

# 中意 健康月刊



十一月刊

本刊仅限于内部浏览，不用做任何商业用途

2016GEB健康管理  
特刊发布



十道题告诉你救命的  
心梗知识

冰箱最正确打开方式  
你用对了吗？

你不可不知的  
急救误区

瑜伽VS普拉提  
到底哪个更适合你？

雾霾发现耐药菌  
人类最后的抗生素对它束手无策？



GEB News

Wellness Special

Autumn Issue 2016

## Contents

2016GEB健康管理  
特刊发布

十道题告诉你救命的心梗知识

冰箱最正确打开方式,你用对了吗?

你不可不知的急救误区

瑜伽VS普拉提,到底哪个更适合你?

雾霾发现耐药菌  
人类最后的抗生素对它束手无策?



GEB News

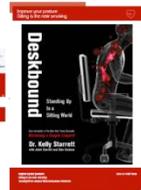
Wellness Special

Autumn Issue 2016

# 2016 GEB健康管理特刊发布



众所周知，中意人寿是国际共保组织 GEB (Generali Employee Benefit) 在中国唯一的保险供应商，GEB对中意人寿提供各种前沿资讯的分享，以确保中意及时了解国际范围的行业动态和趋势。GEB一直高度重视健康管理的服务拓展，已经把 Wellness作为保险计划的重要增值服务，从总部层面加大参与投入，并积极开拓各个GEB成员国的健康管理服务分享。GEB已经正式成为EU-OSHA的官方合作伙伴，共同开展健康工作场所项目，希望能给中意团险带来更多资源和经验支持！



此外，我们欣喜的看到，在2016年度的GEB News Wellness Special期刊中，中意团险的健康管理生态圈模式受到GEB的肯定：中意团险设置专门的健康管理中心，我们已经对部分企业客户提供定制化的健康管理服务方案，包括体检全流程管理、引入创新型在线服务项目、健康讲座、EAP支持、疫苗接种、驻场医疗、配合企业开展健康行为改善等，让GEB客户了解到中意团险的服务理念和能力，也让我们对健康管理在今后的专业化发展更有信心！如果企业客户有任何健康管理的服务需求，请您和中意客户经理联系，我们会和您进行深入探讨并给以最大帮助！

详细信息请阅读：

[GEB News Wellness Special Autumn Issue 2016](#)

# 十道题告诉你 救命的 心梗知识



你知道吗？从2014年开始，我们国家把每年的11月20日定为“1120心梗救治日”，就是为了让大家记住两个“120”：当发生心梗时，及时拨打120急救电话或999，把握120分钟的黄金救治时间。

## 什么样的疼痛可能是心肌梗死？

心前区不适或疼痛多表现为压榨性、紧缩性（嗓子发紧）或憋闷感，想一块大石头压在胸口，有时会有莫名濒死感。撕裂样疼痛可能是主动脉夹层破裂引起的，短暂的针刺样疼痛多是肌肉或神经受损引起的，一般和心梗没关系。

## 哪些特点可以排除心绞痛？

心绞痛持续时间不会太长也不会太短，多数不超过15分钟，而非冠心病导致的胸部不通常常持续数小时，乃至整天。

此外，心绞痛的部位一般出现在胸骨下段，面积约为手掌大小，可向左侧肩胛骨、小手指放射，有的病人还可表现为牙痛、咽部紧缩感。

## “心绞痛发作”，含服硝酸甘油不缓解怎么办？

心绞痛发作时，首先立即停止一切活动，就地休息，无需躺下，以免增加回心血量从而加重心脏负担取出随身携带的急救药品，如硝酸甘油一片嚼碎后含于舌下，通常两分钟左右疼痛即可缓解。如果效果欠佳，5-10分钟后可在舌下再含服一片，之后如果疼痛仍然不缓解，要立即就医，排除心梗。

此外，根据美国心脏学会（AHA）2015心肺复苏指南中对于怀疑患有心肌梗死的患者推荐服用服用阿司匹林。建议剂量是一片成人片（325毫克），或者2到4片儿童剂量（81毫克），嚼服或者吞服。但是不能鉴别胸痛来源的患者不应该给予阿司匹林。

