

中意 健康月刊



二月刊

本刊仅限于内部浏览，不用做任何商业用途

中意人寿团险服务
健康微课堂即将推出

癌症不遥远，
筛查攻略在这里！

吃什么补什么
哪有这么简单粗暴？

痛并改变着
可能是我们最幸运的宿命

减肥，要用对方法



Contents

中意人寿团险服务
健康微课堂即将推出！

癌症不遥远，
筛查攻略在这里！

吃什么补什么
哪有这么简单粗暴？

减肥，要用对方法

痛并改变着
可能是我们最幸运的宿命



健康

下午茶

中意团险即将推出
健康微课堂活动



自中意人寿打造健康管理生态圈服务平台以来，先后开发了健康咨询、健康自查、健康风险评估、预约挂号、慢病管理等在线服务项目，今年我们又搭建微信直播平台，结合中意优质医疗网络资源，为大家提供在线健康讲座。经过一段时间的精心准备，即将在3月份推出第一期健康微课堂活动。

健康微课堂就是通过网络直播的形式，在线宣传健康知识。这种方式可以打破地域限制，方便员工的参与。只要您关注了中意团险微信公众号，在规定时间内点击健康讲座的活动链接，就可以利用午后的30分钟享受一次“健康下午茶”，在轻松的氛围中获得最实用的健康保健知识。

为了确保健康微课堂的品质，中意在合作紧密且市场品牌好的医疗机构中，筛选从业资历和诊治经验最丰富的医生，将他们宝贵的医学知识向大家分享。希望对您健康话题感兴趣，也期待您的支持和建议！

三八妇女节即将到来，中意特将女性保健作为首期活动的主题，包括女性常见疾病、妇科肿瘤、备孕二胎等大家关心的问题，希望关注女性健康的朋友们能积极参与！

我们每个人都是自己健康的管理者，请珍惜每一次能够让自己更健康的机会，2017让我们相约中意健康微课堂直播！

癌症不遥远 筛查攻略在这里！

世卫组织本月新公布的数据表明，每年有880万人死于癌症，大多在低收入和中等收入国家。一个问题是，许多癌症病例诊断过晚，即使在具有良好的卫生系统和卫生服务设施的国家，许多癌症病例是在癌症晚期才得到诊断，治愈的希望很渺茫。通过采取措施实施早期诊断，配合迅速启动治疗，特别对于乳腺癌、宫颈癌和结肠直肠癌。这将会拯救更多癌症患者的生命，也会降低癌症治疗和治愈费用。”

WE CAN. I CAN.

我们能，我能战胜癌症



INSPIRE
ACTION
TAKE
ACTION

激励行为
采取行动



WORLD CANCER
DAY 4 FEB

2017年
世界癌症日



Speak
out.

主动交流，勇敢面对



MAKE
HEALTHY
CHOICES

健康选择，科学判定

JOIN US IN 2017
worldcancerday.org



癌症是中国的主要死因之一，这些病例中大多数本都是可以预防的。这里给大家整理了五大高发癌症早期筛查攻略。

肺癌

高危人群：40岁以上，有肺癌家族史、有长期吸烟史者。

筛查方法：建议每年做一次低剂量CT筛查肺癌，如果CT发现肺部有阴影或结节，特别是磨玻璃样的阴影或结节，最好到正规大医院找有经验的医生看看，如果必要的话可以做个病理活检。

肠癌

高危人群：有肠癌家庭史，有大肠息肉病、大肠腺瘤、溃疡性结肠炎、克罗病等病史，高脂饮食，有长期吸烟史，长期大量饮酒者。

筛查方法：正常人群50岁以上可以每年做一次大便隐血、肿瘤标志物镜筛查。最好肠镜筛查，如果没有问题就间隔3~5年做一次肠镜。如果发现大便带血，不要认为是痔疮而掉以轻心，可咨询医生，必要时做个肠镜检查。



