

中意 健康月刊



七月刊

本刊仅限于内部浏览，不用做任何商业用途

个人税优险——
真的有传说中的那么好吗

如何戒掉甜蜜的依赖

想靠跑步减脂的人里
90%都不知道自己
其实跑错了

夏季游泳必备常识
“淹溺”的正确防护

小众避暑指南

夏季游泳必备常识
“淹溺”的正确防护



Contents

P₂ 个人税优险—
真的有传说中的那么好吗

P₄ 当在夏季里
遇上脑中风

P₈ 如何戒掉
甜蜜的依赖

P₁₁ 想靠跑步减脂的人里
90%都不知道自己其实跑错了

P₁₆ 夏季游泳必备常识
“淹溺”的正确防护

P₂₀ 小众避暑指南

个人税优险— 真的有传说中的那么好吗



根据财税【2017】39号文件要求，自2017年7月1日起，商业健康保险个人所得税政策将在全国范围内进行推广。

个人税优健康险到底是个什么险？

个人税优健康险是个新东西，它是对个人健康保险给予税收优惠，纳税人在购买商业健康险后，可以在当年(月)计税时予以税前抵扣的部分。

就目前的税收优惠政策来说投保人可以享受每年2400元（每月200元）予以税前扣除的福利。购买了税优险，相当于个税起征点从3500元提高到3700元。

如何购买税优险？

个人购买：取得工资所得或连续性劳务报酬所得的个人，自行购买符合规定的健康保险产品的，应当及时向代扣代缴单位提供保单凭证。

单位购买：单位统一组织为员工购买或者单位和个人共同负担购买符合规定的健康保险产品，单位负担部分应当实名计入个人工资薪金明细清单，视同个人购买。

税优险的特征？

1、无等待期

大部分重疾险的等待期是90天-180天，医疗险的等待期多为30天。而税优健康险无等待期，明显优于传统健康险。

2、高保额

政策规定，税优型商业健康险的保额不得低于25万元人民币，终身累计赔偿限额为80万元。

3、高报销比例

在个人自付药费中，社保目录内100%报销，目录外80%。

在中意人寿可以买到税优险吗？

可以哒，截至2017年6月30日共有26家保险公司具备税优健康险销售资质，中意人寿是第一家获得税优险销售资格的外资保险公司！中意人寿为广大客户开发了2款税优险产品，它们是中意岁岁无忧产品有A、B两款。

A款：

含慢性病门诊治疗费用保险金，例如高血压病、糖尿病及冠心病门诊治疗。A款正向清单范围较广。

B款：

不含慢性病门诊治疗费用保险金，若被保险人发生的符合该保障范围的医疗费用支出达30000元人民币或以上，才按约定赔付整单费用。



如果你还想要更多了解岁岁无忧产品，请联系下方各分公司联系人或拨打中意人寿客服热线400-888-7555。

分公司	姓名	邮箱	座机
北京	陈恩均	Emily.Chen@generalichina.Com	010-59303388- 3100
上海	张健	Terrence.Zhang@generalichina.Com	021-61055588-8008
广东	刘强	Qiang.Liu@generalichina.Com	020-83278888-1715
深圳	陈显生	Samson.Chen@generalichina.Com	0755-33383388-1708
江苏	殷可	Coco.Yin@generalichina.Com	025-86903888-1707
辽宁	陈井晓	Jingxiao.Chen@generalichina.Com	024-31289648-3150
陕西	蔡伟	Wei.Cai@generalichina.Com	029-68669188-2029
四川	吕悦	Carol.Lv@generalichina.Com	028-86890888-2037
山东	周建林	Jason.Zhou@generalichina.Com	0531-66688688-1708
浙江	彭诚	Johnny.Peng@generalichina.Com	0571-26201888-1718
黑龙江	李云飞	Yunfei.Li@generalichina.Com	0459-5555988-1702
湖北	黄欣	Cindy.Huang@generalichina.Com	027-59258888-1203
河南	李晓芳	Xiaofang.Li@generalichina.Com	0371-53606888-1963
福建	陈灿	Can.Chen@generalichina.Com	0591-38379888-1718



