

中意 健康月刊



一月刊

本刊仅限于内部浏览，不用做任何商业用途

2016中意团险服务
十大亮点回顾

上帝给我们坚果
但没有打开它们
因为它们真的很优秀

2017
圆他们一个梦

久坐能使一个国家
付出多少健康代价呢

高兴过节，血糖必控



Contents

2016中意团险服务
十大亮点回顾

高兴过节，血糖必控

上帝给我们坚果，但没有打开它们
因为它们真的很优秀

2017，圆他们一个梦

久坐能使一个国家
付出多少健康代价呢






2016 中意团险服务 十大亮点回顾

大事记

- 1、 2016年初，中意团险正式提出打造“健康管理生态圈”的概念，经过一年的努力，已经成功引入春雨医生在线咨询、就医预约、健康风险评估、健康资讯，正在对接健康档案、药品查询、血糖体重管理等在线功能，实现OTO（Online to Offline）服务平台，更大程度方便团险客户使用健康管理服务。
- 2、 2016年1月，中意人寿团险微信公众号人工“微客服”服务推出，无需打电话，一条微信，一句语音，我们就可以帮到您。2016年全年，中意人寿团险人工微客服已为近万名客户在线提供了帮助，方便客户和中意的零距离沟通。



- 3、 2016年4月中意团险和国际知名医疗机构合作，**引入高端医疗第二诊疗服务项目**，有效解决客户在疑难疾病诊疗的困惑，并提供国际最权威专家的诊疗意见报告作为参考。
- 4、 2016年8月，中意高端医疗**慢性病送药服务正式推出**-在中国大陆地区内为慢性病长期服药的高端医疗客户提供简单便捷、安心安全的送药到家的服务，有效节省客户就诊看医的时间成本，进一步优化客户体验。
- 5、 2016年10月，中意岁岁无忧个人税收优惠型健康保险产品获得保监会同意批复，中意人寿作为第一家合资保险公司**获批经营税优健康险产品**。这是中意人寿健康险产品线的又一次完善，可以为企员工提供更多种健康险选择。
- 6、 2016年10月，**中意团险成功推出“悦系”家庭保单产品**，该产品责任涵盖意外险、普通医疗险以及高端医疗险，既体现了中意人寿对家庭层面基本人寿与医疗风险保障的关怀，又满足了不同收入人群、不同保险理念人群的不同服务的需求，进一步展示了中意人寿团险强大的“一站式”服务的能力。
- 7、 2016年11月中意团险微信平台**正式实现双语服务功能**，客户可以通过微信端英文指引实现在线理赔，大大提高外籍客户的服务体验度，加快理赔处理时效。
- 8、 2016年12月，中意团险**正式发布《聚焦-企业员工健康福利》报告**，该报告涵盖重大疾病数据分析、企业员工福利新常态、企业健康管理实践分享等内容，深度挖掘近年来重疾发病趋势、探索员工福利领域发展动态，带来有价值的疾病数据分析、员工福利及健康资讯，获得客户的肯定与好评。
- 9、 2016年中意人寿自主垂直管理大中华地区高端医疗**直接付费网络共计600家**，新增机构150家，全面覆盖大中华地区37个城市，境外依托强大的国际医疗直付网络，遍及全球130多个国家和地区，为高端医疗客户提供更加便捷高效省心的全球直接付费服务、就诊服务。
- 10、 2016年中意团险的健康管理生态圈模式受到国际共保组织GEB (Generali Employee Benefit) 的肯定，作为地区最佳健康管理方案被年度**GEB News Wellness Special**期刊登载。



高兴过节，血糖必控

送别2016，喜迎2017。新的一年匆匆而来，刚过完元旦，又马上要迎来中国人传统的新春佳节。每逢佳节，亲戚朋友团聚，而糖友们则很容易就会出现饮食过量、过于油腻、进餐不规律、过度饮酒、少于运动、生活无规律的现象，结果造成血糖升高或血糖波动太大。于是高兴过节，血糖却难控了。在这里小编总结了几条嘱托，希望糖友务必铭记啊！

优质服务机构专栏：中意人寿同国内外数十家高品质医疗服务机构建立合作伙伴关系，我们会选择客户关注的健康问题，定期转发服务机构的专业文章，希望大家能学到更多知识！在此感谢中意合作伙伴的大力支持！