胃癌

高危人群：40岁以上、胃部家族史、幽门螺杆菌检测阳性、有慢性胃病史、长期吃腌制食品、长期吸烟史、长期大量饮酒者。

筛查方法：一旦出现上腹部不适、心窝隐痛、餐后饱胀感，食欲不振、消瘦、乏力，经常呕吐隔夜宿食和不含胆汁的胃液，或有大便呈黑色柏油样等症状者，应及时做胃镜排查。对于没有出现任何胃部不适的年轻人，但三代以内直系亲属中有60岁以下死于胃癌者，最好每年做一次胃镜检查。没有高危因素的人，建议40岁以上每1~2年做一次胃镜检查。

肝癌

高危人群：有肝癌家庭史、五年以上乙肝患者，乙肝病毒携带者，40岁以上有慢性肝炎病史，肝硬化患者，长期嗜酒者。

筛查方法：可以使用B超和甲胎蛋白筛查，进一步明确诊断科做CT或磁共振检查。高危人群半年查一次，正常人群可一年做一次。如果出现食欲不振、恶心、腹胀、上腹部不适等，应尽快去医院就诊检查。

食管癌

高危人群：40岁以上，有食管癌家族史、长期吃烫食或腌制食品者。

筛查方法：最好每年做一次胃镜检查看看食管情况，发现异常可取活检病理检查。如果胃镜检查发现中重度不典型增生应特别注意。



九条防癌建议需牢记

1、严格控制体重

据世界卫生组织的调查资料显示，与20年前相比，中国人的平均体重增加了40%，而中国的癌症发病率则升高了9倍。专家认为：这两组数据充分证明了肥胖是导致中国癌症发病率增高的主要原因。

2、不吃发霉的食品

世界卫生组织调查发现，发霉的食品中含有大量的黄曲霉素，即便将这些食品加热也无法去除其中的黄曲霉素。人们常吃这样的食品，极易患肝癌等癌症。

3、少吃熏制、腌制、烤制、油炸和过热的食品

世界卫生组织的专家认为，中国人极爱吃熏制、腌制、烤制、油炸和过热的食品，这是导致中国的胃病、食管癌的发病率高的主要原因。

4、吃新鲜的果蔬前要将其清洗干净

调查发现，部分中国人常常不仔细清洗新鲜的果蔬就直接食用，这样很容易导致果蔬上的农药进入其体内，从而诱发肠癌、肝癌和脑部肿瘤等癌症。



5、不酗酒、不吸烟

中国白酒和烟草的消耗量都居世界第一位。而酗酒和吸烟是诱发胃癌、肝癌、胰腺癌、肺癌、肠癌、乳腺癌、子宫内膜癌等多种癌症的主要原因。据统计，在我国的癌症患者中，有35%以上人的癌症是由酗酒和吸烟引起的。

6、不要长期服用可能致癌的药物

受某些观念的影响，很多中国人都有不经医嘱而自行使用药物的习惯，这就大大降低了他们用药的安全性，甚至因用药不当而致癌。据调查资料显示，中国每年至少有20万人因用药不当而致癌。可致癌的药物主要包括阿司匹林、氨基比林、氯霉素、土霉素、利血平、硫唑嘌呤、环磷酰胺、乙烯雌酚、苯巴比妥、异烟肼等西药以及花椒、藿香、款冬花、石菖蒲、砒石；雄黄等中药。

7、不要使用有毒的塑料袋

据调查资料显示，中国是有毒塑料袋使用率较高的国家之一。人们长期使用有毒的塑料袋（尤其是用有毒的塑料袋盛装食品），容易患肝癌、肠癌、乳腺癌、卵巢癌等癌症。鉴别塑料袋有无毒性的方法是：用火将塑料袋点燃，易燃烧的为无毒塑料袋，不易燃烧的为有毒塑料袋。



8、每天晒太阳的时间不宜超过40分钟

世界卫生组织调查发现，很多中国居民——尤其是老年人都有长时间晒太阳的习惯。而且他们中的绝大多数人并没有涂抹防晒霜。这是导致中国皮肤癌发病率较高的主要原因。为此，建议每天晒太阳的时间不宜超过40分钟，而且要养成涂抹防晒霜的习惯。

