

中意人寿 健康月刊

2025 十二月刊

本刊仅限于内部浏览，不用作任何商业用途



往期中意健康月刊

C o n t e n t s

P3

卷首语

P4

体检健康

年终体检大总结：
关注体检中的关键指标

P8

职业健康

办公室人群健康管理：
人体工程学科普指南

P11

冬至养生

冬至节气话养生
——温补固肾，安度寒冬

P15

屏幕管理

给“屏幕使用时间”划条界线：
在数字时代守护身心健康

P18

心理赋能

年底充能小妙招，
让你的新年一骑绝尘



岁末将至，与您共迎新年

十二月已至，一年的忙碌接近尾声。天气转寒，白昼渐短，又到了该回顾与总结的时刻。

此时，身体累积的疲惫往往最为明显。无论是久坐带来的肩颈僵硬，还是长期工作导致的腰背不适，都在提醒我们需要适时放松与调整。年末不应只有冲刺与总结，更要留出时间关怀自己，为身体注入新的活力。

为此，本月健康微课堂特别聚焦肩背健康，与您分享日常缓解疲劳、提升活力的实用方法。欢迎您扫描文末二维码观看课程，学习如何通过科学的方式舒缓身体，以更好的状态迎接新年。

回望这一年，感谢您每月与健康月刊相伴，与我们一同走过四季的健康旅程。今年我们特别设立的“体重管理专栏”和“心理健康专栏”贯穿始终，也针对不同季节的特点提供了相应的健康指引。希望这些内容能成为您生活中一份温暖的陪伴，也为您的健康选择带来参考与启发。

健康是一场需要耐心与坚持的旅程，每一份对自身的关注都值得被珍视。愿您在这个十二月，放松身心，安顿自己。让我们暂别2025，以更从容的姿态走向新的一年。

2026，继续与您相约健康，不见不散。



扫码观看回放





12.12

年终体检大总结

——关注体检中的关键指标

体检报告中的“重要健康异常指标”

12月12日国际全民健康覆盖日的设立，旨在推动全球居民平等享有基础医疗服务的权利，而定期体检正是实现有效健康覆盖的重要手段。如今，三高（高血压、高血糖、高血脂）、脂肪肝、超重/肥胖已成为体检报告中最常见的异常指标，呈现“高发病率、低干预率”的特点。

这些异常指标初期往往无明显症状，却如同定时炸弹，长期忽视可能引发心血管疾病、糖尿病、肝硬化等严重并发症。数据显示，我国成人超重率超50%，脂肪肝患病率达25%以上，而体检是早期发现这些代谢异常的唯一有效途径，为健康干预争取宝贵时间。

代谢紊乱的核心理论

三高、脂肪肝、超重等异常指标并非孤立存在，**其共同核心是胰岛素抵抗**。胰岛素是调节血糖代谢的关键激素，**当长期摄入高糖、高脂食物、缺乏运动或长期熬夜时，身体细胞对胰岛素的敏感性会下降**，胰腺需分泌更多胰岛素才能控制血糖，形成高胰岛素血症。

这种状态会进一步引发连锁反应：**促进脂肪合成与堆积，导致超重和脂肪肝；损伤血管内皮，诱发高血压和高血脂**。可见，不良生活方式是导致代谢紊乱的根本诱因，而胰岛素抵抗则是连接以上异常指标的“核心原因”。

健康指导意见

优化饮食结构：选择健康营养的饮食模式

改善代谢异常的首要任务是调整饮食，**核心原则为“低糖、低脂、高纤维”**。具体而言，

首先，**应减少添加糖**（如奶茶、甜点）、**精制碳水**（白米饭、白面包）**和反式脂肪**（油炸食品、加工肉类）的**摄入**，这类食物会快速升高血糖，加重胰岛素负担。

其次，**增加全谷物**（燕麦、糙米）、**优质蛋白**（鱼、虾、鸡胸肉、豆制品）**和膳食纤维**（绿叶蔬菜、菌菇、蓝莓）的**比例**，膳食纤维能延缓糖分吸收，优质蛋白可增强饱腹感，帮助稳定血糖和控制体重。

