

中意 健康月刊



听你说出汗多就瘦得快？
我的内心是崩溃的...

糖尿病
主食怎么选

什么？
花大钱买来喝的排毒果汁
竟然根本不靠谱！

给你一本
11月旅行手册



十月刊

本刊仅限于内部浏览，不用做任何商业用途

流感卷土重来时
流感疫苗不能少

Contents

- P₂** 流感卷土重来时
流感疫苗不能少
- P₃** 糖尿病
主食怎么选
- P₈** 听你说出汗多就瘦得快？
我的内心是崩溃的...
- P₁₂** 怎样吃早餐
才最健康？
- P₁₈** 什么？花大钱买来喝的排毒果汁
竟然根本不靠谱！
- P₂₃** 给你一本
11月旅行手册



流感卷土重来时 流感疫苗 不能少

秋冬将近，天气渐渐转凉，又将进入流感高发季节。及时接种流感疫苗，帮助您远离流感带来的侵扰。



流行性感冒(流感)是由流感病毒引起的呼吸道传染疾病，传染性强，常常会引起高热、全身疼痛、咳嗽、腹泻等不适症状，特殊人群甚至会因并发症而导致死亡。接种流感疫苗是世界卫生组织推荐的最有效的预防流感的一种方法，抗体一般在接种流感疫苗后半个月左右产生，持续一年。随着时间推移抗体水平会逐渐下降，而且流感病毒不断变化，所以即使您前一年已经接种了流感疫苗，每年在流感季节前也要接种新的流感疫苗。

今年流感疫苗的病毒株成分为：

A/ 加利福尼亚 /7/2009(H1N1)pdm09-类似株 (NYMC X-179A)

-----15 µg血凝素

A/ 香港 /4801/2014(H3N2)- 类似株 (NYMC X263B)

-----15 µg血凝素

B/ 布里斯班 /60/2008-类似株 (NYMC BX-35)

-----15 µg血凝素

中意团险有多年协助企业安排流感疫苗接种的服务经验，如有需要，可与您的客户经理联系！



糖尿病

主食怎么选？

糖尿病的致病因素中，和饮食相关者占了一半以上，可见饮食和糖尿病的关系多么密切！平日若能养成良好的饮食习惯并注意食物摄取，可以有效预防糖尿病，若不幸罹患了糖尿病，合理控制饮食，仍是最根本的治疗之道。





人每天需要吃饭才能保证能量的供给，满足每天的活动。其中大脑是人体能量消耗最多的器官。因为大脑是人的指挥中枢，含有大量的神经细胞，虽然它的重量只占人体总重量的2%，但它的能量消耗约占人体的25%以上，而且它的能量提供主要靠碳水化合物，即葡萄糖来供给。一旦脑部营养供应短缺，血糖低，就会出现注意了不集中、犯困、头疼等症状。

糖尿病人需要控制饮食，很多人都知道。其中很重要的一点就是主食的控制，也就是淀粉或者说碳水化合物的控制，更具体点说就是要控制米饭、面条等含碳水化合物较多的食物的摄入量。就中国人来说，主食的供给，南方人群可能以稻米为主的米饭多点，而北方人群可能以小麦为主面食多点，但现在这个界限已不明显了。有研究认为中国人餐后血糖容易升高，与中国人的饮食习惯相关，也就是碳水化合物在热量占得比重偏高有关。

