

中意 健康月刊



四月刊

本刊仅限于内部浏览，不用做任何商业用途

税延养老知多少？

带你认识肿瘤君

微波炉加热食物？
好多事情要注意！

这些运动健身「伪科学」
你听过么？

“神经质人格”生存指南

中意 健康月刊



四月刊

本刊仅限于内部浏览，不做任何商业用途

带你认识肿瘤君

税延养老知多少？

微波炉加热食物？
好多事情要注意！

“神经质人格”
生存指南

这些运动健身「伪科学」
你听过么？



中意人寿
GENERALI CHINA

团体保险客户服务热线：400 888 7555



Contents

- P₂ 税延养老知多少？
- P₄ 带你认识肿瘤君
- P₁₄ 微波炉加热食物？
好多事情要注意！
- P₁₉ 这些运动健身「伪科学」
你听过么？
- P₂₅ “神经质人格”
生存指南

An elderly couple is shown in a bright, indoor setting. The woman, on the left, has short grey hair and is wearing a light pink cardigan over a white shirt. The man, on the right, has dark hair and is wearing a maroon V-neck sweater over a light blue collared shirt. They are both smiling and looking at a white document that the man is holding. The background features a white shelf with some books and a small potted plant.

税延养老知多少？

4月12日，财政部等五部委联合发布《关于开展个人税收递延型商业养老保险试点的通知》（以下简称《通知》），明确自**5月1日**起在**上海市、福建省、苏州工业园区**三地实施个人税收递延型商业养老保险试点，试点期限暂定一年，个人投保，投保人每月最高可税前抵扣1000元。



何为税延

对试点地区个人通过个人商业养老资金账户购买符合规定的商业养老保险产品的支出，允许在一定标准内税前扣除；计入个人商业养老资金账户的投资收益，暂不征收个人所得税；个人领取商业养老金时再征收个人所得税。

简单言之：用来购买税延养老产品的收入不再交税了，未来退休后领取时再交。



个人缴费税前扣除标准

取得工资薪金、连续性劳务报酬所得的个人，扣除限额按照当月工资薪金、连续性劳务报酬收入的6%和1000元孰低办法确定。呃，这样说貌似比较难理解，且看下面小王的故事：

小王30岁
在上海工作
他的月薪20,148元



五险一金缴费明细（个人应缴部分）如下（单位：元）

养老保险1,611.84(8%) 基本住房公积金1,365.84(7%)