最后，**建议采用“餐盘分半法”**：**半盘蔬菜、四分之一全谷物、四分之一优质蛋白**，合理搭配三餐，避免暴饮暴食。



科学管理健康体重

超重和肥胖是代谢异常的重要危险因素，合理减重是改善指标的关键一步。首选，需要了解自身的体重情况，可关注自己的BMI（体重指数，正常值18.5-23.9）和体脂率（理想值：男性：14-17%；女性：21-24%），来判断自身是否超重，以及身体脂肪含量。

如需要减重，可将**体重减轻5%-10%作为初始目标**，是科学且易坚持的方案。例如，体重80公斤的成年人，减重4-8公斤即可显著降低血压、血糖和血脂水平，改善胰岛素抵抗。

减重应通过“饮食+运动”的方式实现，**每周减重0.5-1公斤为宜**，避免过度节食导致肌肉流失和代谢下降。同时，关注腰围变化，**男性腰围控制在90厘米以下，女性在85厘米以下**，能更好地预防腹部脂肪堆积引发的代谢问题。

培养有氧与力量结合的锻炼运动习惯

规律运动是改善胰岛素抵抗的“特效药”，**需结合有氧运动和力量训练，双管齐下。**

有氧运动以中等强度为主，如快走、慢跑、游泳、骑行等，**每周至少进行150分钟，每次30分钟以上**，能有效燃烧脂肪、提高心肺功能，降低血糖和血脂。

力量训练则可增加肌肉量，而肌肉是消耗血糖的主要场所，**每周进行2-3次，针对胸、背、肩、腿等主要肌群开展训练**（如哑铃、俯卧撑、深蹲），能显著提升胰岛素敏感性。

运动需循序渐进，避免过度运动造成损伤，坚持3个月以上即可看到指标明显改善。



定期监测重要指标与随访

体检发现指标异常后，**切勿忽视或自行用药，应及时咨询内分泌科、心血管科等专业医生**，制定个性化干预方案。医生会根据具体指标（如血压分级、血糖数值、脂肪肝程度）判断是否需要药物治疗，同时指导生活方式调整。

此外，**定期复查是关键，建议每 3-6 个月复查一次血压、血糖、血脂、肝功能等指标，动态监控变化趋势**。对于高血压、糖尿病患者，需遵医嘱规律用药，不可擅自停药或减药，同时记录日常指标数据（如每日血压值），为医生调整方案提供参考，通过医学监测与自我管理相结合，实现指标长期稳定。

在国际全民健康覆盖日，我们再次呼吁健康是每个人的基本权利。而管理健康，始于了解自己的身体。您的体检报告不应该到手后即被束之高阁，而应被视作是一张指导您迈向健康人生的导航图。从今天起，重视那些关键指标，采取积极行动，全力提升您和家人的健康质量与活力。





办公室人群健康管理

人体工程学 科普指南

在现代办公场景中，长期伏案工作、面对电子屏幕已成为常态，随之而来的是办公室人群日益突出的肌肉骨骼健康问题。颈肩僵硬酸痛、腰部不适、视力模糊等症状，正以“累积性劳损”的形式困扰着多数职场人。

数据显示，**我国约 70% 的办公室工作者存在不同程度的颈肩腰劳损，其中 30-45 岁人群患病率高达 85%**，呈现年轻化趋势。这些问题初期多表现为轻微酸痛，但若长期忽视，可能发展为颈椎病、腰椎间盘突出、干眼症等器质性疾病，不仅影响工作效率，更会降低生活质量，成为职场人不可忽视的“沉重健康负担”。