根据糖尿病能量供给的标准，每人热量的供给大约50-60%都来源于碳水化合物，即来源于各种含淀粉类的食物。

碳水化合物主要由那些食物来提供呢？其实就是我们常说的五谷杂粮。什么是五谷？简单科普一下。

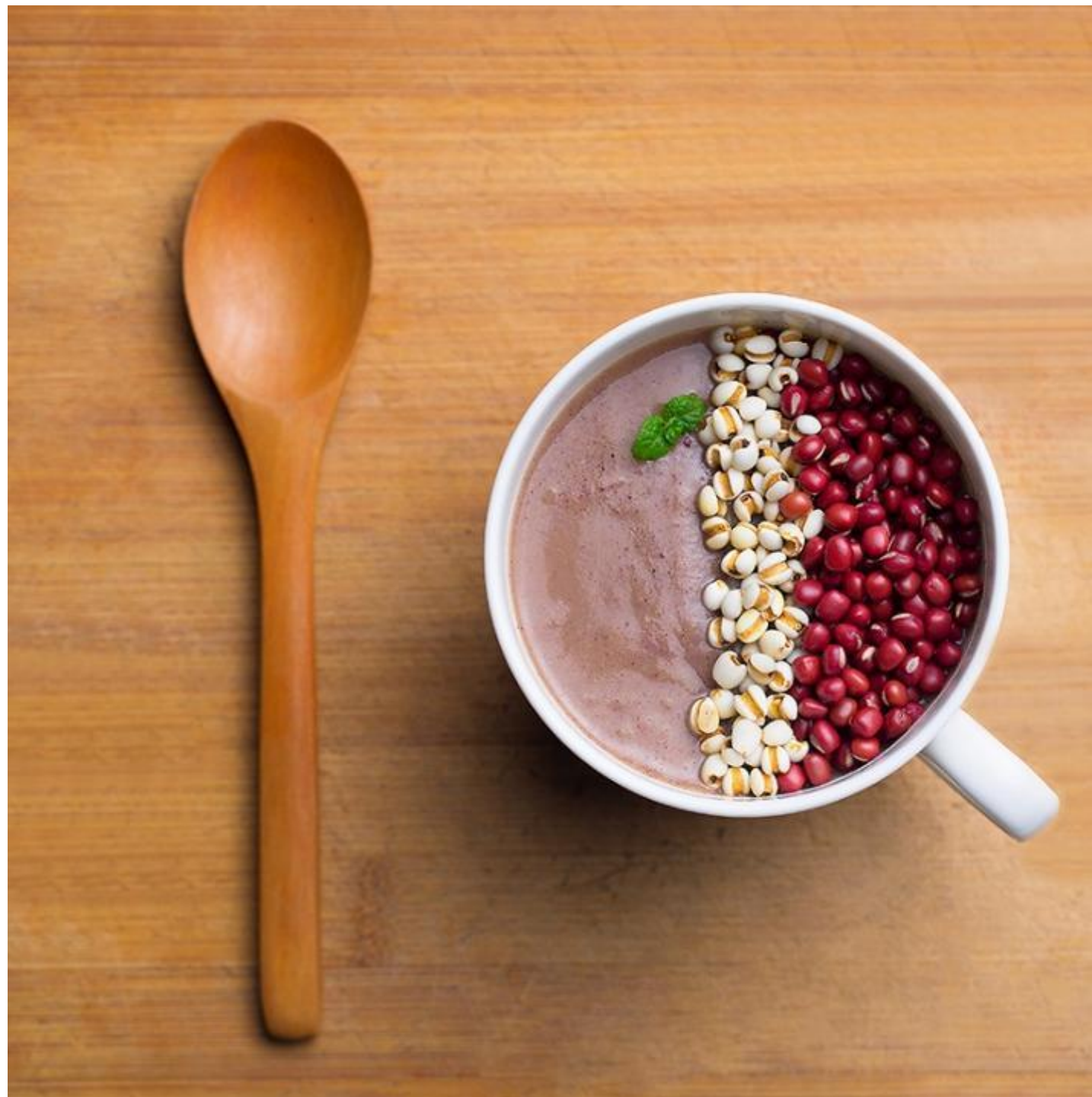
什么是全谷类食物？

全谷是指脱壳之后没有精制的粮食，即所谓的糙米，它包含米糠层、胚乳、胚芽。另外还有我们所说的粗粮，比如小米、黄米、黑米、紫米、小麦粒等，也包括已经磨成粉或压扁压碎的粮食，比如燕麦片、全麦粉等，这些大部分属于全谷类。其他如莲子、薏米等，因其营养成分和谷物相近，也可以作为全谷食用。

但是并不是所有的粗粮都为全谷类食物，比如玉米碎，它是粗粮，因为其中的玉米胚已经去掉，玉米种子表面的那层种皮也去掉了，所以不属于全谷类。

杂粮是指一些虽然不属于谷物，但是也可以当粮食食用，没有经过精磨的，比如红小豆、绿豆、芸豆等。

全谷粒的食物GI值都不是很高，其中大麦GI值最低。全谷可提供相当于白米3倍以上的维生素B1、B2和钾、镁等矿物质。但是现代人为了追求口感，将糙米加工成白米、白面，去除了糠皮和胚芽，使其营养成分遭到了破坏，特别是米糠层中含有较多的B族维生素、维生素E、矿物质和纤维。因此经过加工的白米既损失了营养成分，又容易消化吸收，提高了GI值，对餐后的血糖影响更大。