医疗保险402.96(2%) 工伤保险-

失业保险100.74(0.5%) 生育保险-

共计支出3481.38

应税工资（税前工资扣除五险一金）16,666.67

个人所得税 2,286.67

税后月薪 14,380

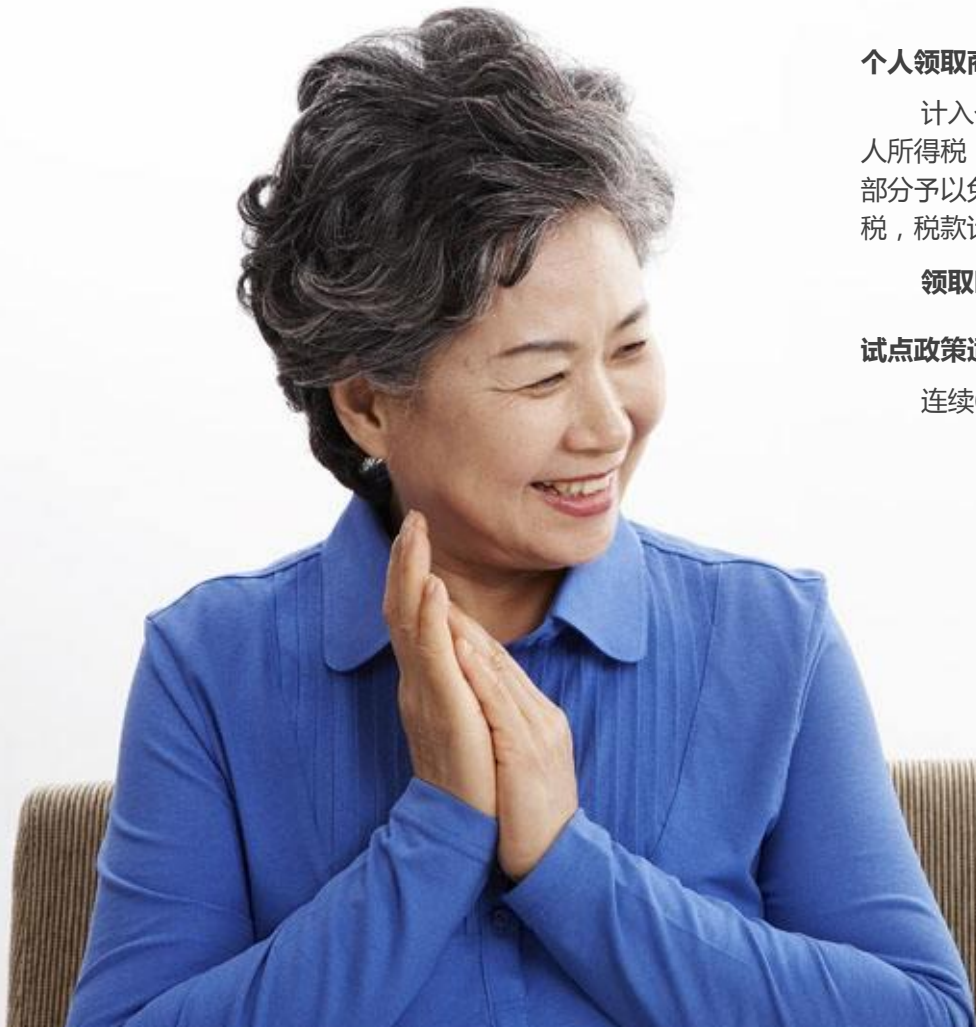
购买税延养老后：

应税工资（税前工资扣除五险一金）15,666.67

个人所得税 2,036.67

税后月薪 14,630

=13,630（到手月薪）+1,000（税延账户缴费）



个人领取商业养老金征税

计入个人商业养老资金账户的投资收益,在缴费期间暂不征收个人所得税,对个人达到规定条件时领取的商业养老金收入,其中25%部分予以免税,其余75%部分按照10%的比例税率计算缴纳个人所得税,税款计入“其他所得”项目。

领取时相当于以7.5%的税率对个人收入缴税

试点政策适用对象

连续6个月以上(含6个月)为同一单位提供劳务的纳税人



中意能为您做的

专业的服务团队

- ◆ 集社保知识和保险专业技能于一身的项目团队为您提供全方位服务
- ◆ 投保、领取及理赔流程全程高效便捷，专人为您解答疑问并协助办理。

投保方式灵活多样

- ◆ 为客户提供多种便捷的投保方式，如DC端，移动端等线上及线下投保模式。

养老服务多元化

- ◆ 打造健康管理生态圈，搭建“一站式”线上线下健康养老管理平台，贴心为您个人及家庭提供全面的健康、养老保障规划，让您安心无忧。

想了解更多税延养老相关信息，请点击以下链接：

http://szs.mof.gov.cn/zhengwuxinxi/zhengcefabu/201804/t20180412_2866479.html?from=groupmessage&isappinstalled=0

联系我们：

总部：
Cynthia.Li@generalichina.com
上海：
ChengWei.Liu@generalichina.com

江苏：
Barry.Lin@generalichina.com
福建：
Can.Chen@generalichina.com



帶你认识肿瘤君

每年的4月15日是全国肿瘤防治宣传周，癌症是一组可影响身体任何部位的多种疾病的通称，也被叫做恶性肿瘤和赘生物，癌症的一个特征是快速产生异常细胞，这些细胞超越其通常边界生长并可侵袭身体的临近部位和扩散到其它器官。

大部分癌症的发生是一个长期、渐进的过程，从正常细胞演变成癌细胞要经历多个阶段，通常需要10-20年，甚至更长时间。通过早期发现并进行规范化治疗，癌症是可以控制和治愈的。





肿瘤君个人信息

国家癌症中心最新一期的癌症统计数据显示，全国恶性肿瘤**发病例数380.4万例**，相当于平均每天超过1万人被确诊为癌症，**每分钟有7个人被确诊为癌症**。全国癌症死亡数229.6万例，其中男性145.2万，女性84.4万。从年龄分布来看，0-30岁恶性肿瘤死亡率较低，**30岁以上人群死亡率快速升高**。

全国恶性肿瘤**发病首位**的是：肺癌，其次为胃癌、结直肠癌、肝癌和乳腺癌

全国**男性发病前五位**为：肺癌、胃癌、肝癌、结直肠癌、食道癌

全国**女性发病前五位**为：乳腺癌、肺癌、结直肠癌、甲状腺癌、胃癌

全国恶性肿瘤**死亡前5位**依次为：肺癌、肝癌、胃癌、食管癌和结直肠癌

肺癌 起因

- 吸烟
- 职业和环境接触：长期接触砷，石棉，铬化合物等，及接触放射性物质如惰性气体氡气等
- 肺部慢性感染如肺结核，支气管扩张症等患者
- 家族、遗传和先天性因素以及免疫功能降低者
- 大气污染

