



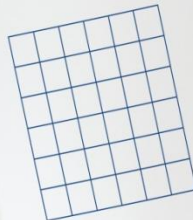
# 2018

## 中意人寿 健康年历



# YOUR DESIGN HERE

保持健康快乐的状态是每个人的终身任务 中意人寿关心每一个团险客户，并视作我们自己的家人。在这个新年即将开始的时候，我们特别准备健康年历作为节日礼物，祝您有一个更辉煌的2018年！



中意人寿团险事业部



对于全新开始的一年，您需要的是制定健康目标、完成计划以及希望更健康快乐生活的希望。

# 1 January

日	一	二	三	四	五	六
	<b>1</b> 元旦	<b>2</b> 十六	<b>3</b> 十七	<b>4</b> 十八	<b>5</b> 十九	<b>6</b> 二十
<b>7</b> 廿一	<b>8</b> 廿二	<b>9</b> 廿三	<b>10</b> 廿四	<b>11</b> 廿五	<b>12</b> 廿六	<b>13</b> 廿七
<b>14</b> 廿八	<b>15</b> 廿九	<b>16</b> 三十	<b>17</b> 腊月	<b>18</b> 初二	<b>19</b> 初三	<b>20</b> 初四
<b>21</b> 初五	<b>22</b> 初六	<b>23</b> 初七	<b>24</b> 初八	<b>25</b> 初九	<b>26</b> 初十	<b>27</b> 十一
<b>28</b> 十二	<b>29</b> 十三	<b>30</b> 十四	<b>31</b> 十五			

以下是一些小建议：

- 请勿吸烟或使用其它烟草产品。
- 定期测量血压。使血压保持在120/80 mm Hg之下。
- 遵照美国心脏协会的建议，健康饮食。
- 每周进行至少150分钟中等强度锻炼，或者75分钟的高强度锻炼。
- 达到并保持健康体重（体重指数BMI指数应低于24 kg/m<sup>2</sup>）。
- 定期检查胆固醇水平。
- 空腹血糖应低于5.6 mmol/L ( 100 mg/dL ) 。



# 2 February

日	一	二	三	四	五	六
				1 十六	2 十七	3 十八
4 立春	5 二十	6 廿一	7 廿二	8 小年	9 廿四	10 廿五
11 廿六	12 廿七	13 廿八	14 情人节	15 除夕	16 春节	17 初二
18 初三	19 初四	20 初五	21 初六	22 初七	23 初八	24 初九
25 初十	26 十一	27 十二	28 十三			

春节来临，在节日的饕餮大餐中如何保持健康饮食原则，学习一些改变饮食习惯的技巧：

- 多吃蔬菜和水果
- 选择全谷物食品 and 低脂乳制品
- 选择无皮家禽和精瘦肉。
- 饮食中应包含豆类、坚果和籽类
- 使用健康的脂肪和油，例如橄榄油、菜籽油、玉米油或红花油
- 限制饮食中饱和脂肪、反式脂肪和添加糖的量



# 3 March

日	一	二	三	四	五	六
				1 十四	2 十五	3 十六
4 十七	5 十八	6 十九	7 二十	8 廿一	9 廿二	10 廿三
11 廿四	12 廿五	13 廿六	14 廿七	15 廿八	16 廿九	17 二月
18 龙抬头节	19 初三	20 初四	21 初五	22 初六	23 初七	24 初八
25 初九	26 初十	27 十一	28 十二	29 十三	30 十四	31 十五

**春暖花开啦！小伙伴们约起来运动啦！**

- 每周进行至少150分钟的中等强度锻炼，或者75分钟的高强度（或者混合型）锻炼
- 每周安排至少2天的肌肉强化锻炼，给身体健康带来更多的益处
- 在白天或饭后（如午间休息）散步10至15分钟
- 用爬楼梯代替坐电梯，将车停在较远处，或提前下车



# 4 April

日	一	二	三	四	五	六
1 十六	2 十七	3 十八	4 十九	5 清明节	6 廿一	7 廿二
8 廿三	9 廿四	10 廿五	11 廿六	12 廿七	13 廿八	14 廿九
15 三十	16 三月	17 初二	18 初三	19 初四	20 初五	21 初六
22 初七	23 初八	24 初九	25 初十	26 十一	27 十二	28 十三
29 十四	30 十五					