如果糖尿病人能选择全谷类食物，再增加些杂粮，这样可以增加淀粉来源的多样化，而且由于全谷类食物膳食纤维含量高，还可帮助清肠通便，促进有益菌的增殖，改善肠道微生态环境，延缓吸收，降低GI。同时它的饱腹感强，可以延长进食时间，减少了进食的总量。相反，同样热量白米饭，由于饱腹感差，容易感觉到饿，不自觉地增加了摄入量。

另外谷物和粗粮的还可以增加多种维生素和一些抗氧化物质，起到意想不到的好处。比如表皮为红色、紫色、黑色的全谷杂粮含有较多的花青素，而黄色的含有类胡萝卜素，大麦和燕麦中还有丰富的β葡聚糖等。这些食物都是很好的主食来源，它们之间可以进行不同的比例搭配，比例常见的豆饭，就是典型的谷物和豆类的结合。每个人可以根据自己的喜好来选择多种谷类和豆类的搭配，这样即保留了新鲜感和口感又可兼顾了血糖的控制，达到事半功倍的效果。各位糖友也可试一试，每个人可以根据自己喜好，根据上面提到的基本原则来进行搭配，做出自己喜欢的主食，而不是天天抱怨吃不饱，常处于饥饿状态。

听你说 出汗多 就瘦得快？ 我的内心是崩溃的...

经常有人问这样一个问题：运动减肥，是不是哪出汗多哪更容易瘦？
好吧，曾经确实有这么一句话，“流汗是脂肪燃烧的眼泪”，不知激励了多少想减肥的人；同时也让很多人把出汗和减脂混为一谈，很多人认为：
出汗=掉秤=减重=减脂。可是，流汗和脂肪真的没有太大的直接关系
啊.....



“哪里易出汗”和“哪里易瘦”没关系

身体哪里容易出汗，主要取决于这个部位的“汗腺发达程度”，你的脸出汗多，是因为脸上的汗腺发达。手心比手背更容易出汗，是因为手心的汗腺比手背的发达，这和哪里容易瘦是没关系的。

记住一点，脂肪全身性消耗。每个人容易出汗的程度和容易出汗的部位也有差别，这是个体差异。

“排汗量的多少”和“运动效果”之间关系不大

影响排汗量多少的主要因素是“温度”，包括“外界气温”和“体温（身体活动产热）”。夏天热的时候，在外面站一会都会出汗。气温较高的时候，很小强度的运动就能造成大量排汗。毕竟排汗的主要作用还是调节体温，让体温维持在正常范围内。

运动的时候人体新陈代谢加快（身体产热），体温升高，体温适度增高对运动很有利的（这就是我们需要热身的原因）。但过高就不行了，体温过高，身体就会努力的向体外散热，要不身体就“烧坏了”，排汗就是最主要的散热方式。

打个比方，就像电脑工作需要风扇散热一样，如果没有风扇散热，玩超大型游戏（相当于你剧烈运动）基本就会烧坏主板。一般来说运动强度越大，运动持续时间越长，身体产热越多，出汗越多，但这不能代表运动效果。



运动中快速减轻的体重是“水分”，不是脂肪

“汗水是脂肪哭泣的眼泪”，这句话作为口号很有积极意义，但从科学角度讲是错的，“出汗多少”不代表“减脂肪多少”。很多人会说，我1小时的锻炼下来体重掉了啊，这些体重难道不是被消耗的脂肪吗？真不是啊.....你掉下去的体重大部分是“水分”，补水就能补回来。

还有人会说，这些“水分”难道不是脂肪完全分解后产生的水分吗？

脂肪完全分解后是二氧化碳和水，这没错，但这部分水会进入内环境参与生命活动，排出去的相当相当少，所以并不是脂肪直接分解成汗液排出体外（早年电视购物里有很多瘦身腰带，带上后腰部出汗，然后宣传脂肪被“燃烧”了，这都是坑文盲的.....）。

运动过程中也不是只消耗脂肪，还消耗其他能源物质。再其次，人在精神紧张的时候会出汗（精神性发汗），吃辣的东西也会出汗（味觉性发汗），这能代表你脂肪被消耗了？所以不能以“排汗量的多少”衡量减脂效果，衡量减脂效果需要长周期的对比（比如一个月）。





“减重服”的危害和真正用途

“减重服”、“排汗服”、“降体衣”、“保鲜膜”……真的是妖孽一般地存在。

这些东西，材质一般是不透气的化纤材料，穿上后密不透风，运动过程中会大量出汗，然后你体重就呼呼地掉。但前面说了，这东西减重的原理是“脱水”，掉的都是水分啊……完全没有意义，还有危害。