管住嘴 诱惑要抵制

饮食总原则：控制总热量，规律饮食，避免油腻，切忌暴饮暴食。

节日里外出就餐在所难免，外出就餐的小窍门：

- ◆ 外出就餐油较多，可以要一碗白开水，把菜先涮一下再吃，这样就可以减少油脂的摄入；
- ◆ 节日期间进餐可能无规律，但也不能忘记按时用药。如要注意胰岛素的注射时间，如果注射的是人胰岛素，需要在餐前30分钟注射，注意及时进餐，避免低血糖发生，如选择注射胰岛素类似物，餐前即刻注射，无需等待。
- ◆ 酒会增加节日的气氛，糖尿病病友要尽量避免饮酒，如果实在避免不了，也要尽量做到饮酒的几点要求：一天的酒精量：女性不超过15g，男性不超过25g；每周不超过2次。（15g酒精相当于450ml啤酒，150ml葡萄酒或50ml低度白酒）切勿过量饮酒，避免空腹饮酒。
- ◆ 坚果和点心也是节日里必不可少的。注意坚果不要过量食用，要知道15克坚果即15颗杏仁或15粒花生约等于10毫升的油啊。注意：吃核桃每次不超过3颗，带壳葵花子不超过25克（一小把）

佳节别熬夜

不管是看的高兴，还是聊的高兴，记住不要熬夜，天亮后再起床，不要太早也不要太晚。坚持运动，抵消多余热量 过节常会吃大鱼大肉，不知不觉热量就会超标，如果不注意运动，就会导致血糖升高和体重增加。可以在饭后1小时的时间去散散步、打打太极。

常监测，及时发现血糖异常

节日期间，饮食和生活不规律，很可能导致血糖升高，此时要记得监测血糖，以便及时发现血糖异常，并采取相应的措施。





静下心，忌大悲和大喜

看电视或电影时，亲朋聚会时，打牌激动时，不要大喜大悲，因为情绪波动过大会导致血糖不稳。

有不适，请及时就医

节日期间由于过度疲劳，加上休息不好，有的病友会感到身体不适，如果出现不适，一定要注意及时就医。

一句话指导：管住嘴、迈开腿，春节管理不松懈！以上分享的内容，糖友要牢记哦！



深敏医疗科技

深敏提供国内独家、全球领先的慢病管理及体重管理解决方案，已被国内顶级临床研究证明其有效性，并陆续被百余家大型国内外企业选为优质健康服务供应商。

深敏聚焦营养饮食、慢病预防和居家健康管理，把服务的落脚点踏在真正产生医学价值的地方。希望深敏的健康管理服务能帮助更多人意识到疾病预防的重要性，减轻家庭潜在医疗负担。



上帝给我们坚果，但没有打开它们 因为它们真的很优秀

元旦过去了，离春节还会远吗？在迷妹印象中，每年的年货清单里必不可少的一样就是坚果啦~但是年年买坚果，小伙伴们对于坚果都知道多少呢？让我们的带大家全面开扒坚果的营养吧~

古老而优秀的食物

坚果所属的乔木历史非常悠久，远比其它植物更早出现。过去几个世纪，人类已经把他们喜爱的坚果种类传遍世界各地。从时间追溯上来看，把坚果叫做“上帝给我们的食物”并不奇怪哦。

席慕容的一次自白说道，孩子问她“为什么鱼带刺？兔子有皮！”她的回答是：“因为它们天生并不是给你吃的！”坚果也是如此。

坚果的种皮坚硬、通常呈红褐色、尝起来很涩，这些特征来自鞣酸和高效能抗氧化物——酚类物质。这种设计使得小动物适可而止地觅食。这种纯天然的进食规律和我们现代化食品集约生产、过渡消费，已经产生了很大的偏差。

我们是富含抗氧化物质的家族

维生素E是一种脂溶性维生素，也是非常重要的抗氧化剂。这两点定义就揭示了为什么在**坚果中普遍存在高含量的维生素E**。

因为坚果富含多种不饱和脂肪酸，而不饱和脂肪酸极易因温度和光照等原因被氧化，发生酸败反应，失去营养价值，维生素E的存在就是保护油脂类不被其它不利因素氧化，所以它是非常有效的抗氧化剂。对我们身体而言，它可以**对抗自由基，防止因氧化产生的受损和衰老**。