当在
夏季里
遇上

脑中风

很多人认为，秋冬季节是中风的高发季节，夏季没事，其实不然，现代医学研究显示，35℃以上的高温天气，心脑血管疾病死亡率会明显上升，脑中风的发生率较平时高出66%！并且随着气温的升高，危险性还会增大。

当温度较高的时候，血管扩张能力强，动脉硬化脆性大，血流量也大，中老年人尤其是三高人群，骤然进入一个较冷环境之后（如空调房间），血管会跟着收缩，流速也会降低，原来存在在血管中的一些血栓有了更多的可能沉积在血管壁上，从而造成血管阻塞，诱发脑中风。

识别脑中风，学会用FAST法则！

面对中风这种急性疾病，时间就是生命。脑中风在真正发病前，都会有一些轻微的症状出现。下面教大家一个「FAST法则」，10秒钟快速识别中风，有助于挽救可逆性脑损伤，还能减轻后遗症。

牢记 **FAST** 口诀

F (Face Drooping, 面部)：

微笑时，面部是否对称



A (Arm Weakness, 肢体)：

抬起双臂时是否有一侧下垂



S (Speech Difficulty, 语言)：

讲话是否有口齿不清，跟以前不一样



T (Time to Call Ambulance, 时间)：

一旦出现上述表现立即拨打急救电话



伴随以上FAST症状的同时，还有可能发生以下症状，如发现，也需立刻就医：

- 忽然头晕目眩，站立不稳，甚至晕倒，还可伴有耳鸣、复视或恶心欲呕，但很快恢复正常。
- 一只眼睛忽然看不见东西，几秒钟到几十秒钟后恢复视力。
- 舌头忽然变得僵硬，说话吐字不清，或突然听不懂别人的语言，常呈一过性出现。



脑中风好可怕，是什么诱导了其发生？

生活中有些因素与脑卒中的发生密切相关，又称危险因素，如能对这些因素予以有效的干预，则脑血管病的发病率和死亡率就能显著降低，脑中风危险因素有：

- 疾病方面：高血压、糖尿病、高脂血症、心脏病等；
- 生活方式方面：吸烟、饮酒、肥胖、口服避孕药，高盐、多肉、高动物油饮食，浓咖啡浓茶、静息生活方式等；



生活中的点滴改变，能够帮助我们有效预防脑中风

脑卒中来势急骤，一般来说是难以彻底治愈的，而且后果严重，其实，从源头上予以控制，只需简单6步，就能有效预防中风的发生。

- 合理膳食：低盐低脂饮食，限制食盐摄入量($< 6\text{g}/\text{天}$)；多吃蔬菜、水果，研究表明，每天吃水果和蔬菜较多的人可使脑卒中的危险降低约31%。
- 避免肥胖：研究发现，体重超标，引发中风的风险则会增加3-5倍。相反，体重每减轻一公斤，中风的风险会降低30%。体重指数(BMI)目标为： $18.5\text{--}24.0\text{kg}/\text{m}^2$ 。
- 适度锻炼：每周确保运动量（快步走等）至少在150分钟，可有效降低血压、保持体重。注意不要超量运动，可减少脑卒中发病的风险。
- 对烟酒说--不：吸烟(包括二手烟)和酗酒是诱发中风的两个重要危险因素
- 对于中老年人，如果有高血压、糖尿病等基础病，应该尽量避免在骤热骤冷的环境中，对于脑中风患者来说，温度是一个很重要的诱发因素。
- 脑卒中筛查体检：40岁以上脑卒中高危人群每1-2年接受一次脑卒中筛查体检，并接受科学的卒中预防建议。

如何戒掉甜蜜的依赖

夏天到了，不仅各种冰饮甜品考验着我们减肥的决心，很多「隐性糖」也被我们无意吃下肚……这次营养师来支招，帮你摆脱「糖」的魔爪，保持夏日好身材！

过多摄入糖的危害，想必大家都有所了解。过量的糖容易导致龋齿不说，还严重影响健康：对血管造成冲击、囤积脂肪造成肥胖，进而导致多种慢性病甚至癌症，还会增加心血管系统疾病的风险。