## 一旦确诊心肌梗死，哪些药物会需要使用？

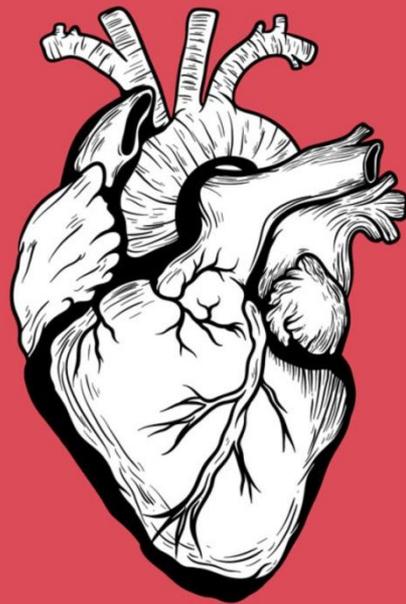
大量研究表明，确诊心肌梗死后，及早应用抗血小板治疗，能让患者获益、减少死亡率。

欧美指南明确推荐，心梗患者应在首次医学接触后（比如在救护车上做心电图怀疑是心梗）尽早给予双联抗血小板治疗越早越好，为心梗患者争取宝贵的救治时间。

## 怀疑心肌梗死，应选哪种方式去医院？

心梗救治是场生死接力赛，对于心梗患者，时间就是心肌、时间就是生命。当患者发现心脏有不舒服的症状，应及时拨打急救电话，急救系统进行第一时间的启动，在院前对患者进行早诊断，早救治，120医生会根据病情把患者尽快送到有救治能力的医院。

有的人认为叫急救车还要等，开私家车会更快一点，但这背后隐藏着很多危险。首先，没有接受自救指导的人，不能正确的处理患者，私家车缺乏抢救设备，一旦在车上突发心脏停跳等危险，无法应对。家属无法判断哪家医院有再灌注治疗的能力，容易走冤枉路，急救车能做到在到医院前传送患者资料，私家车无法做到。



## 急诊介入治疗 有没有 时间窗口？

中华医学会心血管病分会《急性心肌梗死治疗指南》指出，ST段抬高心肌梗死发生12小时内开通闭塞血管都能使患者获益，及早的血管再通治疗为心梗患者提供了挽救濒死心肌的机会。

### 急诊介入治疗都需要放支架吗？

很多人误认为介入治疗就是放支架，其实有小部分患者血管里放了球囊、血栓抽吸，血管被开通后，局部血管情况好的，也不用非得放支架。

### 心梗后再灌注资料包括哪些？

再灌注治疗是心梗最有效的治疗方式，通过开通梗死相关冠状动脉，恢复心肌血灌注，最大限度的挽救梗死的心肌的治疗方法。

### 再灌注治疗中，又改首选哪种？

急性心肌梗死时，急诊介入治疗对大多数人是最有效且能救命的治疗。

### 心梗支架后双抗联血小板治疗应用多久？

心梗就像高血压、动脉硬化等慢性病需要长期吃药，特别是双联抗血小板药（阿司匹林+氯吡格雷或替格瑞洛）需要服一年。对于一些特殊的新型支架，可以缩短时间，但要在医生的指导下进行。



# 冰箱最正确打开方式 你用对了吗？

不知道有没有小伙伴和我一样，买菜买东西总是没什么计划性，买来就喜欢往冰箱里丢。但是这冰箱储存其实也是有讲究的。那什么该放在冰箱？这些放在冰箱的东西能保存多久？又该放在冰箱的什么位置呢？让我们一起来瞧一瞧。



## 冰箱里究竟该放些什么？

有些东西放到冰箱中冷藏，不但会降低品质和风味，甚至丧失养分，还有可能加速变质哦~比如说一下这些东西：

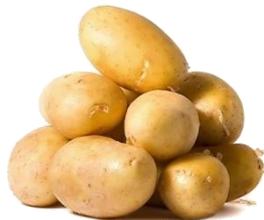


### 1. 番茄

因为在低温环境中，番茄成熟的过程会被强制停止，导致其失去鲜味，而且冷气还会让番茄的细胞壁受损，造成质地改变，甚至出现黑斑，所以番茄在室温下避光储存就可以了。

### 2. 马铃薯

将马铃薯放进冰箱中，不仅无法保鲜，反而还会让淀粉更快转变成糖分，导致食用时较甜。所以最好还是将它们放进“纸袋”中，然后在橱柜等阴暗干爽的环境中储存，不过，不要装在塑料袋内，因为其透气度不如纸袋。