绕不开的话题——油脂

聊到坚果，如果不和大家谈谈“油脂”，感觉像是糊弄了大家似的！好，准备好耐心和小本子，咱们从营养学谈起。

的确，坚果类的含油比例可达50%以上（比如杏仁、巴西栗、榛子、夏威夷果、碧根果、开心果，还有一些坚果是在50%以下的）。不怕，咱们先把脂肪酸分类搞清楚~脂肪酸分为三类：饱和脂肪酸(SFA)/单不饱和脂肪酸(MUFA)/多不饱和脂肪酸(PUFA)。





1 饱和脂肪酸（SFA）

已被普遍认为是“有害脂肪”（主要来源是动物性产品）。

2 单不饱和脂肪酸（MUFA）

证据表明，MUFA对总胆固醇的降低有益处，并且不会降低“好胆固醇”含量，它还可以降低血压、增加血液流量，帮助糖尿病患者控制血糖。MUFA不会增加癌症风险，还可能降低罹癌风险。

3 多不饱和脂肪酸（PUFA）

这种多处不饱和的脂肪酸可以在血液中替换饱和脂肪和反式脂肪，从而降低血液胆固醇水平，避免心血管疾病。

坚果中的油脂80%以上由第二种+第三种脂肪酸构成，这两种脂肪酸被普遍认为是“有益脂肪”（只有椰子和板栗例外，但是板栗是一种含油脂总量很少的坚果。这里也不要误会椰子哈，椰子是富含中链脂肪酸的饱和脂肪居多，椰子脂肪在近年来被证实的多多好处在下次会单独提及的）。

这就是为什么，流行病学研究屡屡发现，摄取坚果和降低心脏病风险有连带关系。

油脂是我们身体必须的7大营养素之一，我们离不开它，而重点在于吃到什么样的油脂？单不饱和脂肪酸（MUFA）和多不饱和脂肪酸（PUFA）占比重更大的、低温加工或者未加工的、保存完好未氧化的油脂，甚至建议从全食物中直接摄取油脂，而非人工提取的（经提纯的油脂比起食物中整合的更易被氧化），那么这些定语指向的就是含油脂丰富的植物，比如坚果。

坚果食用指南

【1】植物奶

用坚果做成的植物奶是VEGAN素食者的基本功，它是很多奶香味料理的基础料理！比如杏仁奶~

【2】素黄油 / 素芝士

说实话在开始纯素之前我是很留恋各种芝士的，对于刚从蛋奶素转纯素的朋友们，这是吃货们的推荐技能啊~

【3】精力汤

不加坚果的果昔不叫“精力汤”，原因有三，蔬菜水果中的脂溶性维生素没有油脂的加入是很难被吸收的；坚果可以平衡蔬菜水果偏寒凉的属性；最后就是加入坚果的果昔非常幼滑好喝哦！红枣、黑芝麻、核桃、腰果奶。

【4】甜品装饰

好看又好吃，为什么不？黑豆布朗尼

【5】沙拉

增加口感、层次、嚼劲！这道暖沙拉，烤南瓜蔬菜沙拉也很适合这个冬天呢~

【6】能量棒 / 能量球

富含能量和营养的便携零食，其主要成分就是坚果喔！操作简单的巧克力能量曲奇，可以作为冬天用来补充能量的小零食~

以上使用坚果的料理并没有高温料理，因为**坚果富含不饱和脂肪酸，遇高温极易氧化，所以推荐用来点缀 / 搅拌 / 低温烘干！**

讲完这么多关于坚果的知识，小伙伴们是不是涨姿势了呢？坚果好处多多，但是任何食物都应该合理搭配，不能过量哦~



2017 圆他们一个梦



他第一次抱起你的时候，
加拿大育空河上游的鲑鱼正跃出水面；

她在凌晨为你换尿布时，
西藏南迦巴瓦峰山脚下的桃花在盛开；

他望着你的背影道别时，
亚马逊森林的白面卷尾猴爬上了树尖；

她为你送上生日礼物时，
尼泊尔杜巴广场上的鸽子正自由飞舞；

他把你的手递给那人时，
百慕大上空的正是星辰闪烁浩瀚如沙；

她的发丝渐渐闪着银色，
地中海岸边的无花果早已是果香四溢。

对于如今的我们，旅行成了一种生活方式。但对父母，它未必是生活的必需品。如果你也想重新激活他们对未知世界的渴望，感受生命的美好，那么，带父母去旅行吧！为父母精心策划一段难忘的回忆！