9、不要熬夜

世界卫生组织调查发现，随着电视、电脑的普及和娱乐场所的增加以及工作压力的增大，每天熬夜（即在凌晨1点以后才睡觉）的中国人越来越多。而早在2007年，世界卫生组织就将熬夜列为容易诱发癌症的因素之一。这是因为熬夜会导致人体内褪黑色素（一种能够抑制肿瘤生长的激素）的含量减少，并会降低人体的免疫力，从而使人体易患癌症。



A man in a light blue shirt is shown from the chest up, looking directly at the camera with a frustrated and angry expression. He is holding a silver knife in his right hand and a silver fork in his left hand, positioned as if ready to eat. In front of him is a white, empty plate on a dark surface. The background is a plain, light-colored wall.

吃什么补什么 哪有这么简单粗暴？

过年这几天跟人一起吃饭的时候，常常听到身边人说：“来来来，吃啥补啥，多吃点猪肝”“这个猪皮吃了对皮肤好，快多补补”。

这也太简单粗暴了吧，真的靠谱吗？

今天就来好好梳理一下，传说中的“吃啥补啥”“以形补形”都对不对。

吃肝补肝？

吃猪肝时，一下肚，它就会被胃消化分解，然后直接被肠子吸收。吃下去的猪肝并不会直接作用于人体内的肝脏，补肝的说法就无从谈起了。

对于常常肝部不适或患有肝病的朋友，想要通过吃动物肝脏来达到疗养的目的，不靠谱。

这样不仅没有任何疗养效果，反而会加重肝脏负担，使病情更加严重。

如果患有脂肪肝，与其吃肝“补肝”，不如选择高优质蛋白、低脂肪的饮食，如蛋类、鱼类，尽量少吃动物性脂肪。

吃腰子补肾？

同样的道理，吃动物肾脏，并不能“补”肾。

尤其对于肾功能不全的人（比如患有尿毒症），原本就有尿量少的症状，一天所吸收的营养都需要控制在一定范围内。而**动物肾脏中胆固醇、蛋白质含量都很高。**

吃过多的肾脏，会导致体内的废物蓄积，再加上较难排出体外，会进一步加重肾脏负担。



吃皮补皮？

想要皮肤变得光滑，多吃猪皮、鸡皮、鸭皮？其实，**吃皮并不能养颜。**

我们皮肤里的胶原蛋白，会通过将水分保留在真皮层的方式，使皮肤更加光滑、柔软、紧致有光泽。

吃下肚的胶原蛋白呢，会被分解为氨基酸，它都不再是胶原蛋白了，还指望它有胶原蛋白的作用？所以吃“皮”，是不能对皮肤产生效果的。

吃脑补脑？

吃猪脑不能直接补猪脑……啊不对，是人脑。

食豚去脑，说的就是吃猪最好不吃猪脑这个部位。虽然猪脑肉质细腻，鲜嫩可口，钙、磷、铁等各种矿物质元素含量都会比较高，但它的胆固醇含量也非常高。

年轻人可以少量地吃一些猪脑尝尝鲜，而对于老年人来说，想靠吃猪脑减轻记忆力减退的症状，只会给心脑血管添堵。**尤其对三高人群而言，猪脑更是百害而无一利，一定不要被传言骗了啊。**



吃骨补钙？

对于“喝骨头汤补钙”的谣言，又要讲一次了。这个谣言不靠谱的地方是，**骨头中的钙能溶解在汤里的量十分少。**

而关于“加醋煲汤，帮助溶钙”的妙厨小贴士，也被实验证明：每500克骨头添加100~200克食醋，再用压力锅压上1~2小时的话，确实能使醋酸钙的溶解度显著升高。不过，这么酸，这汤还喝吗？

