

# 中意 健康月刊



九月刊

本刊仅限于内部浏览，不用做任何商业用途

2017年中意人寿人力资源热点论坛

陆续展开



保持口腔健康  
不仅仅是吃嘛嘛香的问题

脑海中的橡皮擦

星巴克的正确打开方式  
告诉你星巴克不为人知的点单秘密！

别误会，那不是翘臀  
你骨盆前倾了呀

为什么明明不饿却吃个不停？  
长胖可能是一种情绪问题

# 中意 健康月刊



九月刊

本刊仅限于内部浏览，不做任何商业用途

2017年中意人寿人力  
资源热点论坛

陆续展开

别误会，  
那不是翘臀  
你骨盆前倾了呀

保持口腔健康  
不仅仅是吃嘛嘛香的问题

脑海中的橡皮擦

星巴克的正确打开方式  
告诉你星巴克不为人知的  
点单秘密！

为什么明明不饿却吃个不停？  
长胖可能是一种情绪问题



中意人寿  
GENERALI CHINA

团体保险客户服务热线：400 888 7555

# Contents

P<sub>2</sub> 2017年中意人寿人力资源热点论坛  
陆续展开

P<sub>6</sub> 保持口腔健康  
不仅仅是吃嘛嘛香的问题

P<sub>9</sub> 脑海中的橡皮擦

P<sub>14</sub> 别误会，那不是翘臀  
你骨盆前倾了呀

P<sub>19</sub> 星巴克的正确打开方式  
告诉你星巴克不为人知的点单秘密！

P<sub>23</sub> 为什么明明不饿却吃个不停？  
长胖可能是一种情绪问题





# 2017年中意人寿 人力资源热点论坛 陆续展开

2017年度中意人寿人力资源热点论坛已经在多家分公司陆续展开，这是中意多年来对客户提供的——一个高品质的增值服务，让客户了解到中意团队的业务进展、行业政策的整体趋势、员工福利的经验分享等，得到了众多客户的积极响应和热情参与！

一路走来，我们的每一次进步，都有您的陪伴！中意将始终秉承“以客为尊”的服务理念，聚焦服务品质提升，竭诚为客户提供全方位、专业化、高品质的服务，在追求美好生活的道路上，中意更懂你！



## 2017年中意人寿人力资源热点论坛—深圳站

### 构建完善的健康保障体系

中意人寿保险有限公司团险事业部副总经理，广东省分公司团险事业部总监邱毅先生为来宾解读了员工商业保险的现状和中意优势，同时详细介绍了中意人寿税优健康险、团体长期重疾保障、特定疾病医疗保障等三种产品。



### 企业健康管理员工福利

中意人寿保险有限公司团险健康管理中心经理齐晶女士详细阐述了企业健康管理的重要意义，同时结合保险与健康管理进行了前沿性的趋势分析，最后重点介绍了中意健康管理项目及相关优势。



### 劳动用工风险防范

由广东省律师协会劳动法律专业委员会副主任曾跃律师为大家从法律角度分享了企业如何应对女职工特别保护及员工“泡病假”。通过案例演示，详细论述，为参会的HR提供了更多法律建议，同时也接受到了多位来宾的问题反馈。现场讨论高潮迭起，气氛热烈。



## 2017年中意人寿人力资源热点论坛—北京站

2017年9月15日，中意人寿北京分公司在北京丽晶酒店成功举办“2017年度中意人寿人力资源热点论坛（北京站）”，百余名担任世界500强公司人力资源管理（HR）高管职务的VIP客户参与此次论坛。

愿意肩负起纽带的作用，为人力资源管理人士提供一个沟通、交流的平台，通过分享、碰撞不同的观点，迸发出更多灵感，为企业员工福利体系的优化和建设带来更多的启迪。

雀巢（中国）有限公司大中华区集团员工健康医疗总监：周勇以“企事业单位员工健康管理”为主题和大家进行了分享。

来自辉瑞投资有限公司高级人力资源经理：秦燕女士以让福利真正“弹”起来为话题和大家进行了多角度的探讨，给HR的同行朋友带来很大启示和借鉴。

环旅荟创始人、旅游达人邱斌斌先生以“如何定制旅行计划”为主题，与大家分享以自身的经历，希望大家都能够热爱旅游，关注生活。





## 2017年中意人寿人力资源热点论坛—沈阳站

中意人寿携手中国欧盟商会在沈阳成功举办“2017年度中意人寿人力资源热点论坛—沈阳站”。中意人寿真诚回馈客户，切实与客户分享行业前沿信息。我们竭诚为您提供全方位、专业化、高品质的保险服务。