## •怎样知道你是否肥胖

理想的BMI值应在18.5 - 24.9 kg/m<sup>2</sup>之间。BMI大于 25 kg/m<sup>2</sup> 为超重，BMI 大于 30 kg/m<sup>2</sup>为肥胖。\*

## •BMI计算方法：BMI =体重(千克) / [身高(米)]<sup>2</sup>

( \*注：建议亚洲人的BMI在18.5 - 23.9之间。BMI大于 24 kg为超重，BMI 大于 28为肥胖 )



# 5 May

日	一	二	三	四	五	六
		<b>1</b> 劳动节	<b>2</b> 十七	<b>3</b> 十八	<b>4</b> 十九	<b>5</b> 立夏
<b>6</b> 廿一	<b>7</b> 廿二	<b>8</b> 廿三	<b>9</b> 廿四	<b>10</b> 廿五	<b>11</b> 廿六	<b>12</b> 廿七
<b>13</b> 母亲节	<b>14</b> 廿九	<b>15</b> 四月	<b>16</b> 初二	<b>17</b> 初三	<b>18</b> 初四	<b>19</b> 初五
<b>20</b> 初六	<b>21</b> 初七	<b>22</b> 初八	<b>23</b> 初九	<b>24</b> 初十	<b>25</b> 十一	<b>26</b> 十二
<b>27</b> 十三	<b>28</b> 十四	<b>29</b> 十五	<b>30</b> 十六	<b>31</b> 十七		

**每年的5月31日是世界无烟日，  
如何帮助家人戒烟呢？**

- 戒烟开始之前，坐下来制定一个计划。
- 取得家人和朋友中的支持，让他们帮助你戒烟；
- 询问医生，了解有用的信息，必要时需要戒烟药物；
- 前往禁烟场所，克制烟瘾，远离吸烟人群；
- 使自己忙碌起来，从而无暇抽烟；



# 6 June

日	一	二	三	四	五	六
					1 儿童节	2 十九
3 二十	4 廿一	5 廿二	6 廿三	7 廿四	8 廿五	9 廿六
10 廿七	11 廿八	12 廿九	13 三十	14 五月	15 初二	16 初三
17 初四	18 端午节	19 初六	20 初七	21 初八	22 初九	23 初十
24 十一	25 十二	26 十三	27 十四	28 十五	29 十六	30 十七

**儿童节到了，孩子是永恒的主题。八大技巧帮助孩子养成健康的习惯：**

- 家长成为孩子很好的榜样
- 鼓励体育活动，并一起参与游戏
- 对待事物保持积极的心态
- 值得肯定的事情要及时给以奖励
- 多组织家庭形式的运动出游等
- 重视全家人在一起的晚餐时间
- 限制电视、手机游戏和电脑时间
- 帮助孩子学会健康饮食的常识





# 7 July

日	一	二	三	四	五	六
<b>1</b> 十八	<b>2</b> 十九	<b>3</b> 二十	<b>4</b> 廿一	<b>5</b> 廿二	<b>6</b> 廿三	<b>7</b> 廿四
<b>8</b> 廿五	<b>9</b> 廿六	<b>10</b> 廿七	<b>11</b> 廿八	<b>12</b> 廿九	<b>13</b> 六月	<b>14</b> 初二
<b>15</b> 初三	<b>16</b> 初四	<b>17</b> 初五	<b>18</b> 初六	<b>19</b> 初七	<b>20</b> 初八	<b>21</b> 初九
<b>22</b> 初十	<b>23</b> 十一	<b>24</b> 十二	<b>25</b> 十三	<b>26</b> 十四	<b>27</b> 十五	<b>28</b> 十六
<b>29</b> 十七	<b>30</b> 十八	<b>31</b> 十九				