结直肠癌

起因

- 家族史
- 结肠疾病及肠息肉患者
- 年龄：大多数病人在50岁以后发病。

乳腺癌

起因

- 抑郁情绪
- 过度肥胖
- 吸烟、酗酒、熬夜
- 喜吃煎炸食品和各种糕点甜食
- 独身、或过了30岁才结婚生育
- 生完小孩后不予哺乳
- 佩戴乳罩过紧或过松

胃癌

起因

- 家族遗传
- 长期食用霉变粮食、腌制咸菜、霉制熏烤的食物
- 幽门螺杆菌感染
- 患有萎缩性胃炎、肠化生、胃溃疡、胃息肉等一些胃病
- 免疫功能低下

肝癌

起因

- 病毒性肝炎
- 酒精
- 饮食相关因素：长期进食霉变食物、含亚硝胺食物、缺乏微量元素硒
- 环境因素：水源污染如水中存在硝酸盐以及亚硝酸盐、食物中存在着铁、锌、铜超标、
- 化学致癌物：如亚硝胺和亚硝酰胺等，此外，农药、酒精、黄樟素等
- 免疫状态：经常熬夜、饮酒、劳累过度





Part 2 平凡如你我，该怎样应对可能到来的癌症

肿瘤筛查是早期发现癌症和癌前病变的重要途径，尤其是有**肿瘤家族史**、有**长期致癌因素接触史**、**长期不良生活习惯**(如吸烟、过量饮酒、经常熬夜)、有特殊微生物感染史(如**幽门螺旋杆菌感染**)、**长期营养不良**等人群。

以上这些高危人群，特别是年龄超过45岁的人，尤其要重视肿瘤筛查，发现早可提高存活概率，降低发病率和治疗费用，并可大大改善癌症患者的生活。

Part 3 癌症真的可以预防吗？

世界卫生组织指出，40%以上的癌症是可以预防的，与癌症相关的危险因素主要包括慢性感染、饮食不合理、负面情绪以及不良生活习惯等。预防癌症，并没有多么复杂，但常被人忽视。

癌症预防方法

- 戒烟限酒
- 进行体重管理，将BMI控制在24以下
- 成年人每天至少食用400克（5份）水果和蔬菜
- 建议18-64岁的成年人每星期应进行至少150分钟中等强度身体活动，如快步走、跳舞或家务等
- 接种人乳头瘤病毒（HPV）和乙肝病毒疫苗，通过接种HPV和乙肝病毒疫苗每年可预防100万例癌症病例。
- 减少接触紫外线和电离辐射
- 调整情绪（敏感、猜疑、爱生气、紧张焦虑等不良情绪与癌症的发生密切相关）





Part 4 正确认识癌症--癌症没那么可怕

综上所述，相信伙伴们对癌症已有了初步的认识，也不会谈癌色变了。

伙伴们只要加强预防，及早发现、及早治疗，再加上‘越瞄越准’的新药，癌症其实并没有那么可怕。”

中意人寿祝您健康、幸福！

爱心提示：如果您想了解重疾险，为自己和家人多加一份保障，欢迎拨打中意客服热线：400-888-7555

A hand wearing a colorful striped glove is holding a clear glass rectangular dish filled with food, likely a baked dessert or meal, inside a microwave oven. The microwave's interior is dark, and the metal mesh of the door is visible on the right. The background is dark and out of focus.

微波炉加热食物？ 好多事情要注意！

前段时间，一女子因双皮奶爆炸，导致眼、脸、手、颈部烫伤的新闻，是不是惊掉了大家的下巴：“这年头连吃甜品也不安全了”

事后了解，是因学徒将双皮奶放微波炉，多加热了一分钟所致。

凡是粘稠度比较高、凝固状的食品微波加热的时间不能过长。

其实，除了双皮奶外在日常生活中，
这些食物也不能放微波炉。

水

微波炉加热水时，由于水不流动，只是温度的上升，所以有可能已经到达沸点，水也不会沸腾。此时，从外观看，水没有“开”，但水的温度已经非常高，稍微一点扰动比如拿水的动作，都可能使水沸腾，造成烫伤。