此外，类似“吃心补心”“吃肚补肚”“吃肺润肺”等说法，**多半都是站不住脚的，也能用以上相似的逻辑推翻。**

吃血补血

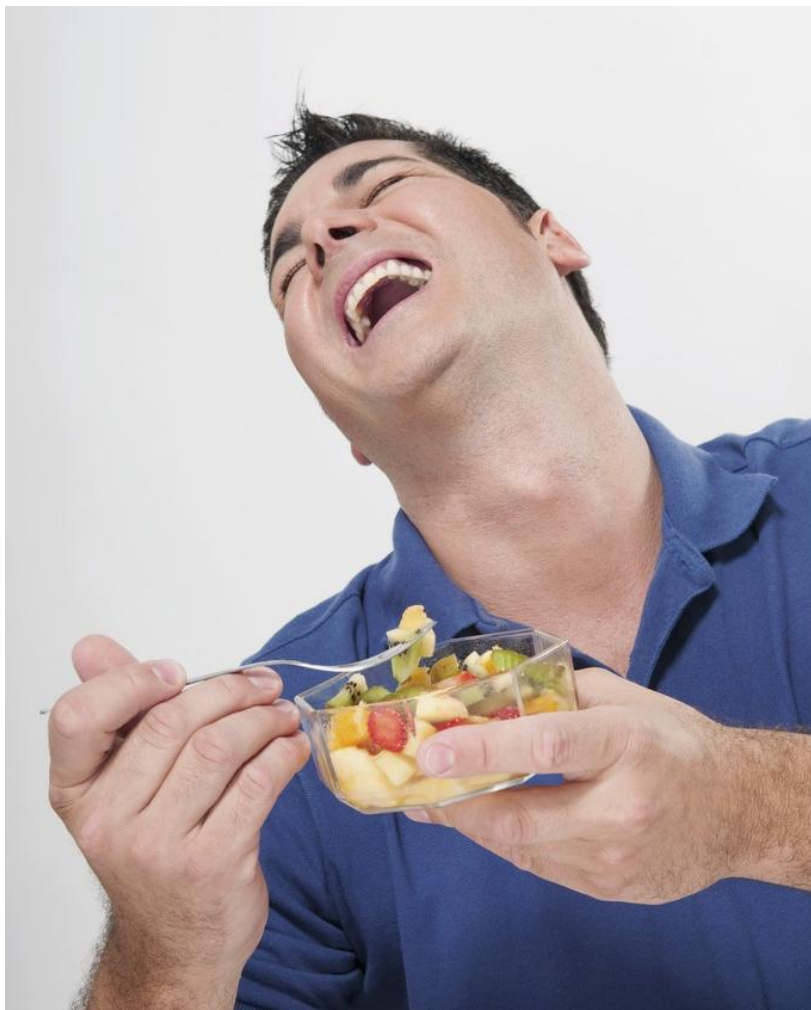
唯独“吃血补血”这一条，算是普遍认可的。

因为动物血液中含有丰富的、十分容易被人体吸收的血红素铁。比起海带、黑木耳、红枣里非血红素来源的铁，动物血液更能满足缺铁性贫血患者补铁益血的需要。

同时，动物血液中所含蛋白质也比较高，转化为氨基酸后，很适合消化能力弱、体虚体弱的人群食用。

就算是这样，也还是要注意：**单一地想“吃啥补啥”是不行的，要补，吃得全面均衡才靠谱。**

最后还有一点一定要说：吃膘长膘，是真的。



减肥？

减肥！

要用对方法

辛苦减肥好几年

年后回到减肥前

这个春节你胖了几斤？

佳节过后，难免有朋友又要扼腕叹息，每逢佳节，何止胖三斤？因为了解到大家的困扰，所以，今天就来和大家聊聊减肥那些事。

减肥怎么减？管住嘴迈开腿！当然道理很多人都懂，但是为什么偏偏没效果呢？我们来一一解答。



管住嘴？不是让你虐待自己啊

说到减肥，很多人第一时间想到的就是少吃，或者直接节食！其实不用微医君说，大家应该都知道，过度的节食不仅对身体不好，而且即使短期瘦下来，最后也会反弹。然而，很多人即使知道，也还是会尝试各种各样的火爆减肥法。这些“网红减肥法”你听过吗？21天减肥法；哥本哈根减肥法；苹果减肥法等等。这些网红减肥法真的有效吗？