办公人群肌肉骨骼劳损的三大杀手

办公室人群肌肉骨骼问题的根源，**主要集中在三个方面：长期不良坐姿、持续静态久坐以及不合理的工位设计。**

首先，弯腰驼背、头部前倾的坐姿会使颈椎承受额外压力，腰椎处于过度弯曲状态，长期下来易导致肌肉紧张与关节变形；

其次，多数办公室工作者日均久坐时长超 8 小时，静态状态下肌肉缺乏活动，血液循环减缓，代谢废物堆积，进而引发酸痛与僵硬；

最后，若工位存在屏幕过高或过低、座椅无腰部支撑、键盘鼠标位置不当等问题，会进一步加剧身体不良姿势，形成“不科学工位-不良姿势-肌肉劳损”的恶性循环。



现代办公人群的健康保健宝典

打造健康、舒适的办公环境

改善办公室健康问题的第一步，是遵循人体工学原则优化工作站设置，需满足“眼睛平视屏幕、手肘自然垂直、双脚平放地面”三大标准。具体包括：

- 屏幕高度应与视线平齐或略低（避免仰头或低头），屏幕距离保持50-70厘米；
- 座椅需具备可调节高度与腰部支撑功能，坐下时臀部应完全贴合椅面，腰部与椅背间无空隙；
- 键盘与鼠标放置在手肘自然下垂时的高度，确保手臂无需过度伸展或弯曲。

此外，可在桌面放置绿植，既能缓解视觉疲劳，又能改善办公环境舒适度，从硬件上减少身体损伤风险。



不久坐，学会“20-8-2”法则

应对静态久坐危害，关键在于定时起身活动与科学护眼。**建议采用“20-8-2”起身法则：每坐 20 分钟，起身活动 8 分钟（如散步、倒水），同时做 2 分钟颈肩腰拉伸**（如颈椎米字操、腰部扭转、肩部绕环），促进血液循环，缓解肌肉紧张。

针对视力保护，需**严格执行“20-20-20”护眼法则：每使用电子屏幕 20 分钟，目光离开屏幕，向 20 英尺（约 6 米）以外的草地、绿树或其他物体眺望**，凝视远处物体，使眼部肌肉放松，可起到调节灵敏度的作用，每次持续 20 秒，有效减轻眼疲劳与视力下降风险。

移动办公，随时随地养成健康习惯

随着移动办公普及，咖啡厅、候车室、交通工具等非传统环境办公，同样需关注健康工作行为习惯。

首先，针对电子设备低头问题，**可使用手机支架、笔记本电脑增高架，将屏幕垫高至视线平齐**，避免长时间低头导致颈椎劳损；

其次，**利用碎片化时间开展“微运动”**，如在等待时做踮脚尖、腿部屈伸（锻炼下肢肌肉），在站立时做肩部后展、胸部拉伸（改善含胸姿势），**每次 1-2 分钟，无需额外场地即可缓解身体不适**

最后，**携带便携腰靠与折叠坐垫，为腰部与臀部提供支撑**，减少临时办公环境对身体的不良影响。



养平衡工作生活，培养健康习惯

保护自身的健康状态，不能只局限于在办公室，更需保持工作与生活的健康平衡状态：

设定清晰的工作边界，**避免下班后长时间使用电子设备**，减少久坐，**保证每晚 7-8 小时睡眠**，充分的睡眠时间有利于肌肉恢复；

培养运动爱好与放松习惯，如每周进行 2-3 次瑜伽、普拉提（增强核心肌群与柔韧性，改善体态），每天睡前做 5 分钟深呼吸或冥想（缓解工作压力，放松肌肉紧张）。

通过“健康工作、平衡生活”双重调节，从被动应对身体不适转变为主动预防，守护自身健康，让我们从现在开始行动。



[冬至节气话养生]

温补固肾,安度寒冬

今年12月21日是传统的冬至节气,是二十四节气中兼具自然与传统文化的重要节日。中医理论强调冬至“阴极之至,阳气始生”,**养生核心在于“温补固肾”,通过调理身体机能,为来年健康打下基础。**

与此同时,冬季低温环境使心脑血管疾病进入高发季,据数据显示,**我国冬季心梗、脑梗发病率较其他季节高出30%以上,其中60岁以上中老年人是高危人群。**随着慢病管理数字化趋势发展,实时监测血压、血糖等指标成为常态,如何将传统养生理念与现代健康管理结合,成为冬至前后中老年人健康防护的关键。



冬天的三大健康挑战

冬季尤其是冬至后，中老年人健康风险升高主要源于三方面因素。

气温骤降会刺激血管急剧收缩，导致血压波动幅度增大，同时血液黏稠度因低温升高，血流速度减慢，易形成血栓，大幅增加心梗、脑梗发作概率；

部分中老年人遵循“冬季进补”传统时，盲目食用高油高糖的食品，反而导致血脂升高，加重血管代谢负担；

冬季寒冷天气使老年人户外活动显著减少，肌肉活动量下降导致血液循环减慢，加之部分人因担心寒冷减少开窗通风，室内空气质量下降，进一步增加慢病管理难度，形成“低温环境+不良生活习惯->健康风险上升”的健康挑战。