其他液体，如牛奶、咖啡、汤等，若是长时间在微波炉里加热也会出现这种“爆沸”的现象，只不过它们中还有其他成分，不容易过热。

建议：

- 水尽量不要放入微波炉加热；
- 牛奶、咖啡、汤等液体放入微波炉加热时，高火状态下不要超过3分钟。

Ps：或是加热完成后，稍微等几分钟再拿出来。

高脂肪/低水分食物

- 高脂肪食物如油炸食品、动物内脏、肥肉等；
- 低水分食物如鱼干、肉干、鱿鱼丝等。
- 微波加热时非常容易糊，易产生致癌物质。

建议：

这类食物尽量别选择微波炉加热，一定要用，请控制好时间。

除此外，还有一个友情提醒：大部分的水果也不适合直接放微波炉加热（应该也没人这么做吧）





蛋

蛋微波加热时，内部会产生大量水蒸气。由于被外层的蛋壳包裹无法散去，便会聚集在蛋内，超过一定限度，便会“boom”，爆炸！去掉蛋壳后，蛋也不能直接微波加热。因为蛋黄外有一层膜，水蒸气一样也会在聚集后，冲破蛋黄膜，导致蛋黄乱溅，并不安全。另外，其他有壳或有膜类的食物也不适合放微波炉加热，也有爆炸风险，比如板栗、核桃、葡萄等。

建议：

- 蛋类不适合放微波炉直接加热（不管是生的还是熟的）；
- 可以将蛋打散后加水，放入微波炉加热做蛋羹；
- 或蛋打在盘子里，用牙签在蛋黄上戳几个洞，再放微波炉；
- 熟的蛋切开后，可放微波炉加热。

不仅食材不能随便放微波炉 这些容器也不适合放微波炉

1、含金属的容器

如铝制碗盘、不锈钢碗、搪瓷碗，甚至碗盘上有装饰的描金花纹等，这类含金属的容器，都不适合放微波炉。

Ps：铝箔纸也不适合用于微波炉。

2、普通的塑料

普通的塑料放入微波炉，经过高温有可能会变形并释放有毒物质。

5号塑料即PP材质的塑料，可耐受140℃的高温，因而可以放入微波炉。

3、纸质包装

高温下有焦化，甚至着火的风险。（微波炉不想要了？）

4、打包的餐盒或购买回的外包装食品

一定要看清楚包装上是否有[可微波加热]的标识，否则也不适合放微波炉中加热处理。

一般来说，玻璃、陶瓷碗盘，以及PP材质的塑料或注明[可微波加热]的餐盒，都是可以放心放入微波炉加热的。



微波炉有辐射会致癌？

要承认的一点是，辐射确实有致癌风险，但并不是所有的辐射都有如此巨大的威力。只有摄入了一定量的电离辐射才有致癌可能。而非电离辐射辐射的量很微小，不足以改变物质的化学性质，因而不是不致癌的。也就是，使用微波炉不会致癌。

使用微波炉要注意什么？

1、别使用封闭型的容器

长时间加热后里面的食材会爆、散出来，易造成烫伤。所以，如果容器的盖子是无孔的，那么在放入微波加热时，最好取下。

2、使用可微波保鲜膜

市面上的保鲜膜多半是PE（聚乙烯）、PVC（聚氯乙烯）、PVDC（聚偏二氯乙烯）和PMP（聚甲基戊烯）材质的，其中只有PVDC（聚偏二氯乙烯）和PMP（聚甲基戊烯）能分别耐受140℃和180℃的高温，所以可以用于微波炉。

3、微波炉不要空转

当微波炉中没有任何食物时，别为了好玩、消毒等启用微波炉，有可能造成微波炉零件的损伤，影响使用寿命。





这些运动健身「伪科学」你听过么？

你这么运动，会短寿的吧？
跑步小腿会变粗？
流汗越多运动效果越好？

谣言！

各种运动健身「伪科学」日渐流行，今天我们就一一辟谣！



误区一

运动会加快新陈代谢，新陈代谢越快寿命越短？

运动不仅不会短命，还能长寿。可以来看看两类人的寿命比较：

► 奥运奖牌得主寿命

2012 年发表在《英国医学杂志》上的论文表明，作者在对 15174 名 1896 年到 2010 年的奥运奖牌得主寿命进行统计，并与国籍、年龄、性别相匹配后得出结论：奥运会奖牌得主比大众对照人群平均多活了 2.8 年。

