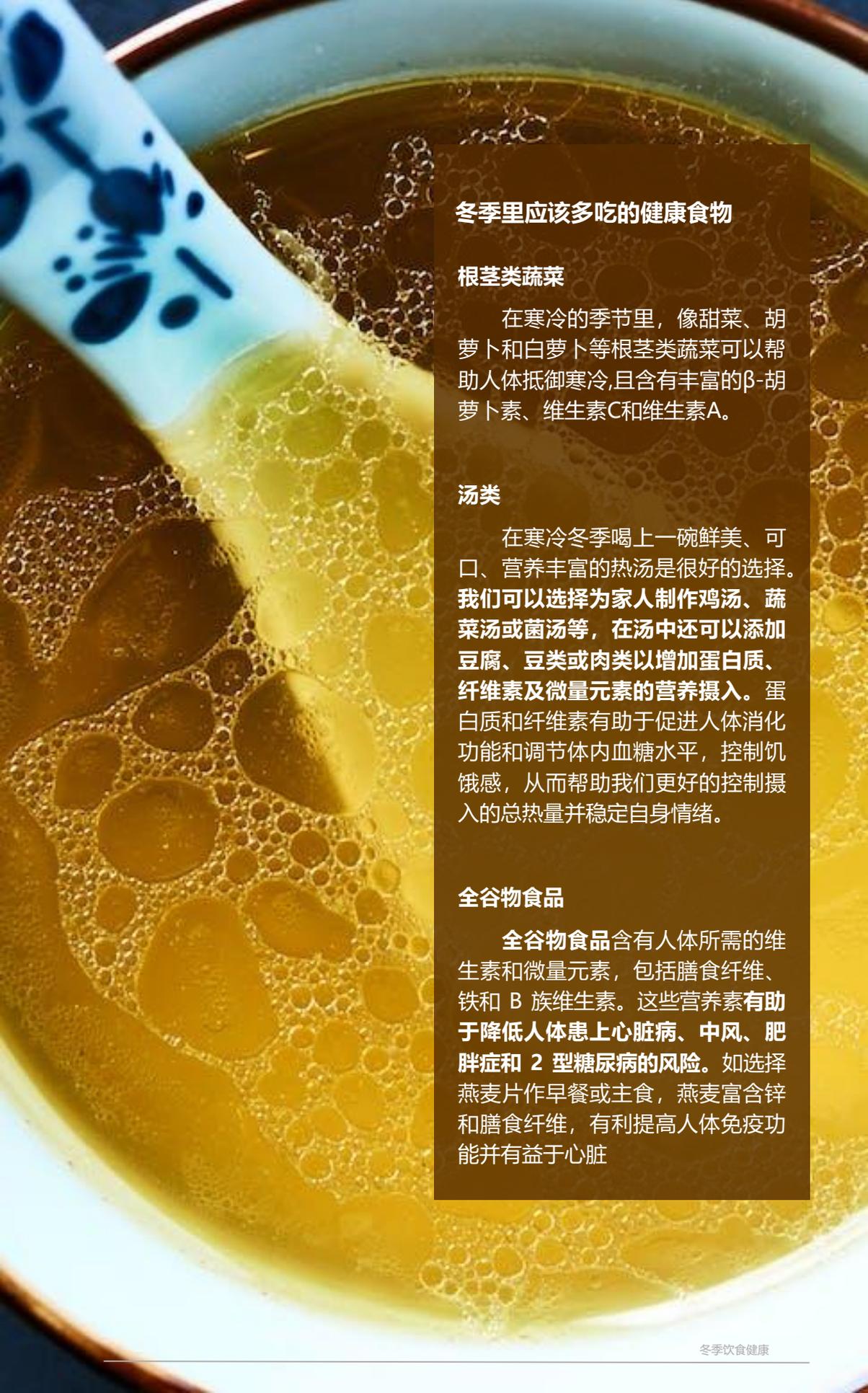
- 持续出现3天以上的发热，有气喘、呼吸困难、氧饱和度下降，基础病变在原来的基础上加重的，若年龄大的长者出现精神不如以前也要积极就医。