### 3. 洋葱

冰箱里湿润的环境不仅会让洋葱清脆的质地变得软烂，还会加速发霉，所以建议各位放在凉爽干燥且通风的地方就好，不过切记，千万不要把洋葱和马铃薯放在一起，否则两种食材的品质都会快速下降。

### 4. 大蒜

大蒜最适宜放在通风干燥而且凉爽的地方保存，如果你把它丢到冰箱里，那么很快就会发芽发霉。





### 5. 黄瓜

贮存黄瓜的适宜温度在10~12度之间，如果将黄瓜放在冰箱中，只需三天，表皮便会被冻伤，并失去黄瓜特有的风味，变得软烂不脆口。



### 6. 青椒

青椒的最适贮存温度为7~8度，也不宜在冰箱中储存。冷藏时间稍长，放在冰箱里的青椒就容易被冻伤，变得又黑又软。

### 7. 酪梨（牛油果）

牛油果必须等到外皮转为黑色才算熟透，如果在绿皮时就放进冰箱，牛油果会因为低温而持续处于未熟状态，就算从冰箱取出移至室温，口感不仅变得不好，而且很快就容易腐烂。



### 9. 咖啡豆

咖啡豆放进冰箱不仅会导致其香味流失，还容易吸收冰箱里其他食材的味道，所以最好还是放在凉爽阴暗的地方储存。



### 8. 热带水果

倘若将香蕉、荔枝、火龙果、芒果、龙眼、木瓜、红毛丹等热带水果放入冰箱，过不了几天果皮就会凹陷，并出现黑色斑点，这就表示水果冻伤（也就是低温寒害）了。水果冻伤后不但营养成分被破坏，还很容易变质。

倘若一定要将热带水果放入冰箱，也应置于最下层温度较高的蔬果槽中，且保存时间不要超过两天。未熟成的水果，更不能放进冰箱，应该避光、在阴凉通风处贮存。



## 熟食保存法

生、熟食物要分层放置，熟食放上层，生食放下层。部分生食有汤汁，若放上层会滴到熟食，造成污染。

熟食要等冷却之后再放入冰箱。熟食最好在煮之前，先评估食用量，不要煮太多，当餐或当天吃完最好。熟食要尽量放在冰箱最冷的位置，因为是大家吃过的，更容易滋生细菌，并最好二天内吃完，食用前应确实加热。但是不建议大家把烧好的绿叶菜留过夜，因为容易过夜的绿叶菜容易产生亚硝酸盐，吃多了对人体有害。

## 该不该使用保鲜膜？

许多家庭习惯以保鲜膜包覆食物，再放入冰箱冷藏，其实是有风险的。

过去有人做过一个研究，以保鲜膜包覆冷的食物，而食物含有油脂，保鲜膜就会溶出塑化剂。所以，除了热食不该使用保鲜膜，含油的食物、食品，即使是凉的，也不要直接使用保鲜膜包覆，以免塑化剂溶出。

有油脂的食物，建议使用玻璃材质的保鲜盒冷藏。



# 你

## 不可不知的

# 急救误区

急救知识你懂多少？当身边有人发病、受伤需要你的帮助时，你会正确施救吗？掌握一些正确的急救知识，不仅可以更加有效地对突发的健康状况进行处理，还可以帮助身边的人减少伤害。我们精心整理了生活中的十大急救误区，教你如何机智地避开那些急救陷阱。