► 普通人寿命

2012 年，哈佛大学研究者在对 65 万名 40 岁以上人群进行了长达十几年的研究后表示：每周快走 75 分钟的人，相对于不运动者，平均长寿 1.8 年；每周快走 150 分钟的人，平均长寿 4 年；经常运动并保持正常体重者，平均长寿 7.2 年；低量运动降低死亡率 20%，适量运动降低死亡率 40%。

误区二

减肥一定会减胸？

年轻女性在减肥的同时，往往会感到胸部在「缩水」。其实，胸部本身充盈着脂肪，而减肥是全身脂肪燃烧功能的过程，所以减肥期间胸部「缩水」也是正常现象。但并不是说减肥一定会减胸，你完全可以通过锻炼使胸部变得更加挺拔，方法也很简单，就是加强胸肌锻炼，尤其是上胸肌的锻炼。



误区三

我只想瘦肚子，可以局部减肥吗？

很多人问：「我肚子上全是肥肉，我只想减肚子，怎么办？」虽然一些教练，明星都宣扬过局部瘦身的方法，但必须强调：定向局部减肥，不可能的，这辈子都不可能的。脂肪的消耗是全身性的，局部运动并不能减去特定部位的脂肪，它只会帮助缩小全身脂肪细胞大小，并且增大增强特定部位的肌肉。大多数人所认为的局部减脂，其实只是一种塑形。比如练习腹肌，确实会让腹肌的轮廓更明显，仅此而已。

误区四

跑步后小腿会变粗吗？

很多人说跑步之后小腿会变粗，其实这是因为刚跑完，体温升高、肌肉充血导致的。不知道大家发现没？有时运动后脚会大半号到一号，也是这个道理。这种情况下，一般过几个小时或者一两天就可以恢复到原来的状态。如果采取正确的跑步姿势配合正确的拉伸，跑步只会让腿看起来越来越修长，并不会粗腿。当然，跑步确实是会长些肌肉的，但比起减掉的脂肪和正确拉伸带来的肌肉拉长，从体态上说，增长的这些肌肉微不足道，只会让你的腿显得更修长。

敲黑板！所有跑步后的粗腿，都是你姿势错误和不会拉伸犯下的罪！

误区五

女生练肌肉会变金刚芭比吗？

无论是男性还是女性，在力量训练的最初几周都经常会出现肌肉增长的情况，这很大程度上是因为肌肉的血液循环增强。但不需要担心你的肌肉会疯长。对女性来说，能持续不断地每个月长 0.5 磅（约 0.23 千克）肌肉就已经很了不起了。男性的话，每月长 1.5 磅（约 0.68 千克）也很不容易。而且，这完全是理想情况，大多数人都长不了这么多肌肉。

误区六

运动中大量失水，所以我应该大量喝水？

运动中可以喝水，但原则是「少量多次」。如果一次性喝大量的水会造成很多不良后果，比如增大心脏和肠胃负担、造成运动中腹痛等。正确的补水建议是：如果运动量大、出汗多，补充水分时最好以富含钾、钙、钠、镁等电解质的饮料为主；如果运动量小、出汗少，不宜过多补充电解质，喝普通矿泉水就好。



误区七

只有有氧运动能减肥？

其实所有运动都能减肥，只要你摄入的热量小于你消耗的热量，处于热量赤字的时候自然就会变瘦。有氧和无氧也并不是绝对的，只是取决于两种供能体系在供能时的比重而已。

如果只通过有氧运动来减肥，在减掉一定体重之后就会进入平台期，不会再减轻体重，也不会获得更好的形体。此时你需要做的是无氧力量训练配合有氧训练，这样才会进一步地减掉脂肪、塑造完美形体。

在这个辟谣赶不上造谣的时代，各种有关运动的「伪科学」流传甚广，让很多健身爱好者白白耽误了时机、浪费了力气。如果有专业严谨的运动课程，如果有大佬级别的专业指导，如果有更加详尽的运动原理分析，或许就能少走很多弯路。





“神经质人格” 生存指南

你会不会经常会在忙完一天之后，躺在床上想很多，比如回想白天发生的一些事情，或者想想手头上项目的进展。偶尔也会失眠，别人觉得我想很多，但其实我自己并没有太多觉得被困扰。这种性格真的有问题吗？