冬至节气中的养生保健建

饮食养生 —— 遵循“温补不燥热”原则

冬至饮食养生需紧扣“温补、不燥热”核心，既要补充阳气，又要避免加重身体负担。这里推荐两款食材料理：

归生姜羊肉汤：准备当归 15 克、生姜 30 克、羊肉 500 克，炖煮 1.5 小时。可温阳散寒、补血益肾，适合畏寒人群；

杞红枣炖鸡汤：准备枸杞 20 克、红枣 10 颗、土鸡半只，慢炖 2 小时。能补气养血、健脾安神，兼顾营养与温和调理。

冬季膳食也要营养均衡，日常搭配菠菜、萝卜等应季蔬菜及燕麦、玉米等粗粮，补充膳食纤维与维生素；严格控制辛辣油腻食物（如辣椒、油炸食品）及高糖糕点摄入，避免引发血脂、血糖波动，实现“进补不伤身”。



合理安排生活起居

冬季起居调理是预防心脑血管意外的关键。包括：

晨起“缓慢起身”：醒来后先卧床 3 分钟，再缓慢坐起，待双脚垂落床边 1-2 分钟后再站立，避免体位性低血压引发头晕、摔倒等。

数字化健康管理：使用数字化电子设备，如智能血压计、血糖仪，每日固定时段（如晨起后、晚睡前）监测指标，记录数据变化，便于医生调整诊疗方案；

保持适宜室内环境：室内环境需保持适宜温度（18-22℃），避免温差过大刺激血管，同时每日定时开窗通风 2-3 次，每次 30 分钟，改善室内空气质量，减少呼吸道感染风险；

睡前泡脚：睡前可用 40℃ 左右温水泡脚 15 分钟，促进下肢血液循环，帮助提升睡眠质量。

科学运动，及时就医

冬季运动需兼顾保暖与适度，避免剧烈运动加重心脏负担。

建议选择阳光充足、气温较高的时段（如上午 10 点 - 下午 3 点）**进行户外活动，推荐散步**（每次 30 分钟，步速以不喘气为宜）、**打太极拳**（动作缓慢柔和，能调节呼吸与气血）等低强度运动，每周 3-4 次即可；

若遇雨雪天气，可在室内进行简单的肢体拉伸（如抬手扩胸、腰部扭转），维持肌肉活力。

医疗防护方面，**需严格遵医嘱定期复诊，不可因冬季不便擅自停药或调整药量。**一旦出现头晕头痛、胸闷胸痛、肢体麻木等异常症状，需立即停止活动并休息，若症状持续存在，应及时拨打 120 急救电话，同时告知医生近期指标监测情况，为急救治疗争取时间。



给“屏幕使用时间” 划条界线

在数字时代守护身心健康

在这个数字化时代，我们与屏幕的关系变得越来越复杂。借助电子设备学习、交流、娱乐似乎是一件积极又便利的事。也许你了解最新新闻，也许你只是想看看朋友的近况，但往往一不小心就被算法牵着走，深陷“刷不停”的信息流。那我们该如何在享受科技带来的便利的同时，保护自己的身心健康呢？一起看看过度使用屏幕的影响，以及一些设定健康界限的实用建议。



谁在看？看什么？

美国关于屏幕使用的研究显示：

儿童平均每天在屏幕前的时间为 4~6 小时

青少年每天非学习用途的屏幕使用时间可达 9 小时

成年人平均每天有 11 小时在使用各种媒体平台

在做饭、工作、锻炼时把视频当背景音早已成为常态。这让我们很难准确判断每天到底花了多少时间在屏幕上。但可以确定的是——过度的屏幕使用时间确实会损害我们的健康。

我们几乎不可能完全脱离网络和社交媒体。它们的确是连接朋友、表达自我和建立关系的重要工具。但不可忽视的是，科技公司也正是利用这些社交需求来吸引我们的注意力，加剧“错过恐惧”（FOMO，也称社群恐慌症，患者总感到自己不在时可能发生非常有意义的事。），让我们越刷越停不下来。