对症下药

如果你平时对父母的生活细节观察够仔细，摸清二老对什么事物感兴趣，那么往往可以击中“要害”。如果爸爸天天念叨着台北博物馆的国宝，那不妨就来一趟**台湾自由行**，看一看这片“朝思梦想”的土地。

推荐一：台湾

- 1、到台北故宫博物馆一睹真迹，走一走立法院、国父纪念馆；
- 2、坐上阿里山森林火车站红皮火车，感受远赴盛名的阿里山、日月潭；
- 3、与台北地标性建筑101大楼合影，到台北夜市品尝有名的台湾小吃。

潜移默化

想要劝服父母出行，你也可以在无意间向他们“灌输”旅行目的地的“与众不同”及趣味性。在国内多个城市被雾霾所困扰的时候，你可以赞美新西兰的空气纯净，有一个星空小镇可以看到银河，环境美得随便一拍都是大片即视感。

推荐二：新西兰

- 1、在73号公路自驾环岛，为父母补拍一组时尚的蜜月大片；
- 2、到奥克兰美丽的海边餐馆，吃一顿超级便宜的龙虾大餐。

先斩后奏

老人们也会像孩子一样闹脾气，明明想去，却又怕为孩子增加经济负担、添麻烦，诸多借口去推搪。其实，大可以先定好了行程，然后再“通知”父母。海南的三亚、海口特别适合一家人出行过暖冬，预订方便。即使父母真的有什么困难不想出门，到时候退订或转让也是相对容易操作。

推荐三：海南

- 1、在三亚的五星级度假酒店里享受一流服务，共享天伦；
- 2、走一走海口的骑楼老街，在海鲜市场采购、加工海鲜美食。





据不完全统计，以上几点应该足以套路父母去旅行了。接下来才是真正的准备工作。

旅途中可能遇到的问题

|| 语言

如果是出境游，最好教父母一些简单的英文单词，或者和父母一起学习当地的简单词汇。如果父母比较潮，用智能手机用得比较溜，可以尝试给他们下载个翻译软件，有什么事也可以应急。

|| 衣

根据当地的气候准备衣物是最基础的要求。但出门要带的行李，不应只有衣服。在查询当地气候的时候尽可能地考虑到突发状况。譬如夏天出行的话最好多带一件外套，避免室内室外的温差对老人造成的不适应；冬天出行的话，老人容易头疼，那就带上帽子，多备几片暖宝宝。

|| 行

在出行交通上，建议选择自驾、包车，既省事儿也省力，还方便了父母。像加拿大这种地大物博的国家，就连驾驶习惯也与中国一样，是非常适合自驾游。出境自驾游的话，还是要提前做好驾驶证的公证及翻译件；准备父母爱看的书或者平板上下一些父母喜欢的电影、电视剧，在路途上解闷。





|| 食

出门旅行，享受地道美食是一大特色体验。如果爸妈喜欢尝试新东西，对当地特色有强烈兴趣，那么可以挑一些最有特色的食物总不会错。但如果父母吃不惯，还是执着于家乡味道的话，那就增加中餐的比例，找一些符合他们口味的馆子。再不行，就自带家乡味道。



|| 住

在入住酒店的时候，向前台要几张酒店名片，让父母放在钱包里或者口袋里有时候老人喜欢饭后一个人在附近走走，但走着就容易忘记方向，也不记得酒店的名字叫什么。最直接就是带着酒店名片，无论在境内境外，直接出示名片就可以顺利返回酒店。

|| 购物

既然不跟团，也就不会有强制性的购物。但是一些伴手礼还是要买一点的，选择一些当地的美食小吃、实用的小物品等。

|| 做好攻略，落实到位

你可以根据他们的喜好来制定一场专属于他们的出行，务必保证两位佛爷舒舒服服、开开心心。因此，提前做好计划是非常必要的事情，它在很大程度上决定了这次行程能不能顺利进行。

世界那么大，时间却一去不复返，2017年的新目标就是计划一场与父母的旅行吧！

「久坐」

能使一个国家付出多少健康代价呢？

每天8个小时以上,都在坐着?