### **流鼻血时仰头**

流鼻血仰着头会让血流入呼吸道，造成窒息。若是外伤后流鼻血，很可能是颅底损伤流出的脑脊液，堵塞鼻子可能导致颅内感染。

正确做法：坐下来，身体稍微前倾，张开嘴巴，用嘴呼吸；用大拇指和食指捏住鼻翼两侧，朝后脑勺方向挤压10分钟，以稍有痛感为宜。如血流不止，应立即就医。

### **异物入眼**

此时千万不能乱揉眼睛，这样可能会造成异物擦伤眼睛，或嵌入眼内，对眼睛的损伤往往会更大。

正确做法：多眨几次眼，打开水龙头用流水冲眼睛。仍有不适，及时就医。

## 烫伤涂牙膏

做饭时被油溅到，或是手碰到热锅，好多人赶紧涂些牙膏，其中的薄荷成分能让患处暂时感觉清凉，但这样易导致细菌滋生和创面感染。此外，涂大酱、酱油也不对。

正确做法：立即用凉水冲洗患处，抑制高温对皮肤的损伤，降低感染危险；用纱布包裹患处，保持其清洁和干燥。如果伤处起了水泡，切勿随意刺破，严重时要马上就医。

## 老人摔倒急忙扶

老人多有骨质疏松，跌倒后易出现骨折，匆忙将其扶起可能加重损伤。

正确做法：怀疑有骨折时，可就地保暖、止痛，防止休克；如出血应马上止血、固定；若怀疑脊柱骨折或情况较严重时，需将老人原地缓缓放平至仰卧位，解开领口，将其头部倾向一侧，保持呼吸道通畅，防止呕吐物反流。若老人出现突然、快速的意识丧失、大动脉脉搏消失，要立马进行心脏复苏术。

## 脚步扭伤

用力按摩扭伤部位。

正确做法：RICE原则 – 休息、冰敷、加压包扎、抬高患肢，注意冰敷不能将冰块直接放在皮肤上，以便冻伤。



## 喉咙卡刺硬吞食物

喝醋、吞咽食物？这些方法都不科学。几口醋喝下肚，并不能软化鱼刺，吞咽食物还可能造成食道出血等损伤。

正确做法：能看见的刺就直接用手或镊子取出。若看不见或当事人已不能说话，应及时就医

## 止血时，用力捆扎

用纱布或创可贴紧紧勒住伤口，会阻碍血液循环，时间一长就会导致肢体肿胀、青紫，严重的还会造成肢体末端坏死。

正确做法：让伤者坐下或躺下，抬高受伤部位；用清水清洁污染的伤口，出血速度快时应先止血；用消毒纱布覆盖伤口，用手按压5至10分钟；止住血后，用绷带、布条包扎伤口。还可以用手指将伤口近心端的动脉血管压在骨头上，阻断血流。此法适用于四肢，但由于影响血液供应，时间不宜超过10分钟。

## 溺水后倒过来控水

溺水后倒立状控水，不仅作用甚微，还会延误抢救时间。

正确做法：将溺水者平放，迅速撬开其口腔，清除咽内、鼻内异物。溺水后舌头会后坠，堵住气道，因此要抬高其下巴。如溺水者停止呼吸，应尽快施行人工呼吸，捏住其鼻孔，深吸一口气后，往其嘴里缓缓吹气，待其胸廓稍有抬起时，放松其鼻孔，以每分钟16-20次为宜，直至恢复呼吸。一旦溺水者心跳停止，应立刻进行心肺复苏。



# 瑜伽VS普拉提

## 到底哪个更适合你？

瑜伽作为现在比较常见的一种健身方式已经被大众所熟知，而普拉提似乎还是比较新鲜的一种运动，普拉提通过体式的锻炼达到核心的增强，加强身体的控制能力，在各大健身场所也非常受欢迎，那么普拉提和瑜伽一样吗？