减重≠减脂，别只关心体重秤上的数字

确实对于健康的普通人来说，节食断食两三天，只补充水分，对身体影响不太大，而烦人的体重也会随着节食断食而下降，但这减的是脂肪吗？其实这减掉的体重主要以水分和肌肉为主，你想消掉的肥肉只是很小的一部分。

吃得太少，危害也不小：

- 1) 节食期结束后，往往食欲会更加好，吃得也会更多，从而就会导致体重反弹。
- 2) 食物的过少摄入，无法满足身体必需的营养素。
- 3) 节食会造成身体的基础代谢降低，使减肥变得越来越难。
- 4) 节食期间，强烈的饥饿感会影响人的正常生活，从而出现头晕、乏力、暴躁等症状。





迈开腿？那也不是你想瘦哪就瘦哪呀

运动减肥是一种健康的方式，但是方法也很重要！现在网络上的各种运动及减肥方法层出不穷，「XX法7天减掉腹部赘肉」、「XX操15天瘦大腿」等各种豪言壮语都有，然而这些方法是否有效呢？相信试过的朋友都知道结果。

我只想瘦大腿、减肚子，这可能吗？

定位减脂肪是一件不可能的事情。根据脂肪代谢的原理，只有当血液中FFA下降时，脂肪才会开始分解，这种“分解”信号，是面向全身所有脂肪的，不可能只分解“腹部”或“大腿”的脂肪的。所以，当你在运动的时候，实际上你全身的脂肪是一点一点一起慢慢减少的。

运动减肥时，流汗越多效果越好吗？

用出汗量来衡量运动减肥效果，是一种非常不科学的做法。运动减肥的效果，不以出汗多少作参考，主要看运动过程中脂肪转化为热量的程度。在运动过程中，消耗越多的脂肪供能，燃脂效果就越好。



减肥药≠健康药，切勿牺牲健康换美丽

- 1、许多人都认为减肥药是有效的，其实它只是利用某些成分抑制了人的食欲，服药后往往会出现一些副作用：如双手震颤、腹泻、盗汗、怕热、心跳加快；
- 2、减轻体重并不等于减肥成功。很多人服用减肥药后，体重轻了下来，其实他只是把人体内的水分转移出去了，所以减去的是水分，而不是脂肪；
- 3、纯天然的并不一定是健康的，这种减肥药还需要其他添加剂，也会出现不少副作用；
- 4、不问医生，擅自服用减肥药，这种做法很危险。

减肥没有捷径，不能依靠各种减肥产品。减肥药不靠谱，那么其他减肥产品就合适吗？其实不然。在这里微医君再给大家举两个“栗子”：

减肥茶：主要原理是起到利尿和排泄的作用，在短时间内把体内大量的水分排出体外，从而达到减轻体重的效果。当身体严重缺水时，皮肤会变得很粗糙没有光泽，甚至还会影响体感和健康。

减肥袜、减肥裤、减肥腰带等：这些衣物通常都很紧，穿起来不舒适，还会让你呼吸不畅和食欲不振。还有些矫正形体的衣物，会将腹部的赘肉往上推，或将腿部的腿肉往臀部推，使身体看起来苗条，但实际上都不能达到减肥的效果。

如何“管住嘴”？

为了减肥而少吃的应该是富含油脂和糖分的肥肉、奶油、甜食、动物内脏、油炸食品等高能量密度的食品，而新鲜蔬菜、鱼类、蛋清、低脂牛奶、豆类制品等这些富含人体所需营养素的食品不仅不能少，还要保证每日的合理摄入。