### 宏观环境下的薪酬管理

全球经济放缓，人口老龄化问题越发明显，翰威特咨询华北区薪酬与福利咨询总监石帅先生与客户从人力资本效能提成、员工福利管理及打造雇主品牌等几方面分享在中国宏观经济环境下的人力资源管理，让客户对如何提升劳动生产率的问题学习到系统科学的解决方案。

### 关爱眼健康

在当今工作压力极大的情况，人们对手机和电脑越来越依赖，在这样高度用眼的情况下，干眼症成为白领人群已患眼病，爱尔眼科医院眼科主任医师陈雪女士与大家分享了干眼症的诊断及治疗方式，帮助您爱眼护眼。

### 企业员工健康管理

健康管理的概念越来越被企业重视，健康管理和保险相结合的趋势越来越明显，中意人寿团险健康管理中心经理齐晶女士与客户分享了健康管理的意义、趋势以及中意健康管理项目介绍，让客户对健康管理有了更全面的了解和关注。





由于生活节奏加快，竞争压力增加，以及对口腔健康问题的忽视，口腔疾病已被列为继癌症和脑血管疾病之后的第三大疾病。世界卫生组织对老人口腔健康的“8020”目标，就是指人活到80岁，口中还能有20颗功能牙。功能牙就是可以正常使用的牙，包括补过的牙。

**保持口腔健康，  
不仅仅是吃嘛嘛香的问题**

口腔是一个充满各种微生物的环境，牙菌斑是危害牙齿健康的首要元凶，它由大量细菌、微生物和食物残渣等组成。牙菌斑定居于牙面、牙与牙之间或者在假牙（义齿、修复体）表面。由于其扎根很牢固，所以不能被水冲去或者漱掉，只能由机械方法清除。牙菌斑主要对牙齿和牙龈构成危害，也就是口腔最常见的两种疾病：牙周病和龋病。





牙周病，症状之一就是疼痛难忍，牙周病也是引起成年人牙齿丧失的主要原因之一。而大多数人对它的态度是，不到非常严重的地步不会主动去看牙医。上海港华医院口腔科忻勤劳主任指出**牙周病不是“小病”，甚至会影响全身健康，易诱发心脏病、中风等重大疾病**。口腔专家指出，牙周病也是产生口臭的重要原因，细菌一旦在牙齿上落户繁殖就会形成牙菌斑，菌斑中的细菌代谢产物、牙龈化脓、嵌塞食物都会引起口臭。

第三次全国口腔流行病学调查显示，35~44岁人群患龋率则高达88.1%。龋齿俗称“蛀牙”，爱吃糖不等于会长龋齿，口腔卫生差、牙齿部分部位难以清洁、经常摄入甜食或者牙齿局部发育的缺陷，都容易导致龋齿的发生。龋病的发病率虽然高，但因其进展缓慢而常常不被人们重视。实际上，龋病可能会造成很大的危害，尤其是病变向牙深部发展后，会引起牙髓病、根尖周病、颌骨炎症等一系列并发症，严重影响全身健康。