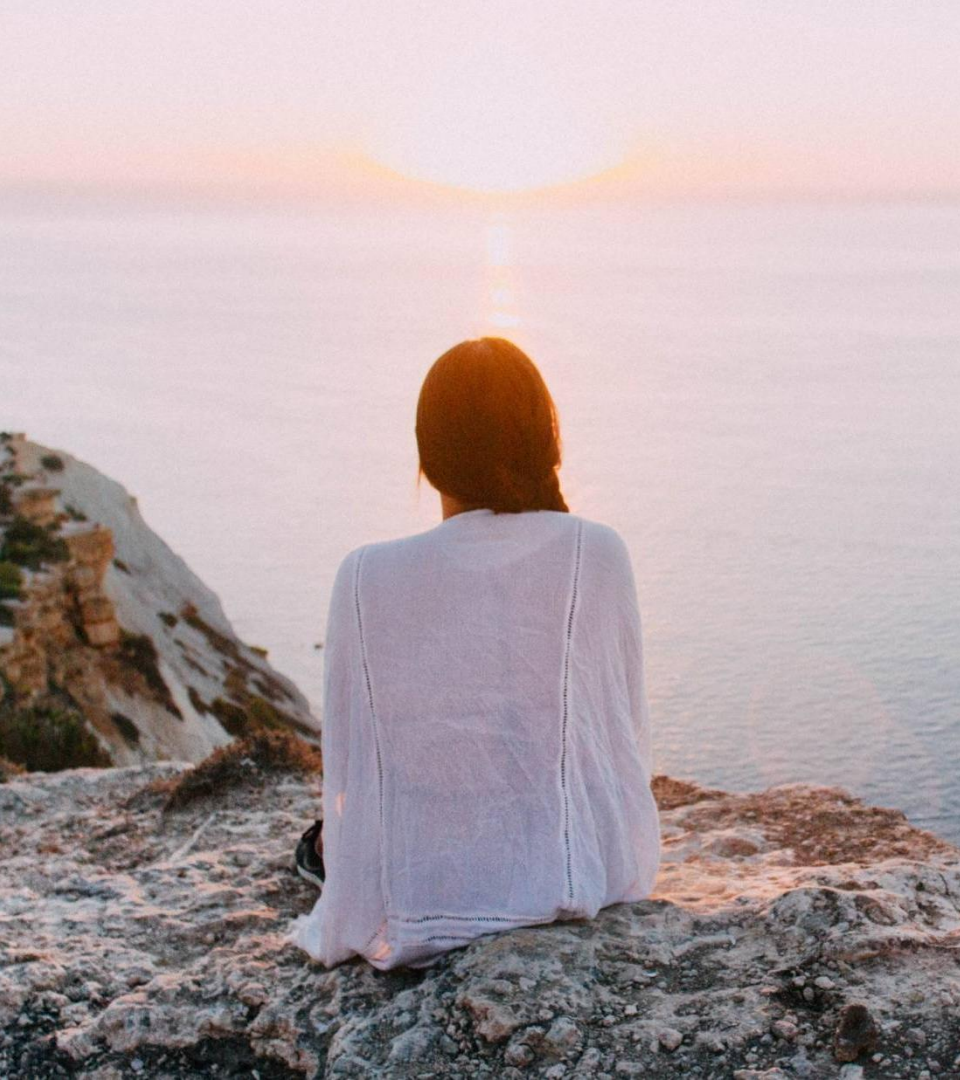
**每年的7月28日是世界肝炎日，对于肝炎预防，你需要知道：**

**了解危险：**不安全的注射及输血、未加保护的性行为、以及母婴传播都可以造成乙肝病毒的感染

**安全注射：**全球每年有200万人因不安全注射染上肝炎。采用一次性无菌注射器可以预防这类感染。

**接种疫苗：**安全有效的疫苗可终生保护人们避免乙肝感染。

**获得检测，寻求治疗：**定期检测，尽早寻求乙肝治疗的有效药物。



# 8 August

日	一	二	三	四	五	六
			1 二十	2 廿一	3 廿二	4 廿三
5 廿四	6 廿五	7 廿六	8 廿七	9 廿八	10 廿九	11 七月
12 初二	13 初三	14 初四	15 初五	16 初六	17 初七	18 初八
19 初九	20 初十	21 十一	22 十二	23 十三	24 十四	25 十五
26 十六	27 十七	28 十八	29 十九	30 二十	31 廿一	