如何“迈开腿”？

运动可以选择进行高强度的有氧运动，建议每周进行 150 分钟的高强度运动，这个时间可以根据情况进行分配，例如每周运动5次，每次持续30分钟。

可选择快速骑车、快速游泳、上坡路跑步等运动，当然如果你很久没运动了，那应该循序渐进。如果平时工作忙的话，就可以步行上下班。家住得太远，那可以早几站下车，再快走回去。

提别鸣谢：



微医是中国领先的移动互联网医疗健康服务平台同时也是中意健康管理服务商，借助互联网技术，为中国上亿用户提供可信赖的预约挂号、在线问诊、远程会诊、电子处方、药品配送等互联网医疗和会员服务。微医以“就医不难 健康有道”为使命，自创建以来一直致力缓解中国百姓的看病难题。



痛并改变着
可能是我们最幸运的

宿命

无论是否喜欢，人生必然经历8次宿命般的转变。幸运的是，每次转变都会收获“成长的礼物”。

提到改变，就会有一个和它意义相反的概念出现——“舒适圈”。每个人都生活在一个无形的圈子里，这里有熟悉的环境、人、流程，让我们感到确定和舒适。当踏出舒适圈的边界，面对的就是不熟悉的变化和挑战。

然而，似乎只有面对这些让人不舒服的变化，我们才能成长。难道“痛并改变着”是我们不可逃避的宿命吗？





从心理社会发展理论来看，答案是肯定的。提出这一理论的心理学家埃里克森（Erik Homburger Erikson）认为：

人有能力克服心理和社会发展中出现的8次危机/转变，从而整合过去与现在的经验，建立起自我同一性，获得对生活的掌握感。

什么是“自我同一性”呢？简单说，我们都可能在成长的过程中思考过这些问题：“我是一个什么样的人？”“其他人怎样看待我？”“我生活的意义是什么？”这些问题都涉及对自我同一性的思考。

根据埃里克森的定义，自我同一性是“一种自己是作为一个独立且与众不同的个体而存在的感觉”。

埃里克森认为同一性对每个人都极为重要，缺乏同一性、消极的同一性或者同一性混乱，都会影响我们的正常生活。而自我同一性正是伴随着我们的心理发展过程逐渐形成的：

人的心理发展需要经历八个阶段，每一阶段有相应的“核心发展任务”，并存在着该阶段特定的两极化人格维度。当任务顺利完成，就会获得较为完整的同一性，人格特质也会向较为积极的一端发展，并为继续进入下一阶段做好准备；当任务处理失败，就会出现同一性危机，该阶段的人格特质也会向着消极、不健全的一端发展。

现在，就让我们一起了解人生不可避免的8次转变。

第一次转变：婴儿期（0-1.5岁）

关键任务：建立基本信任感，克服不信任感

实现方式：通过母亲的抚育，与他人和环境建立联系，如果母亲提供了足够有安全感的照料，我们就能认识到自己的需要和外界之间存在着一种可靠的联系，外界在大多数情况下是可以信任的。

成长礼物：顺利完成第一次转变，我们就能形成一种名为「希望」（hope）的品质，拥有这种品质的人敢于冒险，不怕挫折和失败，不担心自己的需要是否即刻就要被满足，因此能够脱离眼前的局限性，放眼未来。





第二次转变：儿童期（1.5-3岁）

关键任务：建立自主感，克服羞愧和怀疑

实现方式：如果父母有足够的耐心，创造出适当的空间去探索又不会因为孩子的失败而大惊小怪，我们就能尝试去完成一些事情（例如自己走路、推小车和玩具等），并且感觉自己是有能力控制自己和环境的。相反，我们就可能因被过度责备或保护而滋生羞愧感，怀疑自己不能独立。

成长礼物：顺利完成这一阶段，我们就能产生一种坚决实践自由、自主选择和自我控制的决心，即一种名为“意志”（will）的品质。

第三次转变：学龄前期（3-6岁）

关键任务：获得主动性，克服罪恶感

实现方式：在这一阶段，如果父母可以积极给予我们表达和行动的机会，同时在我们遇到挫折时给予必要的指导和看护，我们就可以勇于尝试、学习和实践，为了自己的目标而努力。不会因为挫折而过度内疚甚至产生罪恶感。