# 在冬季 这么吃更健康

在寒冷的冬季，人们更喜欢待在温暖的室内，以躲避屋外的严寒。在冬季我们所接受的日照时间以及户外运动也会相应减少。寒冷的天气会加剧呼吸和心血管疾病，较低的温度也会造成肌肉骨骼疾病，如关节炎。当户外运动和锻炼的机会变得更少，而保持健康良好的饮食习惯就变得尤为重要，它可以帮我们预防心脏病、肥胖和高血压等慢性疾病。今天我们就聊下在冬季里如何保持健康饮食，让我们吃的更加健康，增强自身免疫力。



A close-up photograph of a bowl of golden-brown soup, likely chicken or vegetable soup, with a white ceramic spoon featuring a blue floral pattern. The soup is bubbling, and the background is a dark, textured surface.

## 冬季里应该多吃的健康食物

### 根茎类蔬菜

在寒冷的季节里，像甜菜、胡萝卜和白萝卜等根茎类蔬菜可以帮助人体抵御寒冷，且含有丰富的β-胡萝卜素、维生素C和维生素A。

### 汤类

在寒冷冬季喝上一碗鲜美、可口、营养丰富的热汤是很好的选择。我们可以选择为家人制作鸡汤、蔬菜汤或菌汤等，在汤中还可以添加豆腐、豆类或肉类以增加蛋白质、纤维素及微量元素的营养摄入。蛋白质和纤维素有助于促进人体消化功能和调节体内血糖水平，控制饥饿感，从而帮助我们更好的控制摄入的总热量并稳定自身情绪。

### 全谷物食品

**全谷物食品**含有人体所需的维生素和微量元素，包括膳食纤维、铁和B族维生素。这些营养素有助于降低人体患上心脏病、中风、肥胖症和2型糖尿病的风险。如选择燕麦片作早餐或主食，燕麦富含锌和膳食纤维，有利提高人体免疫功能并有益于心脏



## 冬季里应该多吃的健康食物

### 富含维生素D的食物

在冬季，日照时间变短，对于保持骨骼健康很重要的维生素D变得更加重要。维生素D缺乏与生长发育不良、骨质疏松、免疫力下降和疲劳有关。**我们建议您冬季摄入更多富含维生素D的食物，如香菇、蛋黄、鱼类、全谷物、牛奶和瘦肉等。**

### 富含维生素的食物

我们吃的食物不仅会影响自身的情绪和睡眠，还会影响人体的免疫系统。为了改善人体免疫系统功能，以及缓解不良情绪，

**您应该摄入更多富含维生素C的食物，包括柑橘类水果、橙子、芒果、柠檬、猕猴桃、西兰花、甜椒等。西兰花和花椰菜都富含维生素C，可以有效增强人体免疫力。**

当季节变得寒冷和干燥时，人体容易出现皮肤干燥、瘙痒和脱皮的现象。维生素E可以减少皮肤炎症，促进皮肤健康。**建议您每天摄入500g以上的蔬菜和水果，以补充足够的维生素E。B族维生素是抗氧化剂，可以影响人体的能量水平和大脑功能，深色绿叶蔬菜和豆类食物是B族维生素的良好来源。**

**均衡的膳食营养可以保证人体获得必要的营养元素，有助于我们在整个冬季里保持良好的免疫力，希望每个人能够吃的更加健康和营养，远离疾病的困扰。**

# 这个冬季 让我们一起居家健身吧

在寒冷的季节，室外健身和锻炼变得更具困难和挑战。去外面的健身房和健身场馆，很多人又觉得麻烦。这里我们为大家推荐6种方便易行的居家锻炼方法，有助于您在冬季继续保持良好的运动习惯。



## 跳绳

跳绳是很好的有氧运动之一，除了锻炼心肺功能，还可以加速人体新陈代谢，促进脂肪燃烧。除了可以锻炼腿部、臀部和手臂的肌肉，跳绳每分钟可以燃烧超过 10 个大卡的热量。因此，**如果每天完成两次 10 分钟的跳绳锻炼，我们就可以燃烧至少 200 大卡的热量。**相信很多人都有过类似的经历，只要让自己跳上一分钟，就会感觉气喘吁吁。