穿减重服运动会强制性地增加身体排汗，如果补水不及时，会造成严重的脱水，如果再加上高温天气，结果可能是致命性的。

运动一定记得穿透气的衣服！及时补水！

减重服的真正用途主要用于“竞技体育”，运动员快速降重可以用。比如一名举重运动员正常体重是 73 公斤，在 77 公斤级比赛以他的实力拿不到金牌，但在 69 公斤级具备夺金实力，这时候为了拿金牌，运动员就要在短时间内把体重降到 69 公斤以下。这时候常用的办法就是「脱水」，短时间内把身体水分减少，让体重快速下降。

不要再盲目地相信“出汗就能减肥”、“汗哪里瘦哪里”、“流汗=流油”这些无脑论了。按照自己的计划，踏实完成训练，不需过多地关心体重数字或出汗量，还怕你的体形不发生变化？

怎样吃早餐 才最健康？

着急上班来不及吃早餐？
早餐太麻烦懒得弄？
起的太晚不想吃早餐？
你可以忽略早餐，但小心你的身体把你也“忽略”了！



什么是早餐？

Timlin在2007年提出早餐的定义：“一天中的第一餐；在日常生活（如出差、旅行、工作等）开始之前或开始之时；在醒来之后的2小时内且一般不晚于上午10:00；所含能量占每日总能量需求的 20%-35%。”

不吃早餐是否可以减肥？

1992年由David等人做的随机对照实验结果分析显示：不吃早餐，在早餐后的一整天吃零食和高热量的食物趋势变强。

一项近期长达五年的前瞻性研究显示：吃早餐的频率和BMI指数成负相关，也就是说，不吃早餐的人反而更容易体重较高。由此可见，吃早餐对于长期控制体重更有利。

不吃早餐的危害

- 1、不吃早餐难以维持体内代谢平衡健康代谢的重点是供能平衡，人体的储存供能也是为了在得不到及时补充时保证能量的供给，尽量靠近代谢平衡。如果不吃早餐，身体很难形成习惯，维持适当的能量补给，代谢平衡也很容易被打破。
- 2、不吃早餐会增加患病风险有很多对于不吃早餐的实验综述中指出，不吃早餐的人糖尿病、心血管疾病患病率更高，同时骨密度降低，更容易导致女性痛经，脑部代谢和发育迟缓（尤其儿童）的风险也会增加。



怎样吃早餐更健康

1、碳水化合物一项针对肥胖女性的研究显示，在保持全天热量相等的情况下，把高热量的食物分配给早餐，比分配给午餐的减肥效果更好；2008年，Nilsson等人的实验结果显示，低升糖指数的早餐对于接下来午餐和长期的糖耐量提高有促进作用；从这些研究基本可以得出：早餐的搭配应该以碳水升糖指数较低的食物为主，对健康和控制体重都有一定作用。推荐食物红薯、玉米、小米稀饭、原粒燕麦片。

2、脂肪根据Devaraj等人的研究结果，高脂肪含量相比美国心脏病协会推荐的健康饮食相比，2小时餐后血糖、高密度脂蛋白胆固醇、总的甘油三酯较高，并且炎症反应和代谢性疾病相关的血液成分也较高。由此预示：快餐式早餐饮食会增加代谢性疾病的风险，也不利于体重控制。所以早餐的脂肪含量应该要相对低一些，以健康的含有不饱和脂肪酸的脂肪类食物为主。推荐食物腰果、杏仁、花生、黑芝麻、牛油果。

3、蛋白质对于蛋白质的量，参考Halton等人做的一个比较高质量的实验综述结果，适当高蛋白早餐饮食，相对于低蛋白早餐更容易产生饱腹感，并且对于体重的控制也更有利。所以推荐早餐适当提高蛋白量。推荐食物鸡蛋、牛奶、豆腐干、豆腐脑。





总结以上几点就是：推荐摄入低升糖指数碳水、高蛋白质比、低脂肪比的早餐，会对健康和体重控制有不错的效果。

例如：半根玉米（碳水化合物）、几颗坚果（优质蛋白质加脂肪）、一杯牛奶（少量蛋白质加钙）、一小碟蔬菜（膳食纤维加维生素）。

什么？

花大钱买来喝的排毒果汁

竟然根本就不靠谱？！

很多人对各种不明觉厉的「养生」之道非常推崇，沉迷各种「养生产品」。沉迷养生的姑娘也发来一款名为「排毒果汁」的产品，有「排毒、减肥」之奇效，并且已经人事「亲试有效」。产品让人十分心动，但是价格不菲，3天的果汁就要五六百，许多人都在犹豫该不该买。