## 口腔专家建议以下四种方法清除牙菌斑，预防牙周病和龋病：

前面提到牙菌斑不能被水冲或者漱掉，只能用机械方法清除，具体指的是什么方法呢？

- 刷牙清除牙菌斑：要养成规律的刷牙习惯，每日2-3次，刷牙时不要遗漏牙面死角，力度不要过大，频率也不能过快，否则会造成牙龈损伤。

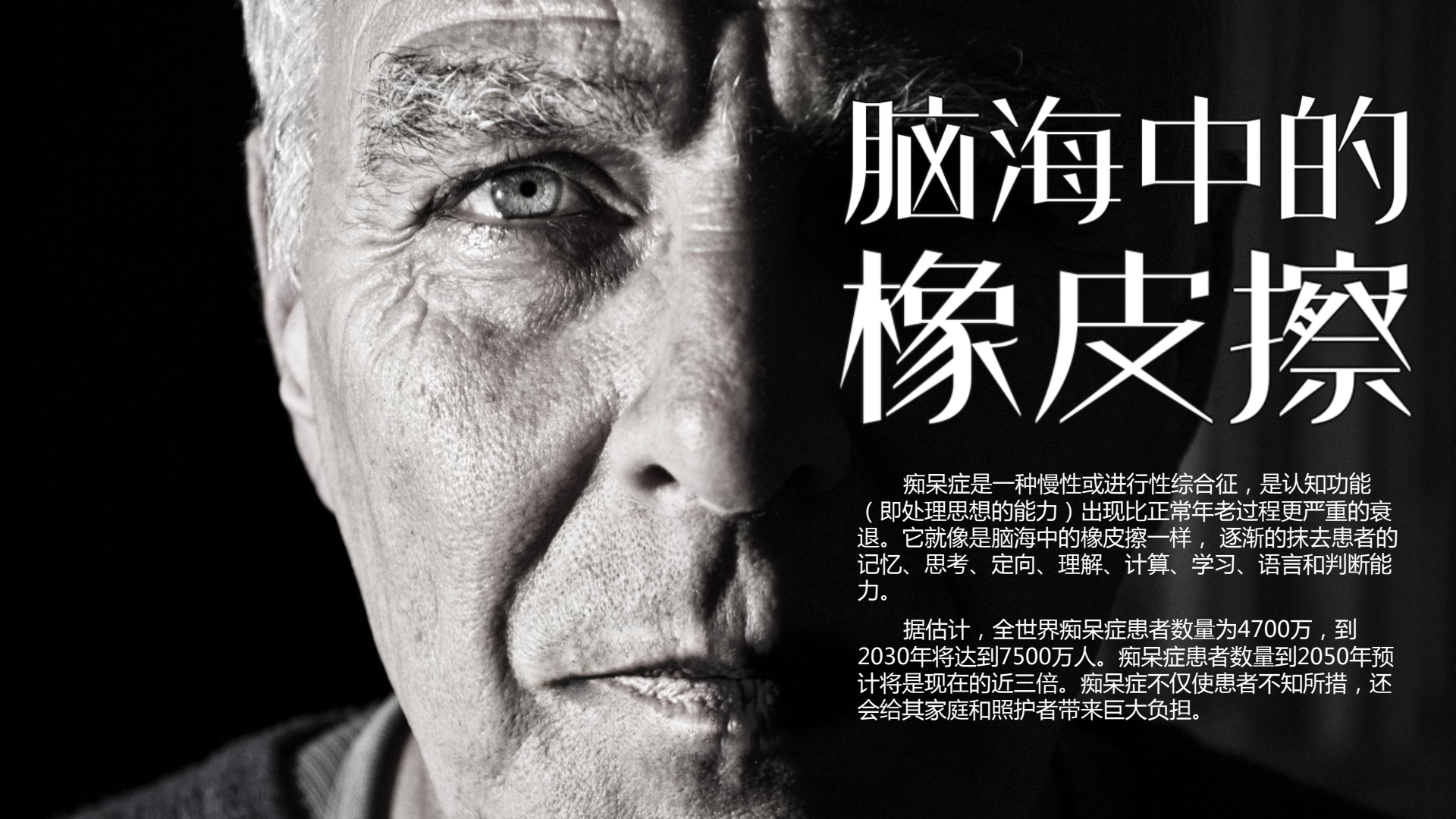
- 牙线清除牙菌斑：纯采用刷牙的方法不能有效的清除牙齿邻面的牙菌斑，因此需要使用其他一些辅助用品。牙线是其中之一，牙线能有效的清除牙齿邻面的牙菌斑，预防牙周疾病和邻面龋。

- 漱口水清除牙菌斑：漱口是清洁口腔的一种方法，主要原理是利用液体在口内流动的冲击力来清除滞留的食物残渣，但漱口不能清除牙菌斑。在漱口水中加入一些药物成分，称为漱口水。漱口水可减少牙菌斑的形成，对减少龋病和牙周疾病的发生起一定作用，但也不能滥用。

- 定期洗牙清除牙菌斑：定期洗牙可以彻底清除附着在牙齿上的牙菌斑、牙石、牙垢，可以有效预防各种口腔疾病的发生，建议每半年进行洗牙一次。







# 脑海中的橡皮擦

痴呆症是一种慢性或进行性综合征，是认知功能（即处理思想的能力）出现比正常年老过程更严重的衰退。它就像是脑海中的橡皮擦一样，逐渐的抹去患者的记忆、思考、定向、理解、计算、学习、语言和判断能力。