根据著名医学杂志《柳叶刀》最新发布的几篇文章显示，**英国政府这一年至少要花 670 亿美元**。这其中大概有 540 亿美元直接用于支付医疗费用，而且还不包括早逝猝死的代价。

那你该站起来,看看这个

虽然我们会因受到生活和工作的种种诱惑和限制，而无法彻底改变久坐的现状，但是我们仍然可以做些什么。那么，今天就为大家介绍几种生活工作中「抽空」健身的好方法，让你打破久坐的魔咒！



你坐着的时间越久,就越快离开这个世界

在研究收集的 16 项调查中, 8 年来有几百万人参与了 4 项《柳叶刀》的研究, 近四页的版面显示了他们久坐不活动的严重后果。从某些方面来说, 这些后果会糟糕地持续更久——你坐着的时间越久, 就越快离开这个世界。

这一结果同样适用于一直坐着不动看电视的那 50 万人。其实在这个实验之前, 那些每天坐在电视机前超过 3 个小时的人, 就已经面临着更高的死亡率, 甚至比久坐工作的人更加糟糕。

然而「久坐」到底是如何导致如此高的政府医疗支出呢?

一个简单的答案是——不活动会提高一些疾病的发病率, 诸如心脏病、糖尿病, 癌症和痴呆症。而多活动对每一种疾病都能起到预防的作用, 让人们寿命更长, 心情更好, 思维也更清晰。

最近日本有一项关于看电视和肺栓塞相关性的研究发现, 当每天观看两个半到五个小时的电视时, 人患肺栓塞的风险上升 70%, 而当每天观看电视时间超过五小时的时候, 人患肺栓塞的风险陡然上升 250%。

另一个久坐的严重后果, 是葡萄糖代谢似乎会更混乱, 而且久坐和肥胖也紧密相关。究其原因, 我的个人观点是, 人的免疫系统功能也在待着不动时向不利方向改变了。其实, 人们都知道自己应该多活动, 只不过生活和工作中有太多诱惑和限制让我们「不动」了。



每天一小时剧烈运动,拉回死亡率

其实《柳叶刀》还是给大家一些应对的方法：即使是每天 8 小时坐着工作的人，也可以通过剧烈运动扭转乾坤，扳回之前增加的死亡率。每天坚持一个多小时的高强度运动，死亡率就会像「不久坐的时候」一样低。这个新的结果是不是让你又有了希望？

《柳叶刀》的研究者发现，如果你想节省健康医疗方面的花费，最便宜有效的方式就是动起来。哪怕只是去步行、骑车、远足或游泳这些活动，也能让很多人从疾病的魔掌中逃脱出来，并节省大量金钱。

在当今社会中，人们吃午饭时盯着屏幕一坐、青少年靠刷手机而不是运动来消磨时光，人们的确需要一些办法重新走到户外去。其中，走路和跑步算是大众活动中最自然、最有趣的一种方式了。

而对于没有时间进行大量户外运动的人来说，这里有 4 个很好的方法，可以用来对抗久坐的危害：

不要小看短时的「高强度运动」

竭尽全力的高强度剧烈运动被证明是有效的，就算一次只持续 10 到 20 秒。大多数人认为去趟洗手间的时间能做什么高强度运动，但是楼道台阶上是去喘口气最方便的地方了。另外，工作中还要多安排一些「中间休息」。每 30 分钟起来休息活动一下对上班族很有好处。多走动对协作型的工作也很有好处。

拒绝久坐——站着办公和开会

站立明显比坐着消耗更多的能量，而且站着会让人思维更灵敏。公共交通与骑车，运动更多甚至速度更快

当人们乘坐公共交通而不是开车时，明显活动得更多。但是如果目的地很近，还是走路更好。而骑自行车出行，在拥堵的城市会比驾车更快，也是不错的选择。

用「新」方法看电视

现在已经没有什么理由让你一直坐着看电视了。你可以做点活动，一边练一边看电视，使用跑步机或者其他方便的运动器械。毕竟，现代社会迫使人们坐着的时间还是太长了。

如果我们能花哪怕半小时的工作时间，去做一些不同的活动，我们会在日常生活和工作中更少受到疾病的困扰。





中意人寿
GENERALI CHINA

团体保险客户服务热线：400 888 7555