但是，捍卫钱包，人人有责。那么今天就特地来分析一下，为什么果汁排毒不靠谱。



这些都不是「排毒」

我们先来看看这果汁怎么喝。商家说这个排毒疗程一月一次，分为3天，每天只喝6瓶果汁，不吃别的。据「亲试有效」者说：喝这个果汁期间，大便比平时多了好几倍，而且有时还有一阵阵出汗、心慌的情况，确实有「排毒」效果啊！这哪是排毒效果，这分明就是拉肚子加低血糖了呀！虽说果汁看上去是不错的饮料，原料中各种水果蔬菜都有，而且里面也有渣子，膳食纤维应该也有，但是饮料就是饮料，当饭吃还是会出事的啊。

通便？其实是果糖不耐受

果汁中含有大量的果糖，而有些人对果糖不耐受、吸收有限。当你喝大量果汁的时候，肠道里就会有大量果糖来不及吸收。这时候，为了平衡肠腔的渗透压，水分就会进入肠腔，大便的体积就会增加，也就是所谓的「通便」效果。

通便？还有可能是细菌超标

当然，可能还有另外一个原因，就是肠道感染导致的腹泻。毕竟果汁的糖分含量那么高，商家又号称「保留其天然的营养成分，拒绝使用防腐剂」，果汁又是快递运输，如果冷链条件不好，难保喝进去的时候细菌超不超标。





体重降低 ≠ 减肥

有人说：我三天只喝这个果汁，确实瘦了四五斤呢。那是当然，又拉肚子、又不吃东西，都饿出低血糖了，体重再不降，还有没有天理了！要是这三天，连果汁都不喝，体重掉得更多！

可是，饿出来的体重减轻，可能会造成肌肉的分解、肌肉量变少，而肌肉量对于保持身体代谢率（可以理解为「燃脂效率」）十分重要。也就是说，靠饿来减肥，很容易把自己饿成「易胖体质」。

更何况，你每个月只饿三天，其他时候心安理得地大吃大喝，也不运动，体重反弹是可以预见的啊。靠「饿」来减肥，就算短期减得了「重」，长远来看，也减不了「肥」。

心慌出汗？十足的低血糖

大概计算一下，每天 6 瓶果汁，热量还不到 800 大卡，一个 50 kg 的成年人就算一天什么都不干，至少也需要 1 200 大卡。这么低的热量摄入，再加上又拉肚子，可能吸收的热量还不到这些，怎么可能不低血糖？

而且果汁里基本上只有很少量的碳水化合物，蛋白质和脂肪都很少，吃进去的营养不够身体用，自然就会头晕、没力气。还好这个「排毒疗程」只有三天，要是再多几天，还真不好说会不会发生各种电解质紊乱、酸中毒什么的。

请不要再「排毒」了

特别需要向大家传达并着重强调的一个观点是：「排毒」是个伪科学，你的体内没有什么毒好排，请不要再排毒了。不要跟肠子里的大便过不去，在医学上是没有「宿便」这个名词的。

人结肠中的确有未排出的大便，但在积存在肠道的过程中，发生的大部分是水分和电解质的吸收。对于健康人，根本不存在所谓的宿便「毒素」，别非得把它们赶尽杀绝才痛快。

如果你真的享受把肠子中的大便拉干净的感觉，去医院消化科开一袋做肠镜检查前用的聚乙二醇，只要三四十块。绝对让你排便排到飞起，一天离不开马桶。可是对于健康又有什么用呢？





给你一本 11月旅行手册

十一月，季节渐渐由秋向冬进发，寒冷开始成为我们所处环境的主基调。但总会有这么一些地方，适合成为我们在这段时间中换换口味的好选择。西北风可能很大，吹开阴霾的同时，也可能把你想出去转转的心情也吹散了。不过没关系，我们为你准备了不少好建议，来看看为你推荐11月最值得去的目的地吧！

赞美亡者

地点：墨西哥 - 瓦哈卡

时间：11月1日、11月2日

墨西哥以纪念逝者的方式体现了对生命永恒的乐观态度。在继承自阿兹特克人的信仰体系里，墨西哥人相信亡者都潜藏在米克特兰，这是一个类似灵魂等候室的地方，每到这时就可以回自己的家。