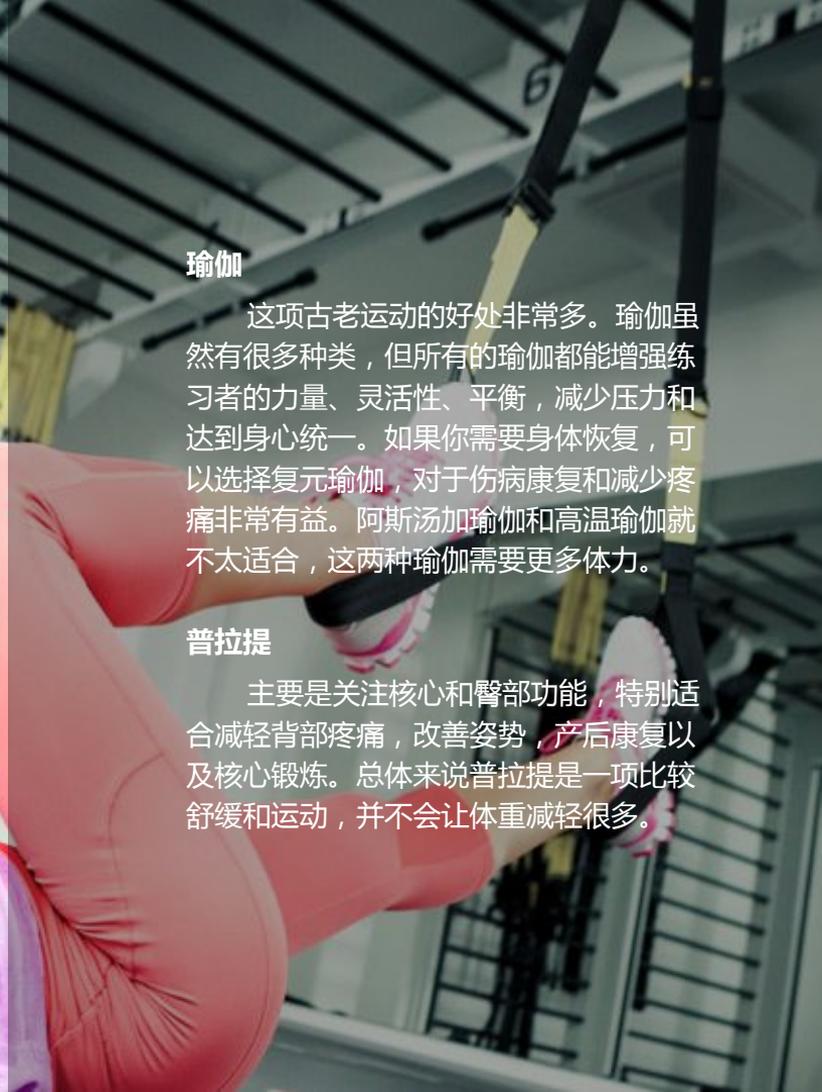


## 瑜伽

这项古老运动的好处非常多。瑜伽虽然有很多种类，但所有的瑜伽都能增强练习者的力量、灵活性、平衡，减少压力和达到身心统一。如果你需要身体恢复，可以选择复元瑜伽，对于伤病康复和减少疼痛非常有益。阿斯汤加瑜伽和高温瑜伽就不太适合，这两种瑜伽需要更多体力。

## 普拉提

主要是关注核心和臀部功能，特别适合减轻背部疼痛，改善姿势，产后康复以及核心锻炼。总体来说普拉提是一项比较舒缓和运动，并不会让体重减轻很多。





## 相同点

- 1、瑜伽和普拉提均属于静态练习，通过体式的练习达到效果。
- 2、瑜伽和普拉提对呼吸的要求都比较严格，需要气息的配合。
- 3、瑜伽和普拉提都需要静心来练习，需要安静的环境，平和的心态。
- 4、瑜伽和普拉提都要求在练习之前一段时间不能饱腹，因都有腹部的挤压和扭转，如果饱腹练习，很容易导致头晕恶心，也会影响消化功能，因此，在练习前不要饱腹，饿的话可以少量进食补充能量。
- 5、瑜伽和普拉提对身体健康都有很大的帮助，坚持练习，可以改善身体很多不适，增强身体韧性，使身体变得更加轻盈、灵活，不易受伤，同时运动也会给心理带来阳光和能量。