据估计，全世界痴呆症患者数量为4700万，到2030年将达到7500万人。痴呆症患者数量到2050年预计将是现在的近三倍。痴呆症不仅使患者不知所措，还会给其家庭和照护者带来巨大负担。



## 预知—痴呆症的早期表现：

- 1) 记忆丧失打乱日常生活
- 2) 计划或解决问题的能力下降
- 3) 工作或者休闲时，完成原本熟悉的任务出现困难
- 4) 时空错乱
- 5) 在理解视觉图像和空间的关系上出现障碍
- 6) 在说话或者书写时，用词会出现新问题
- 7) 放完东西就忘或失去追溯能力
- 8) 判断力下降
- 9) 从工作或社交中退出
- 10) 情绪或性格的改变

## 科学评估—帮助识别痴呆

目前国内外最常用的痴呆症筛查方法是简明精神状态检查量表（MMSE）。MMSE对痴呆诊断的敏感度和特异度较高。评定标准：  
< 27分为认知功能障碍，21-26 轻度，10-20 中度，0-9 重度。

感兴趣的伙伴通过以下链接查看MMSE量表：

<https://wenku.baidu.com/view/47104d020740be1e650e9a14.html>





## 预防—智慧的生活习惯帮你预防失智

### 1) 细嚼慢咽

日本神经内科医学博士米山公啟说，越缺少健全牙齿，罹患失智症的比例越高。因为咀嚼时大脑皮质区的血液循环量会增加，而且咀嚼也会激发脑神经的活动。

### 2) 晒太阳

光能促进神经生长因子，现在已经有专家研究晒太阳的量是否与失智症的发展有关，虽暂无定论，但每天接受阳光照射，至少能形成较好的睡眠模式，比较不容易忧郁。

### 3) 列清单

美国纽约西奈山医学院记忆增强计划执行主任史威尔医师建议，藉由列下工作清单，将每日工作设立一个严格的程序，无论工作困难与否，都能帮助有效完成工作。

### 4) 吃早餐

大脑不具有储存葡萄糖的构造，随时需要供应热量，经过一夜之后，大脑的血糖浓度偏低，如果不供应热量，你会想睡、容易激动，也难以集中注意力工作或学习新知。

## 5) 开车系安全带

头骨虽然很硬，脑却很软。无论年纪老少，伤到脑对一生影响极大。你开车时不系安全带或边讲手机吗？请戒掉脑伤风险的行为，也避免会重创脑部的运动。

## 6) 做家事

别小看做家事，做家事不仅要用脑规划工作次序，也要安排居家空间，只要运用肌肉，便会使用到大脑额叶的运动区。

## 7) 多喝水

大脑有八成是水，只要缺水都会妨碍思考。

## 8) 跟人笑笑打招呼

打招呼不但有人际互动，降低忧郁症的风险，而且为了主动打招呼，要记住对方的人名与外型特征，也能提高自己的脑力。

## 9) 每周走一条新路

打破旧习、尝试不熟悉的事可以激发短期记忆，建立大脑解读讯息的能力。例如尝试改变每天从家里走到车站的路线或是改变每天下车的车站，单是做这项，就能对前额叶产生刺激。







### **10) 健走**

有氧运动可以使心跳加速，而且有些动作需要协调四肢可以活化小脑，促进思考，提高认知和资讯处理的速度，美国伊利诺大学研究发现，只要每周健走3次、每次50分钟就能使思考敏捷。

### **11) 看电视少于1小时**

看电视通常不需用到脑，所以愈少这么做愈好。澳洲的研究人员在网路上测试29500人的长期记忆与短期记忆，发现记忆力较好的人每天看电视的时间少于1小时。

### **12) 吃叶酸和维生素B12**

这两种维生素可以控制血液中会伤害大脑的同半胱胺酸。瑞士的研究发现，230位60岁以上的人摄取这两种维生素过低，罹患失智症的机率是适量摄取的人的4倍。

### **13) 每天都要用牙线**

美国20~59岁上千个个案的研究发现，牙龈炎、牙周病和晚年认知功能障碍有关。所以，听从牙医的建议，每天都要用牙线，每次刷牙的时间至少超过2分钟。

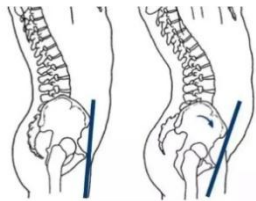
A woman with long blonde hair, seen from behind, is walking away from the camera into the ocean. She is wearing a black bikini top and a colorful, patterned bikini bottom. She is carrying a pink surfboard under her right arm. The water is blue with white foam from the waves. The text is overlaid on the right side of the image.