- 情绪敏感，在旁人看来很“情绪化”，常常会被一些鸡毛蒜皮的事惹得懊恼、紧张、生气或难过等；
- 也会“想很多”，比如常常在结束了一天的工作之后，还忍不住在床上细细回顾“这一天”；
- 觉得自己是一个很“现实”的人，不太会对未来抱有不切实际的幻想，甚至还有点“悲观”，总觉得“最坏”的结果会发生；
- 很容易担心（为自己，也会为别人），常常想要为可能遇到的困难或挑战提前做好准备；
- 有比较高的“自我意识”（self-conscious）——很在意自己在公众场合的表现，也很在意别人会怎么看待自己；
- 在感情里，对另一半的一举一动都十分敏感，会很在意（甚至过度解读）对方和自己说话时的语气/肢体动作，在别人眼中甚至有点“作”

如果，你也有以上大多数的表现，那么，你很可能和我的这位朋友类似，是一个在人格上“神经质”水平比较高的人，以下简称为“神经质”人格（neuroticism）（注：区别于精神分析语境中，病理性的“神经症人格”）。



如果一个人在人格上的“神经质”水平较高，可能意味着Ta（Eysenck & Eysenck, 1985; Costa & McCrae, 1992; Kandler, 2012）：

- 1.情绪的稳定性比较低
2. 对负面信息十分敏感
- 3.反复地思考和担忧

大体上随着年龄的增长，我们的神经质水平都会逐渐下降，并在成年之后（35岁之后）趋于稳定。也就是说，随着越来越成熟，我们的情绪会变得越来越稳定，虽然总体趋势如此，但有些人的神经质水平的确会比其他人更高。

有研究者认为“当一个人的神经质水平越低时，Ta的人格越健康”（Magee, 2013）。的确，很多人都认为，神经质水平高可能给人们的生活带来许多负面影响。

另外，还有学者认为，神经质人格的人太容易受情绪影响，以至于经常不得不花大量的时间处理自己的情绪，更容易因为小事而过度分神，而这会阻碍他们在工作上取得更高的成就（Perkins, Arone, Smallwood, & Mobbs, 2015）。不过，正如1994年心理学家们将“神经质”从《精神障碍诊断与统计手册》（DSM）中移除背后的考虑一样，越来越多的专业人士认为，“神经质”作为一种人格特质本身并不是绝对负面的。相反，神经质人格的人还有许多你意想不到的优势。



可能“比一般人优秀还比一般人努力”

他们又往往是永不停歇的“奋斗者”，他们的努力往往是出于对危机的敏感和对风险的预防等内在动机，这也就意味着，即便在没有明确的外在奖赏时，他们也仍然会十分努力，反复的思考与担忧也会有助于他们更好地理解自己努力的目标和方向，也为可能出现的困难与挑战做好足够的准备，从而有助于他们取得一系列的成就。



他们可能活得更长

研究者们认为，他们之所以活得更长可能是因为他们对于自己的健康状况更警觉（对负面信息的敏感），他们总能在身体出现一些轻微的异样时及时就医（他们自己往往认为已经很严重了，这也是为什么他们主观上认为自己身体更差）。一项长达10年的跟踪研究也发现，神经质水平更高的人在同样的时间内，的确更加频繁地使用医疗服务（as cited in, Delistraty, 2017）。这也意味着，在一些威胁生命/导致早死的重大疾病上，他们更不容易延误病情。

更富有创造力

虽然思虑过多看上去不是一件“好”事，但有学者认为，对细节不断的思考、敏感等都有助于“创造性思维”的产生——如果一个人对细节很敏感，并能够沉浸在一个问题中不断地思考，而不是满足于传统/现有的结论，那么Ta也更有可能会得到充满创造力的新发现（Perkins, et al., 2015）。



作为一个神经质水平高的人，在这个充满刺激与挑战的世界上，你需要一些“生存指南”。

如果看完今天的文章，你觉得自己是一个“神经质人格”的人，你首先需要意识到这并不是一个“缺陷”，不要一味地为自己的情绪化而感到担忧。

事实上研究发现，神经质人格与焦虑/抑郁之间，一个很重要的中间变量，就是“对负面情绪的不良应对”（maladaptive coping）。比如，一个人常常容易有沮丧、焦虑等负面情绪，同时Ta总是试图压抑这些情绪，或者对负面情绪的产生感到过度的担忧，那么他们越容易陷入负面情绪的恶性循环之中（Whitbourne, 2018）。

就像我们不止一次提到过的那样，觉察自身和接纳自己是非常重要的，神经质人格的孩子们，需要允许自己感到沮丧和焦虑，跟自己说，这就是我此刻的情绪，没关系，它会过去。



中意人寿
GENERALI CHINA

团体保险客户服务热线：400 888 7555