## 爬楼梯

如果有条件，可以尝试练习爬楼梯。爬楼梯不仅可以更快地燃烧脂肪，还可以保持身体活跃和促进健康。**进行爬楼梯运动一小时可燃烧大约 1000 卡路里的热量。**肌肉质量越多，人体的新陈代谢就越快，爬楼梯可以更好的锻炼肌肉，从而有助于减脂。如果您喜欢跑步，练习爬楼梯则是与跑步进行交叉训练

的好方法。对于初学者来说，练习爬楼梯最好从每周三次，每次10分钟开始练习。随着耐力的增加，可以增加更多的练习时间。

## 快走

快走是一种低冲击力的运动方式，不会对人体关节造成过大的压力。对于普通人和老年人来说，这都是一项理想的运动。**如果完成 30 分钟的快走，可以燃烧大约 150 大卡的热量。**如果您希望减重，则需要增加快走的时间和强度，并遵循健康的饮食习惯。

## 跳舞（跳操）

我们都知道跳舞是一项很有趣的活动，同时它也是消耗热量的理想选择。只需跟随一些快节奏的乐曲起舞，就可以让人体心跳快速提升。**跳舞在一小时内平均可以燃烧约 400 大卡的热量。**





## 家务劳动

您知道吗？做家务也可以成为一种锻炼方式。比如人体在拖地板过程中也能燃烧热量，据统计，拖地板30分钟可以燃烧约110大卡的热量。如果尝试蹲下来，用手和膝盖一起配合来擦拭地板，则会消耗掉更多的热量（30分钟会燃烧大约200大卡热量）。家务劳动也可以同时锻炼您的上半身和下半身肌肉，有助于保持您的身材。

## 平板支撑

围绕在下腹部的赘肉，成为很多人的困扰。平板支撑对于想减掉腹部赘肉的人们是个不错的选择，虽然它具有一定的挑战性。平板支撑主要锻炼人体的核心肌群，且有助于稳定脊柱和骨盆，从而改善人体姿势和减缓腰背部疼痛。和仰卧

起坐相比，平板支撑可以燃烧更多的卡路里，并锻炼更多的肌群。如果是初学者，可以从30秒平板支撑练习开始，然后每天增加10秒，并增加每天练习的次数。练习平板支撑的关键是需要保持正确的姿势，具体可以咨询您的健身教练。

居家锻炼同样也能满足人体日常的运动需求，而且它比去健身房健身更方便、更容易。请记住，任何提升心率的运动都可以改善人体健康，为了获得更多的健康益处，建议您每周累计完成至少150分钟的中等强度体育锻炼，如每天运动30分钟，每周5天。

# 失眠的常见原因 及应对办法

失眠指的是一个人难以入睡和保持睡眠。你可能很想要入睡，但你的身体不让你入睡，以下是9个难以入睡的原因以及应对措施，包括生活习惯、药物、身体或精神健康状况等。



## 酒精

虽然酒精开始会让你昏昏欲睡，但它会让你很难在晚上睡个好觉。饮酒会影响你处于快速动眼睡眠阶段的时间，而快速眼动睡眠对处理情绪记忆至关重要。

## 睡前习惯

有时候你睡前做的事情会影响你入睡的能力。例如，白天小睡，那么可能会导致你在晚上，可能会难以入睡。还有一些其他可能影响睡眠的习惯包括：

- 睡前做一些能提高心率的活动
- 在睡前两小时内吃一顿大餐
- 睡前看屏幕
- 醒着躺在床上超过15到20分钟

## 咖啡因

虽然在一天的早些时候摄入咖啡因是没问题的，但在接近就寝时间摄入咖啡因可能会有问题。摄入咖啡因可以提高能量，让你感觉更清醒，需要注意的是，这种效果可以持续6个小时，也就是如果你在睡前六小时内喝了一杯含咖啡因的饮料，咖啡因会让你感觉不困，无法入睡。

## 慢性疼痛

患有慢性疼痛的人——疼痛持续三个月以上——通常睡眠不足或中途被中断。慢性疼痛和睡眠之间的联系是双向的。慢性疼痛不仅会导致睡眠困难，而且睡眠不足可能会导致功能下降、缺乏运动的情况增多、延长疼痛持续时间、更剧烈的疼痛。