# 别误会，那不是翘臀 你骨盆前倾了呀

先别急！在聊骨盆前倾之前，我们先得聊聊啥是正常的骨盆。我们的骨盆有一个「中立位」的概念，它是骨盆的最自然状态，在这个姿态下人体的发力最自然，病痛最少。很多时候，我们总是把盆骨前倾当成了翘臀，今天就来把他们分得清清楚楚的。



右图中左为正常的骨盆（中立位），右为骨盆前倾。



如果骨盆不处于中立位的话，总的来说有三种情况：**前后倾、左右倾、旋转。而前倾是最常见的一种情况。**

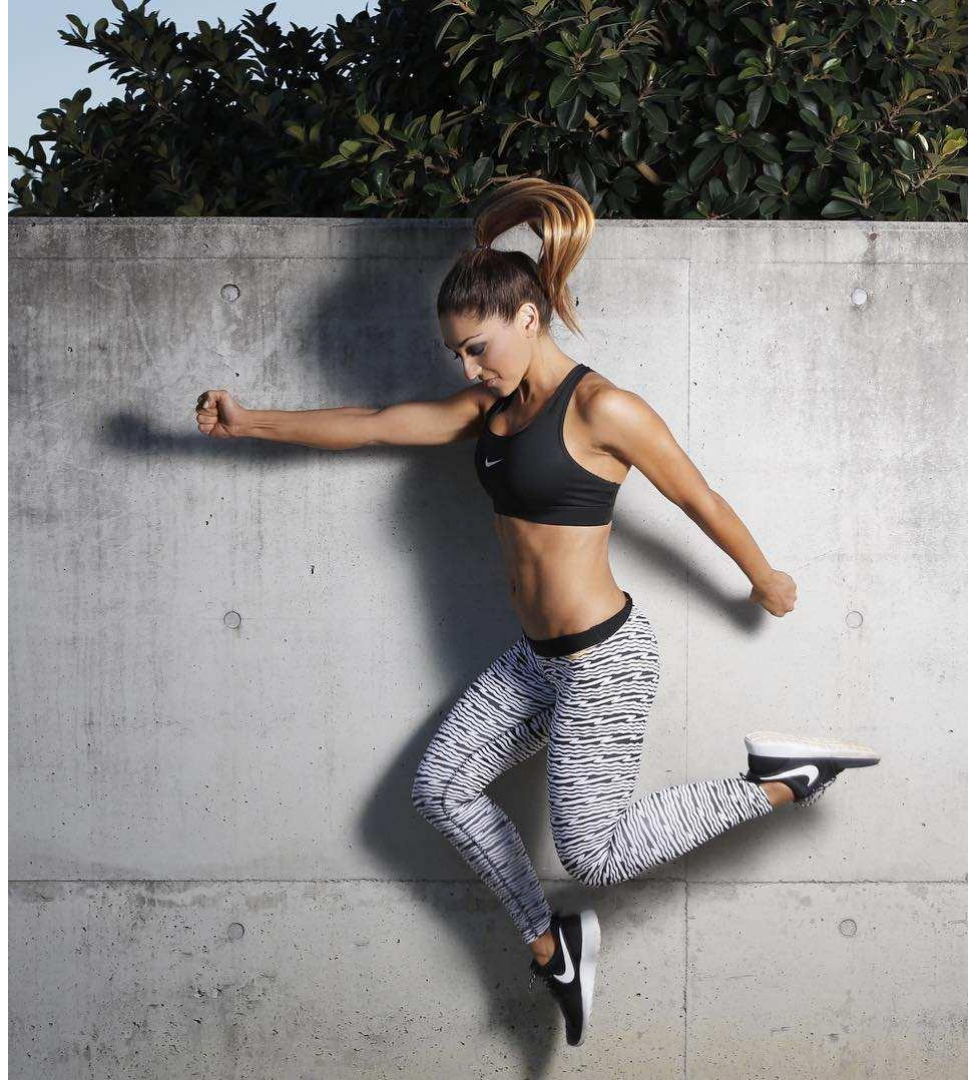
**骨盆前倾，又称下交叉综合症「Lower-Crossed Syndrome, LCS」。**下交叉综合症属于偏离正常体态，特别是在侧面观察时非常明显。在姿势上的表现为轻微的髋关节屈曲、轻微的膝关节屈曲、骨盆前倾、腰椎前凸增加。

你如果感觉自己肚子上没什么赘肉，腹部却还是向前顶，同时屁股向后凸，「前挺后撅」的话，可能就中招了...