糖有这么危害，不吃不就好了？可是说起来容易做起来难。戒糖总是那么困难，是因为「人类爱吃糖」是进化带给我们的一种本能。

虽然与之相抗确实很难，但以下的 8 种控糖方法不妨尝试一下。

1、保证热量摄入，别让饥饿增强你对糖的渴望

注意让自己保持一定的热量摄入，不要总是处于饥饿当中。摄取一些富含蛋白质和脂肪的食物，这些成分相对吸收速度比较慢，可以让你的血糖更稳定，这样不那么饿了，也就可以减少对糖分的渴望。

2、用健康食品代替甜品，美味健康可兼得

用新鲜水果、希腊酸奶、水果干、黑巧克力来代替甜食。很多甜点其实都没有什么营养，它们除了讨好你的味蕾、通过使血糖快速升高让你满足以外，长久来说对健康没有什么好处。

3、食物中的「隐形糖」，你可别忽略

很多烧烤酱、辣椒酱、番茄酱其中的糖分并不少，算是一种不易被大家察觉的「隐形糖」。下次调味时，可以用一些新鲜的辣椒来替代酱汁，芥末、醋、蒜来也都不错。

另外，一些所谓的「健康食品」里，坚果果干什锦，听上去非常健康，可其实其中例如蔓越莓很可能是糖渍出来的，仍然属于添加糖的范畴，因此不要被这些零食健康的一面所迷惑。



4、低脂食品可能「加糖」，需要你擦亮双眼

很多时候人们为了减肥都选择那些低脂的食物，殊不知企业在降低食物脂肪含量的同时，为了维持口感保证销路，常常会添加糖，这样对健康的危害更大。

5、吃精加工食物，绕开糖的围堵

多吃完整食物，比如全谷物、粗粮杂豆，少吃各种加工食品，因为加工食品中为了口味往往也会加大量的糖。

6、合理早餐选择，避开「含糖大户」

早餐谷物是很常见的「含糖大户」。毕竟企业要迎合大家的口味，加工过的早餐谷物总是在难以幸免。你可以选择纯燕麦片煮粥，搭配希腊酸奶、煮鸡蛋来作为早餐黄金搭配。

7、留意食品标签，关注糖的排名

食物配料表中的原料按照用量「由多到少」排序。如果食物中的糖分远比一些所谓的珍贵原料靠前，就应怀疑它的营养价值了。

这些甜味剂既可以让人感受到甜味，经过代谢产生的热量极低，还不会引起血糖波峰，是可以适当食用的。

8、保证充足睡眠，减少对糖的欲望

最后要提醒，充足的睡眠也很重要。睡眠不足会影响到你对「吃」的喜好。当你睡眠不足后，这会使你在睡眠不足的状态下更喜欢高热量、过甜或过咸的食物。

这个夏天的瘦身计划，马上添加「控糖」这一项吧！



90% 想靠跑步 减脂的人里 都不知道自己其实跑错了

在所有跑步初学者心中可能都有一个问题：最正确的跑步姿势是怎样的呢？

也许有些人会觉得跑步姿势有些小问题也没什么，自己跑得舒服就可以了。其实并不是这样。

不正确的跑步技巧，会增加我们受伤的几率。跑步是一项简单的运动，但同时也是一项长时间的运动，如果跑步姿势有些小问题，随着跑步里程的积累，这些小问题就很可能被累积，变成损伤。



对于大部分跑者，跑步是为了出汗、消耗热量以及享受跑步本身。这个过程中最关键的就是安全。正确的跑步姿势，就是为了保证跑步的安全。

如果在跑步当中受伤，可能就会因为休养，暂停几周甚至几个月的跑步。这样的话，很有可能就让自己跑步的习惯荒废掉了。大家可以回想上一次因为疼痛，自己的健身计划被耽搁了多久。