## 时差

当你的昼夜节律，即24小时的睡眠-觉醒周期与新的时区不匹配时，就会发生时差反应如果你的身体试图适应时差，那么你可能很难暂时入睡。你还会在白天感到疲倦，难以醒来，以及其他症状。

## 药物

某些类型的药物可能导致失眠或在失眠中起作用，例如：抗抑郁药、抗癫痫药物、哮喘药物、心脏药物(如沙丁胺醇)、口服避孕药、非处方过敏、感冒或流感药物、类固醇、甲状腺激素制剂。

## 精神健康障碍

睡眠问题和精神健康障碍——尤其是情绪障碍——是有联系的。一些与失眠相关的心理健康障碍包括：焦虑症，比如创伤后应激障碍(PTSD)、注意缺陷/多动障碍、双相情感障碍、抑郁症，如季节性情感障碍、精神分裂症、物质使用障碍。



## 夜班工作

研究发现，夜班工人睡眠不足，在轮班期间更困。就像时差一样，夜班工作也会影响一个人的昼夜节律。

## 压力

经历压力事件会使人难以入睡——这可以通过睡眠反应来衡量。睡眠反应是指压力对一个人睡眠的影响程度。研究人员发现，一方面，睡眠反应性低的人在压力大的时候睡眠问题更少。另一方面，高睡眠反应的人在压力时期会经历更大的睡眠障碍。

## 失眠的时候该怎么办？

当你处于无法入睡的状态时，你可以做以下事情：

**专注于呼吸：**另一种让你的思绪安静下来的方法是通过简单的呼吸练习。深呼吸，缓慢的呼吸也可以减缓你的心率，能够帮助你缓解焦虑或压力。

**起床：**如果你醒着躺在床上超过20-30分钟，你应该起床做一些安静的事情，直到你又困了。

**听广播：**如果你不想开灯或疲劳眼睛，听广播或有声读物都是不错的选择，记住找一个不太令人兴奋或沮丧的话题。

**列一个待办事项清单：**睡前至少花五分钟写一个具体的清单。一项研究发现，与写下当天已经完成的任务的人相比，写下一份长长的、详细的未来任务清单能帮助人们更快地入睡。

**读书：**由于电子屏幕发出的蓝光会进一步扰乱睡眠，因此阅读纸质书是一个更好的选择。

**尝试舒缓的声音：**白噪音机或应用程序可以帮助你提醒你放松的时间，并帮助放松你的思想。

## 什么时候看医生？

每个人都有不眠之夜，如果你经常不能入睡，那么你需要去看医生了，他们可以帮助你评估当前的药物或生活习惯是否会导致你的失眠，并提供一些解决方案。



# 年底冲冲冲 彻底打败拖延症 !!!

又到了一年的收官之际，对很多朋友来说12月是一个让人又爱又恨的时候。爱的是即将带着新的期许、计划迎来新年，未来似乎有着无限的可能。“恨”的是回首过去的一年，可能又留下了很多未完成的flag，在北风中有些凄凉地飘荡。

在心中进行复盘时，拖延一定会被从众多的“嫌疑犯”中揪出来，光荣成为flag没有实现的罪魁祸首。时常听到身边的朋友哀叹：“我要是能改掉拖延的毛病，我一定能XXXXX（大家自行代入）”。

**拖延之所以像牛皮糖一样难以从我们身上甩掉，是因为拖延的现象背后是有复杂的意义的，也就是我们在用拖延的行为来表达一些我们内心的愿望、感受或情绪。想要打败拖延，我们就需要仔细地理解拖延，发现拖延对于你的意义，然后找到新的应对方式。**



## 了解你是什么类型的拖延者

### 完美主义的拖延者

“我必须先做到XXX，然后再开始行动”。如果你的内心中也时常冒出这样的声音，那么你可能是一个完美主义的拖延者。这样的拖延者必须让自己以最佳状态行动，难以接受任何的瑕疵。他们坚信：