教你一个简便的检查方法：**身体平躺，双腿放平，将手放在腰部下方，如果腰部与地面的间距超过三根手指，那你可能就是骨盆前倾了。**

我觉得撅着也挺好呀？无所谓的吧？少年，如果你这样想那就太年轻了。骨盆前倾给身体带来的损伤可不容小觑：

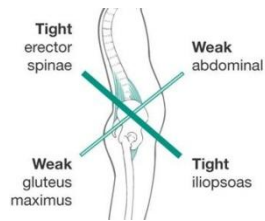
腰椎前凸增加，腰部肌肉紧张，引起腰痛；往往和驼背并发，造成肩颈和背部酸痛；膝关节超伸，引起膝关节和踝关节的问题；大腿前侧肌肉长期处于紧张状态，会使腿变粗；影响体液循环，造成便秘、痛经、肥胖等问题。







既然称为下交叉综合症，自然要有个「叉」了。呐，就是下面这张图所示



骨盆前倾的直接原因，简单地说，是骨盆周围的肌群肌力失衡。

说的具体点，就是图中粗线两端的肌肉（髂腰肌、竖脊肌、股直

肌等）过于紧张；而细线两端的肌肉（腹直肌、臀大肌、腘绳肌等）过于薄弱。

这种情况下，骨盆前后受力不均衡，被往前「拽」，也就顺势变成前倾的了。当然，出现这种情况，一定是有客观原因的...

孕妇、肥胖人群（特别是有啤酒肚的人）和爱穿高跟鞋的女性是骨盆前倾的高发人群。宝宝、肚子上的赘肉、啤酒肚和高跟鞋会让身体的重心向前移动，大脑为了使身体保持平衡，会让骨盆前倾来适应重心的变化。

长时间的伏案工作，同时伴以不良的坐姿，会使得髋前部的肌肉和下背部的肌肉变得紧张，这些紧绷的肌肉会拉动骨盆向前倾。同时伏案工作一族普遍缺乏运动，腹部和臀部肌肉松弛无力，使得它们没有足够的力量来拉住前倾的骨盆。



当髂腰肌紧张并缩短，那么神经就会减少对于其拮抗肌（臀大肌）的控制。腹肌被拉长变弱，那么神经对于它的拮抗肌（竖脊肌）控制则增强。这也是不良体态一旦形成就很难纠正的原因。

另外，部分健身的同学，如果训练方式不得当，例如不注重关节灵活度的训练，长期没有热身、拉伸的习惯，只锻炼想练的肌群而不注重拮抗肌的平衡练习（比如一些男生对于臀部、股二头肌等后侧链肌群的忽视），长期的训练会让他们背部或大腿前侧的肌肉较为紧张，腹部或大腿后侧比较薄弱，从侧面看腰部有一个明显的折叠。这称为「健美腰」，也是骨盆前倾的一种表现。

在改善下交叉综合症时，我们奉行的原则是：松解紧张肌肉，增强较弱肌肉，同时改掉不良的生活习惯。当然，我们这里是「改善」，如果你的症状严重到一定程度，就需要医生和专业的康复师出马了。



### Step 1：松解紧张肌肉（包括髂腰肌、股直肌、竖脊肌、内收肌等）

- 下列动作每个做 2 次，每次 20 秒。
- 跪姿髂腰肌拉伸（左右侧各 2 次）
- 大腿前侧跪式拉伸（左右侧各 2 次）
- 坐姿大腿内侧拉伸
- 跪姿背部拉伸

### Step 2：增强较弱肌肉（包括臀大肌、腹直肌、腘绳肌等）

- 臀桥，3次，每次做至力竭。
- 深蹲，3 组，每组 15 个。
- V字对抗支撑，3次，每次做至力竭。
- 反向卷腹，2 组，每组15个。
- 平板支撑，1 次，做至力竭。

### Step 3：改掉不良的生活习惯

The last but not the least !