## 区别

- 1、呼吸方式不同：普拉提是用鼻子吸气，嘴呼气，多用腹式呼吸法，在呼吸时感受胸腔的扩展，而瑜伽的呼吸是通过鼻子吸气鼻子呼气，大部分采用腹式呼吸，也可用胸式呼吸或完全呼吸法。
- 2、体式练习方面不同：普拉提的体式更侧重于力量的练习和对肌肉的控制，体式连贯性较强，体式上要求核心的稳定，对各部位的肌肉锻炼效果较好，而瑜伽的体式在柔韧、拉伸和平衡体式上的锻炼更多些，体式对呼吸的配合要求更高。
- 3、侧重点不同：普拉提侧重核心的训练，强调身体肌肉和机能的练习，使各个部位的肌肉都能得到充分的练习，而瑜伽侧重于身心的结合，柔韧性和拉伸练习较普拉提多些，通过身心结合的瑜伽体式练习达到身心平衡的境界。
- 4、效果不同：普拉提在减脂塑形方面效果更加显著，坚持练习可以改善形体，同时有一定的康复训练的作用，瑜伽则在身体柔韧性锻炼方面效果更好，身体更加匀称，常常练习瑜伽，也会使人心理上得到改善，变得更加平和从容，达到身心的平衡。

## 注意事项

每个人的体质和目的不同，很据自己的情况选择适合自己的练习方式。

在练习瑜伽和普拉提时都要注重呼吸的方式，注意两者呼吸方法是有区别的，不要混为一谈，练习体式时都要配合呼吸的节奏

在练习瑜伽和普拉提时都要了解自己的身体要学会保护自己，同时注意力度，适度练习，不要勉强自己，以免受伤。



A close-up photograph of a young girl with a shocked expression. Her eyes are wide open, and her mouth is agape. She is covering her eyes with both hands, which are pressed against her face. The background is dark and out of focus.

**雾霾发现耐药菌**

**人类最后的抗生素  
对它束手无策？**

近年来，我国中东部地区先后遭遇多次大范围持续雾霾天气，雾霾污染渐成污染新常态。虽然经过多年的雾霾科普，但人们已经不再谈霾色变，转而从无奈到调侃。但一份最新的研究报告却发现，雾霾中实际还存在“超级细菌”，任何抗生素都束手无策。

澎湃新闻报道称，国际期刊《Microbiome(微生物)》最新发表的一项研究发现，北京的空气或许已经成为抗生素耐药性基因的“储存库”和传播途径。

该论文的通讯作者、瑞典哥德堡大学抗生素耐药性研究中心主任Joakim Larsson认为，空气可能会是抗生素耐药性传播的重要途径，而这之前没有被意识到。

2015年2月，通过宏基因组高通量测序数据平台(MG-RAST)，研究团队从人类、动物和全世界不同环境收集了共864份DNA样本。其中，他们选取了来自北京的14份空气样本，来寻找作为环境要素之一的空气，是否含有抗生素耐药性的基因。

分析结果表明，**相比泥土、水等外部环境要素，北京空气中的微生物群落含有的已知抗生素耐药性基因(Antibiotic resistance genes)种类最多，平均有64.4种。**为了调查高丰度的抗生素耐药性基因是否是空气的普遍特征，研究团队在“454测序平台”调取了美国纽约和加州圣迭戈在家、办公室、医院三处的空气样本。

对比北京的空气样本后，结果显示：在空气所含的抗生素耐药性基因的数量上，纽约和加州圣迭戈的三个场所与北京相当；但在种类上，北京的空气要比美国两个城市(办公室空气除外)更多。





值得警惕的是，研究团队在文章里指出，他们在北京的空气中发现了针对碳青霉烯类(Carbapenems) 抗生素的耐药性基因。这意味着什么？文章把碳青霉烯类抗生素称作“一种可最后求助的抗生素”。

实际上，碳青霉烯类抗生素是抗菌活性最强的一类非典型 $\beta$ -内酰胺抗生素，被广泛应用在呼吸系统感染、败血症等病症上，是治疗严重细菌感染最主要的抗菌药物之一。如果这类抗生素出现耐药性，意味着人类可能失去这“最后一根稻草”。

不过，这份研究报告没有指出北京的样本空气中被发现的耐药性细菌是否是活。

但Joakim Larsson表示：“根据其他关于空气的研究，有理由相信，空气里混有死的和活的细菌。”如果空气中带有耐药性的细菌具有活性，其带来的风险是直接的。

在结论中，研究团队呼吁：“建议对制药工厂的废弃物排放采取严格的监管措施，并倡议更加重视空气在传播抗生素耐药性上发挥的作用。”



**中意人寿**  
GENERALI CHINA

团体保险客户服务热线：400 888 7555