不合理跑姿最重要的危害就是：增大了跑步时的冲击力。想要减少冲击力，最重要的有三点。这三点也是很多跑步新手容易忽略的问题——高步频、踩重心、稳定身体。



高步频

为什么要增加步频呢？因为步频的增加，我们身体垂直方向上的「腾空时间」就会缩短。而腾空的时间，直接决定了我们腾空的高度。我们腾空的高度越小，身体在跑步时候就会越平稳，触地时候受到的冲击力就会越小。跑步和走路不同，每一步都有一个腾空阶段，这也是跑步冲击力大于走路的主要原因。

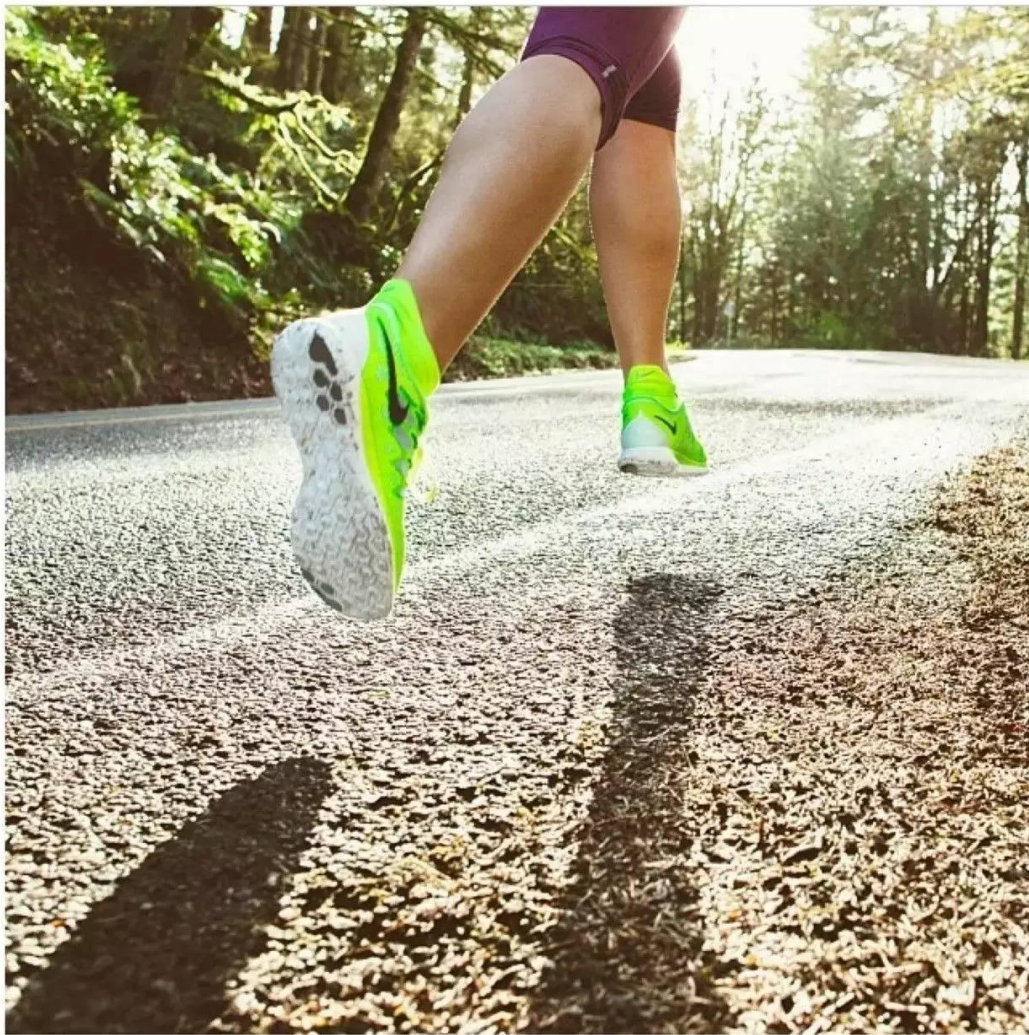
增加步频，缩短腾空时间，有助于我们减少损伤的概率。减少腾空时间，从而减小落地时候的冲击力，让跑步更平稳。