此外，平台常常通过设计令人难以抗拒的内容，进一步强化了我们滑动页面或观看的习惯。负面内容往往更吸引点击，从而让用户的目光停留在广告上。



过度的屏幕使用时间是如何对我产生影响的？

当我们长时间沉浸在屏幕世界中，现实生活中也可能出现不少问题，例如：睡眠障碍、学业表现下降（尤其在儿童群体中）、缺乏身体活动、社交能力发展不足、一离开屏幕就焦虑、烦躁

而随着孩子年龄增长，控制屏幕使用会变得更加困难。尤其在社交媒体上，“错过恐惧”的情绪很容易转化成“忍不住刷”的冲动。

好消息是：我们完全可以通过一些简单的改变，让屏幕使用变得更健康。以下是按年龄阶段推荐的一些建议：

适合所有人群

- 设定每日屏幕使用时间的上限
- 卧室设为“无屏区”
- 睡前一小时停止使用电子设备
- 每周安排“无屏日”
- 不要将屏幕使用作为奖励或惩罚的工具。

成人特别建议：

- 关闭新闻推送通知
- 社交媒体限时 15 分钟/天
- 睡前关闭 Wi-Fi，鼓励线下生活
- 利用设备自带的“屏幕时间管理”功能



用节省下来的时间可以做什么？

你可以尝试更多有益身心的活动：

1. 开发新兴趣，报名社区课程或加入兴趣小组
2. 运动休闲，如骑车、散步、参加健身课程
3. 和家人一起玩桌游、拼图，或者准备一个“家庭活动罐”，每天抽一个来做
4. 阅读纸质书籍、杂志、报纸
5. 什么都不做！放空一下，让大脑休息

别忘了，你自己就是孩子的榜样。如果你希望孩子不沉迷于屏幕，那你也要努力遵守自己设下的规则。有意识地管理自己的屏幕使用习惯，就是在为身心平衡迈出关键一步。科技是工具，不该成为主宰我们生活的主角。



年底充能
小妙招，
让你的新年一骑绝尘



对每个职场人而言，年底都像是一场体力、心力与意志力的综合考验。项目收尾、年终总结、绩效考评、客户续约……我们仿佛被推进了一场无声的马拉松，精力和热情都在持续流失。

长期的高压状态，不仅容易带来**失眠、头痛、免疫力下降**等身体警报，还会悄悄引发**焦虑、情绪耗竭、注意力涣散**——这正是我们常说的“**年底综合症**”。

从心理学和生理学角度看，持续的压力会导致皮质醇等应激激素过量分泌。短期内，它或许能激发潜能，帮助我们应对截止日期；但长期如此，却会严重透支身心资源，让我们在关键时刻反而“提不起劲”。

那么，如何在年底有效管理精力，避免陷入“能量危机”呢？今天，我们就借助一个经典的“**精力金字塔**”模型，为你提供一套系统、实用且贴合年底节奏的充能策略，助你稳住节奏、跑好年终这场“接力赛”。



一、为我们赋能的精力金字塔

吉姆·洛尔和托尼·施瓦茨在畅销书《精力管理》中提出了“精力金字塔”模型。他们认为，精力管理涉及**体能、情感、思维和意志**四大层面，每一层都是构建高效能生活不可或缺的基石。

体能：决定你能“跑多远”。体能是精力的基础，包括**身体健康、耐力、力量等**。良好的体能是应对高强度工作的前提，它决定了我们能否在长时间的工作中保持高效和专注。

情感：影响你想“跑多快”。情感是动力的源泉，涉及**情绪管理、人际关系、积极心态等**。正面的情感能激发内在动力，提高工作效率，同时帮助我们建立和谐的人际关系，为职业发展铺平道路。

思维：关系你“跑多稳”。思维决定效率，包括**专注力、决策能力、创造力等**。清晰的思维和高效的决策是职场成功的关键，它们使我们能够迅速应对复杂多变的工作环境，抓住机遇，实现目标。

意志：支撑你“跑到底”。意志是坚持的保障，涉及**目标设定、自律性、毅力等**。坚定的意志能帮助我们克服挑战，实现长远目标，即使面对困难和挫折，也能保持坚韧不拔的精神。





体能层面 | 打造不断电的“能量库”