我们刚才提到腹部的赘肉会增加身体的负担，引起骨盆前倾，所以对超重的人来说，减脂是减少腰部和骨盆负担最直接的方法。

对姑娘们来说，穿高跟鞋确实很重要，但为了身体的健康，还是要减少穿高跟鞋的次数和时间。

同时，要注意自己的坐姿，臀部后侧贴紧座椅靠背，双肩放松，整个背部贴紧靠背，双腿分开，脚落地的位置略靠前，头颈自然伸直。







# 星巴克的正确打开方式 告诉你星巴克 不为人知的点单秘密！

星巴克渐渐成为了现代人休闲时不可或缺的饮品选择，可望着宣传海报：奶油、糖浆裹坚果……看不见美味，入眼只剩满满雷点！

点一杯健康又美味的饮品真的很难吗？我也不想和星巴克说再见呀！

别着急，今天这份**星巴克点餐指南**，360°无死角揭开星巴克的饮食小吃。

很多人都有喝咖啡的习惯，无论是解救刚起床的发懵的状态，还是运动的人喝咖啡提高训练兴奋度，每天来一杯咖啡，整个人都舒爽许多~

不过很多咖啡饮料都会非常甜。**甜说明啥？**说明有糖很多糖，**赤裸裸的热量**。来看看几种常见咖啡饮料的热量表。



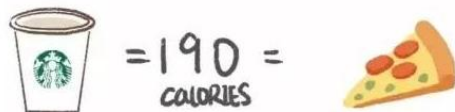
一杯薄荷巧克力摩卡的热量等于3.7罐的可口可乐



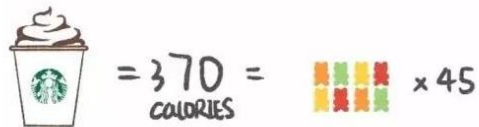
一杯抹茶拿铁的热量等于一包麦当劳中薯



一杯巧克力星冰乐的热量等于120颗彩虹糖



一杯拿铁咖啡的热量等于一角披萨



一杯热巧克力的热量等于45颗小熊软糖



一杯美式咖啡就等于喝空气







如果实在忍不住的话可以来看看下面推荐的替代选择。

### 焦糖星冰乐

16盎司的焦糖星冰乐所含的卡路里大概为410！！大概要慢跑五十多分钟才能消耗掉。

如果你实在是太想喝，那么可以让咖啡师调整成 Light Blended Beverage，星冰乐中使用的全脂奶改成脱脂，再去掉用打发的鲜奶油和焦糖浆制作的 Topping，改成奶泡，而且最好是脱脂奶制作的奶泡。这样的话，同样size的一杯，卡路里会下降到140。

### 薄荷白巧克力摩卡

这款更厉害，16盎司一杯就达到500大卡！差不多占了正常女性每日卡路里摄取量的1/3，要慢跑至少五六十分钟才能抵消掉！

所以建议想喝摩卡的朋友改选只有100卡路里的 Iced Skinny Mocha，用的是半甜的Mocha糖浆、浓缩咖啡、脱脂奶以及冰块来制作，虽然口感的确会没那么Creamy浓厚，但起码健康了不止一点点。



### 香草咖啡星冰乐

同样是16盎司一杯，卡路里数达到了430，和很多人都喜欢的抹茶星冰乐一样！因为它们都被加入了大量甜味的打发鲜奶油、全脂奶等等。

如果需要健康一点的代替品，那么同款的低脂版Caffè Vanilla Light Frappuccino会比较好，卡路里数下降到180。

### 双倍可可碎片星冰乐

爱巧克力的朋友都会非常喜欢，味道那个香浓啊！结果一看官网，发现卡路里达到420，味道相对接近一点的替代品是Mocha Light Frappuccino，卡路里为160，不过也就没有巧克力咯。

### 摩卡可可碎片星冰乐

咖啡加上浓浓的摩卡糖浆、全脂奶、可可碎片、冰块、甜味打发鲜奶油和巧克力味糖浆，16盎司一杯，卡路里达到了470，瘦身版的Java Chip Light Frappuccino，卡路里数值下降了260，变成210大卡。