成长礼物：当主动性超越了罪恶感，我们就能获得「决心」（purpose）的品质。拥有这项品质，我们就敢于正视和追求有价值的目标和勇气，在这个过程中，即使受到了惩罚，也不会放弃。



第四次转变：学龄期（6-12岁）

关键任务：获得勤奋，克服自卑

实现方式：在这一阶段，我们的主要行为是学习知识和技能，当在这个过程中获得老师、父母的鼓励和肯定，我们就可以努力追求在完成学业后的满足和愉悦感，并由此产生勤奋感。

成长礼物：勤奋感可以帮助我们发展出「胜任」（competence）的品质，能够在学习和工作中自由、灵巧地运用自己的才智和技巧。



第五次转变：青春期（12-18岁）

关键任务：获得同一性，避免角色混乱

实现方式：经过前面几个阶段，我们已经掌握了一些适合自己的角色和技能。在青春期，我们需要统整这些经历和体验，自己眼中的「我」、老师、父母和朋友对自己的评价，各种知识和能力等，形成一个完整的自我同一性，并能够确定自己的发展方向，充满信心地向着目标努力。

成长礼物：寻找自我不是一件容易的事，如果成功获得了积极的自我同一性，我们就拥有了「忠诚」（fidelity）的品质，它是一种能力，尽管不同的价值系统（自己、他人、社会等）之间存在着不可避免的矛盾，仍然能够忠于自己的内心。它是形成连续不断的同一性的基础，其本质是对真理、对同伴的一种确认和坚持。



第六次转变：成年早期（18-25岁）

关键任务：获得亲密感，避免疏离感

实现方式：此时的我们逐渐步入成人社会，开始寻找人生伴侣。为了与他人建立亲密关系，势必牺牲自己的一部分同一性，从而与他人的另一部分同一性融为一体。如果我们之前获得的同一性牢固坚定，就敢于冒风险，不过于担心失去自我，反而能够享受由此带来的亲密感，即关心别人、与人分享，拥抱友情和爱情。

成长礼物：亲密感带给我们「爱」（love）这种品质，它能克服人与人之间自然的相互分离，实现心灵的交汇，并建立永久的相互融合的关系，不断促进对方的成长和发展。



第七次转变：成年期（25-65岁）

关键任务：获得生产，避免停滞

实现方式：在我们的壮年和中年期，我们逐渐成为父母，在发展自己的事业的同时，我们也关心社会、关心年轻人的成长，希望为孩子创立良好的成长环境，这就是生产，它代表了创造力和建设性。与之相对的则是停滞感，它源于无所事事和枯燥乏味的生活，处于这种状态的人极度自我中心，总是优先考虑自我，又无法利用能力来满足自己的需要，因而感觉生命没有意义。

成长礼物：如果生产战胜了停滞，我们就会形成「关心」（care）这种品质，表现在对他人的照顾，以及和他人共享知识与经验。我们能够真正地关怀他人的疾苦，给人以温暖和爱。

第八次转变：成熟期（65岁以上）

关键任务：获得自我统整，避免失望

实现方式：到了这个年纪，我们的主要任务都已经完成了，如果前面七次转变都比较顺利的度过，没有太多后悔和遗憾，我们就能获得充满统整的感觉，即使面对将要告别世界的必然，也可以从容面对。

成长礼物：当我们可以用统整的状态面对生命，我们就获得了「智慧」（wisdom）这种品质，它是一种直面生活和死亡的超脱态度，不仅对我们自身有益，也能对后辈产生积极的影响。

人的一生竟然要经历这么多次转变，但也正式因为它们，我们才得以成为更好的自己。你正在人生的哪一个阶段呢？新的一年，你希望自己有怎样的改变？

文章来源：天力亚太



中意人寿
GENERALI CHINA

团体保险客户服务热线：400 888 7555