踩重心

踩重心是指落地时候，落地点尽可能靠近身体的重心。

很多人跑步的时候，喜欢迈大步，这样会让触地点距离身体的重心比较远。这样一来，你迈出每一步都有「刹车」的效果，因而增加落地时候的冲击力。正确的方式是：落地时候，尽可能让落地点靠近身体，去找一种「把重心踩在脚下」的感觉。

用踩重心的方法，脚跟着地也是一种正确的触地技巧：用脚后跟偏外侧触地，然后迅速滚动到全脚掌，蹬伸发力。同样注意：脚跟的触地点尽可能靠近身体的重心。





身体稳定

我们看到很多人扭着身体跑步。在这种情况下，我们的身体除了会受到冲击力的影响，还会受到扭转力的影响，所以每一步都相当于是对于关节的「研磨」。

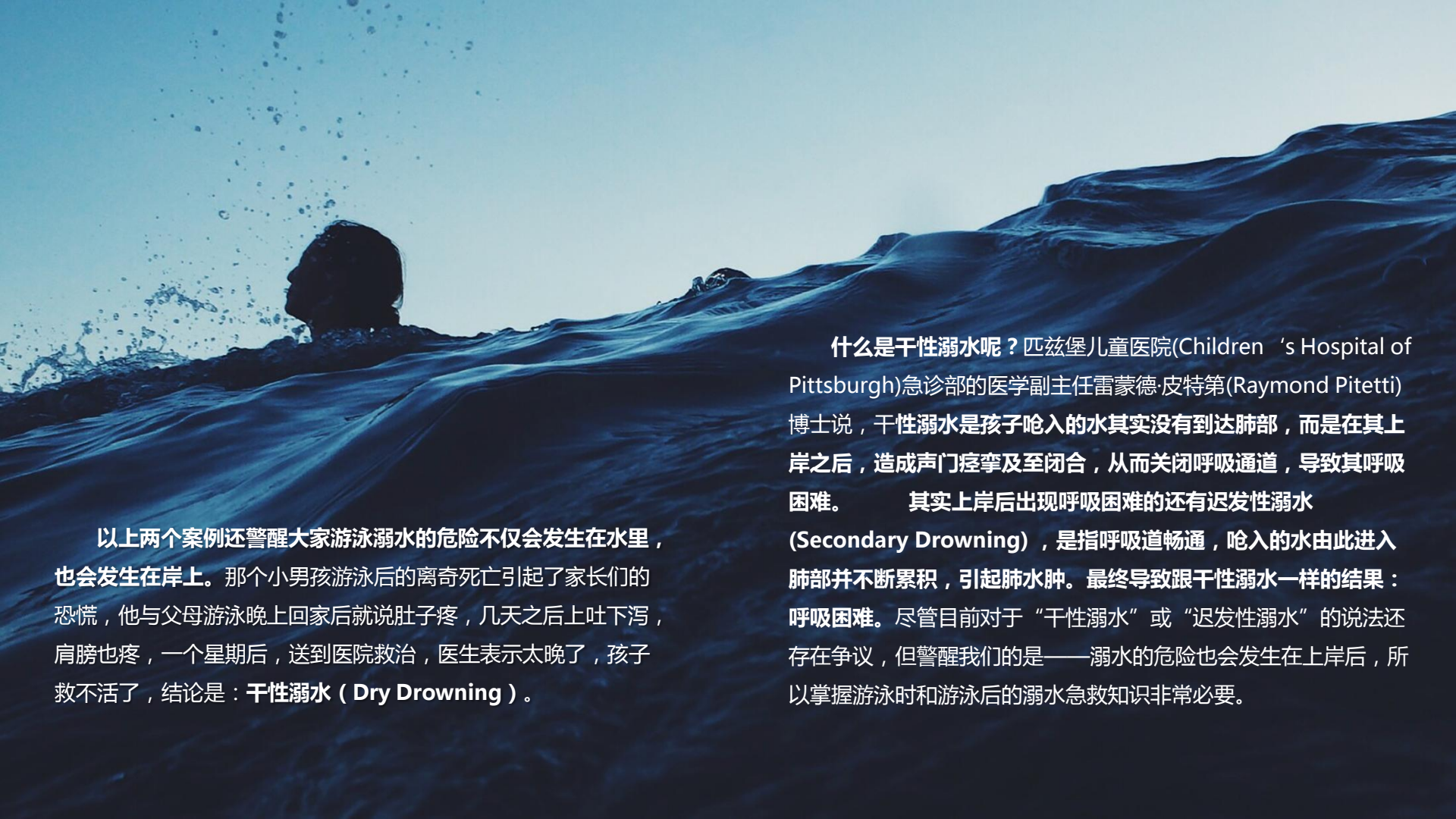
要想避免这些，就需要我们注意身体上半身的稳定性。头要保持水平，双眼平视前方，从侧面看与身体保持一条直线，不要探着头跑步。身体头部、肩部、髋部呈一条直线，不要让身体前倾幅度太大，可以保持身体微微前倾的趋势。自然摆臂，身体就会保持稳定，没有那么多扭转的干扰了。肩膀放松、手肘呈 90 度，双手空握拳，自然摆动。手臂向前摆时，肘不要超过身体；向后摆时，手不要超过身体。双手前后摆动，不要向内超过身体的中线。