# 为什么明明不饿却吃个不停？ 长胖可能是一种情绪问题

你有没有过这样的经历？在感觉很丧的某一天，你坐在桌旁，明明并不饿，却一口不停地吃掉了手边的薯片，巧克力，饼干……看着手边不经意间变得空空如也，你又拿起手机点开了外卖APP。调查研究发现，人们在无聊时最常用来打发时间的**事情就是吃东西**。

不知从什么时候开始，不管发生了什么事我们总爱对自己说：“吃点好吃的”。吃东西似乎都可以成为一种针对各种不顺心的大事小事的万能“解药”。今天我们要来聊非常实际的一个技能：**如何改掉一言不合就吃东西的习惯？**





## 什么是“借吃消愁”？

“借吃消愁”的另一个名字叫**情绪性进食**（emotional eating），指的是因为饥饿以外的原因产生食欲，比如**在情绪的刺激下产生一种难以抑制的想吃东西的冲动**（Arnow, Kenardy & Argas, 1995）。这种情况下，**食物被当作了填补某种情感需求的工具，而不再是为了解决生理饥饿**（physical hunger）。

**如果你发现自己只要心情不好就会下意识地开始找食物**，那么，食物可能已经变成了你面对情绪时的首选应对机制。**人们在心情好的时候则反而会选择更健康的食物**（Gardner et al., 2014）。此时既没有荷尔蒙作祟，也没有被负面情绪消耗认知资源，有比较多的认知资源可以用来做出好的选择。人们在情绪性进食选择的通常是垃圾食品：高糖、高油脂、高盐分、高卡路里的食物，因此情绪性进食极易引起肥胖、营养不良等健康问题。





## 食物为什么能够成为一种应对机制？

研究发现，**吃高脂高糖的食物时我们的大脑会释放类鸦片活性肽**，它是可卡因、海洛因等麻醉剂中的主要活性成分（Cheren et al., 2009）。因此，**冰淇淋、薯片和炸鸡给你带来的镇静和安抚的效果是真的，但戒掉它们很难可能也是真的。婴儿安全感的来源就是从嘴里获得的。**

这种机制可能会在潜意识里延续下来，**使得我们长大后在焦虑、紧张或感到不安时，依然总想着嘴里吃点什么来缓解这种不安，而进食和抽烟是最为常见的两种。**



## 如何中止情绪性进食的恶性循环？

首先，你需要辨别你是真的想吃，还是来自情绪的欺骗。  
请你对照以下5点：

1. 情绪饥饿是突如其来的欲望，希望立刻进食的冲动。而生理饥饿则更加循序渐进，我们的饥饿感是随着时间增强的。
2. 情绪饥饿使你渴求一些特定的食物，而不是只需要吃饱。
3. 情绪饥饿时，你经常意识不到自己已经吃了多少。
4. 情绪饥饿在饱腹之后依然不会得到满足。
5. 情绪饥饿会引发更多的负面情绪。

如果这五条你都符合，那你吃的就是你的身体并不需要的多余的食物，值得引起你的注意。情绪性进食，看似是面对食物无能为力，实则却是出于对处理情绪的无力感——你不认为自己有能力妥善处理自己的情绪，所以你选择用食物来回避直面它们。





下面是一些针对改善情绪性进食的更实操的方法：

### 1. 学习更多健康的自我安抚方式

去发掘更多的能安抚自己，让自己感到平静和快乐的事情，脑中“心情不好”和“吃”之间的关联被逐渐被减弱，吃不再是你唯一的、首要的治愈自己的方式。

### 2. 从日常小事降低自己暴饮暴食的可能性：

- a. 从购物清单开始
- b. 不让自己处于太饿或太累的状态。人在过度疲劳和困倦的状态下，我们无法控制自己想要胡吃海喝的欲望，这也是为什么暴食常常发生在半夜的原因。
- c. 吃正餐以外的东西时保持警醒。试着用自己不常用的那只手或是错误的餐具，让“吃”这个动作不那么得心应手。

### 3. 练习正念进食（Mindfulness eating）

当你下次想“借吃消愁”时，不妨尝试：

- > 将一勺食物放进嘴里，先别急着吃第二口；
- > 慢慢咀嚼20-40次 感受当下，只想着你嘴里的那口食物；
- > 想象它是如何被制作完成的，甚至从原材料的生长开始；
- > 不要和旁人说话，不要被任何别的事情打扰，尽情享受当下这个时刻。







**中意人寿**  
GENERALI CHINA

团体保险客户服务热线：400 888 7555