- 我应该每件事都做好；
- 有瑕疵的结果是糟糕至极的；
- 如果不能保障做的完美，还不如干脆不要做；

完美主义者的心中都存在着很深的恐惧，他们看起来非常担心事情会失败，但在更深的层面，他们担心的是如果失败，自己会被看作无能的、毫无价值的、不值得被爱的人。

因此，在完美主义者的眼中，所有的行动都像是一场竞赛，他们随时都冒着可能被打败、被看低的风险，因此确保自己能做好是至关重要的。

### 畏惧成功的拖延者

有些人并非没有能力做好事情，他们恐惧的是成功本身。对于他们来

说，成功可能意味着巨大的牺牲和消耗，付出远远大于收获；或是让他们暴露于聚光灯下，招致其他人的嫉妒和攻击。此外，也有一些人畏惧成功是因为他们感到在成功的路上，他们必然要与人竞争，并伤害他人或是被人所伤，因此，他们通过拖延来逃避竞争、避免自己成功，只有这样才能确保自己的安全。

### 自我挫败的拖延者

这类拖延者习惯于通过挫败自己的方式来挫败别人，例如一个从小就被父母严格要求、强调成绩的孩子，因为感受到相比自己，父母更重视成绩的好坏，孩子可能会非常的受伤，并不断地通过自我挫败的方式，在重要考试、工作中“意外”失败，以此向父母进行还击。这样的拖延者采用拖延的方式被动攻击，表达自己被压抑的情感。

### 如何改变拖延的习惯

拖延显然不是一个人的最佳选择，但拖延者却像是被困在了原地，难以向前迈出脚步。研究发现，拖延者的成长过程中往往都有着被高度控制的体验，他们的养育者习惯于为孩子做所有的决定，安排他们的大小事务，决定他们和谁交往、选哪个专业，并且不容置疑。

在这样的环境下，孩子没有办法建立起独立的自我，他们难以获得自我认同，也感到外部世界是危险且不可控的，因此拖延变成了他们唯一的自我保护方式，也是唯一可以对父母的控制进行无声抗议的方式。

在认识了拖延之后，让我们来解锁改变拖延的秘籍。





## 改变自己的不合理信念

细心观察之后，我们发现拖延者身上往往存在着很多固化的思维认知模式，例如完美主义、逃避竞争、自我挫败等。改变拖延也需要我们从挑战这些信念开始。

- **以发展的视角看待自己：**你需要意识到包括自己在内的所有事物都是随着时间发展的，世界并不是只有成功和失败的两极，成功也并不是为了证明自己的价值，而是成长过程中的礼物。相对而言，失败也不意味着你是无能或没有价值的，当前的失败是在为将来的成功做准备。
- **确定内在的自我价值感：**成功的确需要努力，也可能伴随着与人产生竞争。但超越别人不代表你伤害了别人，也不是一种需要避免的罪过，你的成功可能会激励着对方继续努力前进。同时，成功也不意味着要被嫉妒和攻击所摧毁，当你有着稳定的自我价值感，就可以确定对自己的合理认识，不会因外界的夸赞或贬低而动摇，你也可以从容地在批评的声音中寻找建议，帮助你更好地发展自己。

**找到内在的动机：**自我挫败者往往会“杀敌一千，自损八百”。你需要意识到为了反抗外界的“控制”，你限制了自己的人生。仔细地思考，如果没有外界的控制，你本身是否对将要做的事情感到好奇、有兴趣？找到自己的内在动机，会帮助你走出拖延。

## 通过行动改变自己的状态

拖延是一种我们应对羞耻、恐惧和愤怒的工具，同时也是一把束缚自己的枷锁。我们可以从微小的行动开始逐渐改变自己对拖延的依赖。

- **尝试主动表达情绪：**无论你感到被控制的愤怒、被贬低的委屈或担忧被评判，试着和身边最能带给你安全感的人谈一谈，表达你的感受。当这些感受被说出来，被另一个人看到和理解，常常不再需要通过拖延的方式来处理了。
- **做最简单的事情帮自己找回信心：**你可以从自己最熟悉、花最少时间就可以做的事情开始，例如整理一下桌面、给自己泡一杯茶，或在午休时去散散步，这些微小的行动都有助于我们提升积极情绪，并恢复自我效能感。
- **建立平等和支持性的关系：**如果你的现有人际关系中经常出现控制与权力的争夺，那么也许是时候改变自己所处的环境了，找到真正愿意和你平等相处，互相支持的人们，无论是朋友、亲人或是心理咨询师，这样的社会支持能帮助你应对困难、不再孤独。



**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：956156