以上就是初学者最重要的跑姿问题。跑姿的提升需要一点一点地改进，时刻要留意自己在疲劳的时候是不是跑步姿势变形了。跑者要时刻提醒自己：高步频、踩重心，保持身体的稳定。这样就尽可能把受伤的风险降低了。

夏季游泳必备常识 “淹溺” 的正确防护

“美国佛罗里达州巴拿马市海滩发生的80人组成壮观人链解救面临淹死的一家9口”、“小男孩游泳回来一周之后离奇死亡”，周围不时发生的案例都在反复说明同一个问题，那就是在游泳、戏水同时，溺水可能发生在任何一个我们不经意的瞬间，安全问题是**最不容忽视的。





以上两个案例还警醒大家游泳溺水的危险不仅会发生在水里，也会发生在岸上。那个小男孩游泳后的离奇死亡引起了家长们的恐慌，他与父母游泳晚上回家后就说肚子疼，几天之后上吐下泻，肩膀也疼，一个星期后，送到医院救治，医生表示太晚了，孩子救不活了，结论是：**干性溺水（Dry Drowning）**。

什么是干性溺水呢？匹兹堡儿童医院(Children 's Hospital of Pittsburgh)急诊部的医学副主任雷蒙德·皮特第(Raymond Pitetti)博士说，干性溺水是孩子呛入的水其实没有到达肺部，而是在其上岸之后，造成声门痉挛及至闭合，从而关闭呼吸通道，导致其呼吸困难。其实上岸后出现呼吸困难的还有迟发性溺水(Secondary Drowning)，是指呼吸道畅通，呛入的水由此进入肺部并不断累积，引起肺水肿。最终导致跟干性溺水一样的结果：**呼吸困难**。尽管目前对于“干性溺水”或“迟发性溺水”的说法还存在争议，但警醒我们的是——溺水的危险也会发生在上岸后，所以掌握游泳时和游泳后的溺水急救知识非常必要。

回到常见的普通溺水，普通溺水淹溺的进程很快，4~5分钟就可因呼吸心跳停止而死亡，必须积极抢救，错过“黄金4分钟”的救援时间，溺水生还的几率将下降至50%。所以不管是否会游泳，每一个人都应该接受淹溺防护知识的培训，成为生存必备技能。北京国际医疗中心的孙志辉医生给我们介绍了实用的溺水急救方法：

（1）不会游泳者一旦溺水，要冷静地采取头顶向后，口向上方，将口鼻露出水面，此时就能进行呼吸。呼吸要浅，吸气宜深，尽可能使身体浮于水面，以等待他人救助。千万不能拼命挣扎，因为这样反而容易使人下沉。