**压力常常伴随着我们的工作生活，**

**掌握调节压力的方法以及培养健康的习惯以释放压力十分重要**

- 尝试进行正面的自我对话——将消极的想法转化为积极的想法
- 每天静坐15-20分钟，放松，深呼吸，想象安静平和的场景
- 尝试每天至少做一件您喜欢的事，哪怕只持续15分钟
- 学会说“不”，不要允诺过多的事情
- 放慢节奏，保证充足的睡眠，每晚至少睡6到8个小时。



# 9 September

日	一	二	三	四	五	六
						1 廿二
2 廿三	3 廿四	4 廿五	5 廿六	6 廿七	7 廿八	8 廿九
9 三十	10 八月	11 初二	12 初三	13 初四	14 初五	15 初六
16 初七	17 初八	18 初九	19 初十	20 初十	21 十二	22 十三
23 十四	24 中秋节	25 十六	26 十七	27 十八	28 十九	29 二十
30 廿一						

**每年的9月20日为全国爱牙日，建议以下四种方法预防牙周病和龋病：**

**正确刷牙：**要养成规律的刷牙习惯，力度不要过大，频率也不能过快

**使用牙线：**牙线能清除牙齿邻面牙菌斑，预防牙周疾病和邻面龋

**餐后漱口：**漱口不能清除牙菌斑，但可减少牙菌斑的形成

**定期洗牙：**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



# 10 October

日	一	二	三	四	五	六
	1 廿二	2 廿三	3 廿四	4 廿五	5 廿六	6 廿七
7 廿八	8 廿九	9 九月	10 初二	11 初三	12 初四	13 初五
14 初六	15 初七	16 初八	17 初九	18 初十	19 十一	20 十二
21 十三	22 十四	23 十五	24 十六	25 十七	26 十八	27 十九
28 二十	29 廿一	30 廿二	31 万圣节			

**10月是世界乳腺癌防治月，建议女性朋友定期体检，关爱乳腺健康：**

**18岁及以上：**需要每年检查体重指数（BMI）和腰围测量，每两年检查血压一次或者根据医师建议复查

**21岁及以上：**每三年进行一次宫颈涂片检查（已婚女性）

**40岁及以上：**每三年检查静脉空腹血糖和血脂一次，或根据医师建议

**50岁及以上：**需要每两年进行一次乳腺钼靶检查，每年进行一次粪便潜血检查，或每十年进行一次结肠镜检查



# 11 November

日	一	二	三	四	五	六
				1 廿四	2 廿五	3 廿六
4 廿七	5 廿八	6 廿九	7 立冬	8 十月	9 初二	10 初三
11 初四	12 初五	13 初六	14 初七	15 初八	16 初九	17 初十
18 十一	19 十二	20 十三	21 十四	22 十五	23 十六	24 十七
25 十八	26 十九	27 二十	28 廿一	29 廿二	30 廿三	

11月14日是联合国糖尿病日，我国18岁及以上居民糖尿病患病率为9.7%，人数已达9000万。

## 糖尿病高危人群

- 45岁以上中老年人
- 有糖尿病家族史
- 高血压、高血脂患者、心脑血管疾病患者
- 有巨大儿生产史或妊娠糖尿病史的女性
- 静坐生活方式者

## 糖尿病的预防

- 保持健康体重
- 保持规律活动
- 保证健康饮食
- 鼓励戒烟限酒



# 12 December

日	一	二	三	四	五	六
						1 廿四
2 廿五	3 廿六	4 廿七	5 廿八	6 廿九	7 十一月	8 初二
9 初三	10 初四	11 初五	12 初六	13 初七	14 初八	15 初九
16 初十	17 十一	18 十二	19 十三	20 十四	21 十五	22 冬至
23 十七	24 十八	25 圣诞节	26 二十	27 廿一	28 廿二	29 廿三
30 廿四	31 廿五					

**12月1日是世界艾滋病日，学习预防艾滋病的知识尤其重要：**

- 采用安全的性行为，例如使用避孕套
- 避免被使用未经消毒的医疗器械
- 注意输血安全，不适用非正规医疗单位的来历不明的血液
- 远离毒品，更不能共用注射器吸毒
- 不共用可能会刺破皮肤的用具，尽量避免接触他人体液、血液



**中意人寿**  
GENERALI CHINA

团体保险客户服务热线：400 888 7555