身体是革命的本钱，尤其在能量消耗巨大的年底。

微运动嵌入工作节奏：不需要刻意找整块时间健身。开会间隙站起来拉伸5分钟、午休时快走15分钟、下班前做三组深蹲或靠墙静蹲。我们称之为“碎片化运动”，累积起来同样能维持肌肉活力和血液循环。

睡眠优先，设定“断电仪式”：尽量在12点前入睡，睡前1小时将手机调为勿扰模式，用阅读、热水澡或10分钟冥想替代刷短视频。睡得好，第二天思维速度和工作效率都会显著提升。

备好“抗饿健康包”：在办公室准备一些坚果、酸奶、全麦面包或香蕉。避免因加班饥肠辘辘而选择高糖高油的外卖，这些食物虽然暂时提神，却会导致午后能量崩溃。

喝够水，少依赖咖啡续命：在办公桌上放一个1000ml的水杯，设定每小时喝水的提醒。咖啡一天不超过2杯，并且尽量在下午3点前喝完，避免影响夜间睡眠质量。

情感层面 | 守护情绪的“稳定器”

情绪能量决定我们是否“愿意投入”，而年底高压容易让人陷入烦躁与消极。

每天记录1件小确幸：不管是同事请你喝了一杯奶茶，还是准时下班看到美丽的晚霞，把这些微小的快乐记录下来。这是在建设你的“积极情绪账户”，关键时刻能帮你缓冲压力。

建立“吐槽搭子”与“充电朋友圈”：和一位信任的同事组成“情绪互助小组”，适当倾诉；同时，有意识地多与积极、有能量的朋友保持联系，远离持续抱怨的环境。

正念呼吸3分钟：感到焦虑或压力爆表时，闭上眼睛，只专注于呼吸3分钟。吸气数4秒，屏息2秒，呼气6秒。这是一种快速将注意力拉回当下的“软重启”方式。

每周安排1件值得期待的事：比如周末看一部电影、约好友吃顿火锅、去公园散步。制造“盼头”可以有效对冲工作中的重复与压力，为你提供情感续航。





思维层面 | 保持清晰的“思考力”

思维精力决定了我们是否“聪明工作”。

年底任务多、信息杂，保持头脑清晰至关重要。

用“番茄工作法”攻克年终总结：设置25分钟专注写作，5分钟休息。每完成4个番茄钟，休息15-20分钟。将大任务拆解为小单元，可以有效减轻启动阻力，防止拖延。

设定“每天最重要的1件事”：每天到岗后，花10分钟确定今天必须完成的那件要事，优先处理。不被琐事带偏，是守住效率的基本底线。

整理电脑桌面与待办清单：花半小时清理电脑文件、归类邮件、梳理待办事项。外部环境有序，会直接带来思维上的清晰与可控感。

学会“换脑式休息”：连续工作2小时后，主动做一些完全不同的事，比如听一首歌、看一段轻松科普视频、或者整理书架。让大脑不同区域轮班，是保持长期高效的关键。

意志层面 | 强化内心的“定锚石”

意志精力关乎意义感与方向感。

它帮助我们即使在疲惫时，也能保持专注与承诺。

设定一个“可触摸”的年底目标：例如“在25日前完成全部报告初稿”“顺利拿下X项目尾款”。目标越具体，就越容易执行，也越容易在完成后获得正向反馈。

建立“做完就奖励”机制：完成一项棘手任务后，及时奖励自己——一杯喜欢的饮品、一集追更的剧、或简单发呆十分钟。形成“努力-回报”的正向循环。

回顾上一年“已完成清单”：不要只盯着还没做完的事。认真列出自己这一年已经完成的项目、学会的技能、克服的困难。这是一种重要的心理资源建设。

每天开机前默念1句自我肯定语：例如“我有能力处理好今天的挑战”“我能保持节奏，稳步推进”。这不是鸡汤，而是为自己做积极心理锚定，塑造应对压力的内在脚本。

年底是职场人的“大考”，也是自我成长的契机。通过对照“精力金字塔”模型，我们可以系统地提升自己的精力管理水平，以最佳状态迎接年终的每一场挑战。通过科学的精力管理策略，让我们共同迎接一个充满活力和成就的年底吧！





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