（2）会游泳者一般是因小腿腓肠肌痉挛而致溺水，将大拇趾用力向前上方拉，使拇趾跷起来，持续用力，直到剧痛消失，抽筋自然也就停止，然后慢慢向岸上游去。



(3) 如果是见义勇为救助落水者，要讲究急救方法，救人时也要保证自身安全。**对神志清醒的溺水者**，救护者应从背后接近，用一只手从背后抱住溺水者的头颈，另一只手抓住溺水者的手臂游向岸边，如救护者游泳技术不熟练，则最好携带救生圈、木板或用小船进行救护，或投下绳索、竹竿等，使溺水者握住再拖带上岸。**对失去理智的溺水者施救时**，防止被溺水者紧抱缠身而双双发生危险。如被抱住，不要相互拖拉，应放手自沉，使溺水者手松开，再进行救护。从文章开头提到的案例来看，团队救优于个人救，急救的正确方式在于面对不同情况进行最安全且最有效的急救办法。

(4) 如果您发现有人溺水后应立即寻找医疗急救，临时急救站或拨打120。**溺水者被救上岸后**，立即清除口鼻淤泥、杂草、呕吐物等，并打开气道，给予吸氧。进行控水处理（倒水），即迅速将患者放在救护者屈膝的大腿上，头部向下，随即按压背部，迫使吸入呼吸道和胃内的水流出，时间不宜过长。现场进行心肺复苏，并尽快搬上急救车，迅速向附近医院转送。



INTERNATIONAL MEDICAL CENTER - BEIJING

北京国际医疗中心

信息来源：北京国际医疗中心

北京国际医疗中心(IMC) 于1993年成立，是经国家卫生部批准的首家涉外医疗机构。中心设有全科，牙科，中医科，儿科以及覆盖各个科室的专家门诊，还包括体检，疫苗，海外医疗及保险直付等服务。





小众避暑指南

知了不眠不休地鸣叫，萤火虫时不时地出没，一出门空气像热浪一般袭来，亚热带季风区的夏天，除了热还是热。何况杭州都连续几天突破41℃高温！长三角地区无不是红色预警的状态！

毕竟中国那么大，这个时候只想找地方去避暑，比如江浙沪后花园的莫干山，京津地区的皇家避暑胜地承德，还有一年四季如春的昆明，以及让南方人无比羡慕的长白山……只是，人还没去，你大概就能想象得到被人山人海包围的场景。

这份小众的避暑指南，这地方些夏天平均温度也只有25℃上下，美到窒息的地方，总有一处想让你想抛弃空调房前往

|| 湖北恩施 - 自带空调的“世界凉都”

这里虽然地处重庆和武汉两座大火炉之间，却可以说是人类最适宜居的地方，毕竟森林覆盖面积高达70%以上，因为小众又神秘，这里极少有游客来打扰。而这个悬浮在水面上的小船你一定被刷屏过，就是恩施的鹤峰屏山峡谷，两边峭壁悬空，安静地能听见鸟扇动翅膀的声音，来到这里就像来到了另一个仙境。



|| 贵州安顺 - 粗犷壮阔、温婉如韵并存

贵州从来都是避暑的好地方，安顺市最近更是获得“最佳避暑旅游城市”之称，毕竟年均温14℃，全中国也很难找到像它这么照顾人的气候条件了。而这里最熟悉的莫过于黄果树瀑布了，它两次被吉尼斯评为世界之最，还有地下溶洞，乘着船摇曳进入，仿佛亲临盗墓笔记现场窥探着秘境。





|| 黑龙江伊春 - 盛夏20°C、宫崎骏动画既视感

到了夏季，伊春俨然成了避暑天堂。森林遍布整座城，不仅游人少，更是山海苍翠、林荫清凉，入眼所见，皆是绿意。白天气温仅在20°C-22°C左右，植被覆盖率高达85%，苍穹之下成片葱翠，不时邂逅呆萌的小鹿，身体和灵魂似乎都涤荡在绿野仙踪的丛林里。

在嘉荫县朝阳镇的黑龙江边，可以远眺到对岸的俄罗斯。黑龙江边是颇受本地人喜爱的、一块休闲去处。这里的日落很美，晚霞染红一整片天空，夕阳的余晖洒在江面上，江水泛着涟漪和点点金光，美得令人驻足观赏，流连忘返。



中意人寿
GENERALI CHINA

团体保险客户服务热线：400 888 7555