家家户户开始做准备，帮助灵魂找到回家的路。第一步是用明黄色的万寿菊做一个拱门，祭坛上的供品堆得高高的，有鲜花、蜡烛和玉米面团等。人们还会把亡灵面包留在外面，这种面包是用蛋黄、水果和龙舌兰制作的，用死亡的符号装饰着。

节庆活动在墓地达到高潮。人们花上一天的时间打扫墓地，再用蜡烛和鲜花进行装饰，一起野餐，伴着街头乐队的音乐跳舞。每到此时，街上到处是穿衣戴帽的纸骷髅。

届时全国各地都有庆祝活动，但是原住民文化基础最雄厚的墨西哥南部是节日的中心地区。密斯奇克因为拜访亡者神殿的游行而被称为“亡者之城”。在瓦哈卡则有游览墓地的活动。





潜入天然井

地点：墨西哥 - 尤卡坦半岛

时间：11月至次年3月

在6500万年前，一颗巨大的陨石撞击了如今墨西哥的尤卡坦半岛，留下一个巨型陨石坑。数百万年之后，陨石坑的石灰岩表面下出现了裂缝，雨水开始灌进这些缝隙形成的孔洞中。最终，这些地下洞穴附近的地表开始受到侵蚀，露出了下方错综复杂的地下河和天然井。

现在尤卡坦半岛上分布着大约3000个天然井，其中包括玛雅遗址奇琴伊察的圣井。这座令人惊叹的天然井直径60米，深35米，但很遗憾，这里是不能潜水的。

不过，有许多天然井可以潜水探索。大多数可以进入的井里都有固定的绳索引领潜水者们通过。热门的潜水地点包括阿文图拉斯港附近的黄松井和阿苏尔圣井，后者是一座90米深的天然水潭，位于巴卡拉尔湖岸边。双眼泉是最令人难忘的天然井之一，像一个诡异的奇境，里面分布着钟乳石和石笋，连续游500米都一直能见到阳光。

红火的篝火之夜

地点：英格兰东萨塞克斯的刘易斯

时间：11月5日

篝火之夜纪念的是17世纪一场阴谋的覆灭。1605年，一伙天主教徒对英格兰坚决执行新教政策感到不满，因此决定炸毁议会大厦。但是在11月5日，盖伊·福克斯在地窖里被识破，随即被处死。如今，在“盖伊·福克斯之夜”，一个“盖伊”会伴随着人群发出的欢呼声被放在柴堆上焚烧。

许多人对这场演出背后的教派起源了解甚少，也并不在乎。成年人享用加了香料的热葡萄酒，孩子们挥舞着烟花棒，大家都在与寒冷斗争，而烟花开满夜空。

英格兰南部的刘易斯为燃放烟花提供了更多一重的理由。1555年，信奉天主教的玛丽一世将17名新教徒反叛者烧死在刘易斯的火刑柱上。如今有多达60,000名游客涌入这里，观看焚烧教皇肖像，纪念那些殉难的人。除了教皇的假人，人偶里往往还有首相、总统和恐怖分子等当代人物。六大篝火协会的人们穿着中世纪服装，带着燃烧的十字架在街头游行，将装满爆竹噼啪作响的桶推进河里。



沉醉红叶季

地点：日本 京都

时间：11月20日左右

深秋的京都如同一场色彩的饕宴，叫得出或叫不出名字的红与黄，缀以还没跟上季节的绿，透过你的镜头，凝结在一张张相片之上。春季樱吹雪，冬季雪纷扬，也都是这座千年古都不同的脸庞。而为这些变幻赋予不变灵魂的，便是京都的建筑。

有人曾称京都建筑为木与纸的艺术，千本鸟居张扬着猩红，枯山水禅悟着静谧，町屋外小径上的水洼倒映着庶民之美……从神道教的神社，到佛教的庙宇，再到日本建筑师们的近现代作品，都如日本建筑的切片一般，保留在京都街道的每一个拐角。

被红黄两色染尽的岚山是日本众多赏枫胜地中的首选，每年11月中旬至12月上旬，就连日本其他地方的居民也会赶来凑热闹。于11月第2个周日举行的“岚山枫叶祭”则把枫叶季推向高潮。





中意人寿
GENERALI CHINA

团体保险客户服务热线：400 888 7555