

中意 健康月刊



五月刊

本刊仅限于内部浏览，不用做任何商业用途

中意微课堂升级改版
开展名医线上线下互动

与死神赛跑，向猝死说“No”

瑜伽正在毁掉中国女人身体？
这种谣言你也信？

营养师也在外吃饭
但和你的选择不太一样

与年迈的父母和睦相处

中意 健康月刊



五月刊

本刊仅限于内部浏览，
不用做任何商业用途

与年迈的父母和睦相处

中意微课堂升级改版
开展名医线上线下互动

瑜伽正在毁掉中国女人身体
这种谣言你也信

与死神赛跑
向猝死说 “No”

营养师也在外吃饭
但和你的选择不太一样



中意人寿
GENERALI CHINA

团体保险客户服务热线：400 888 7555



Contents

P₂ 中意微课堂升级改版
开展名医线上线下互动

P₄ 与死神赛跑，向猝死说 “No”

P₉ 瑜伽正在毁掉中国女人身体？
这种谣言你也信？

P₁₉ 营养师也在外吃饭，
但和你的选择不太一样

P₂₅ 与年迈的父母和睦相处

中意微课堂升级改版 开展名医线上线下互动

结合2017年十余次微课堂直播经验，中意微课堂项目亦逐渐成长，2018年伊始，我们在原有模式的基础上做了深度提升，主要亮点有：

- **讲座题材更加广泛**：从健康热点到生活常识全面覆盖，更多实用课程供您参与；
- **讲师资源品质更优**：中意依托国内近千家医疗网络机构的庞大的资源，邀请最优秀的医疗大咖亲自授课，提高专业品质
- **播放效果更加清晰**：中意和国内大型直播平台机构合作，以专业演播效果进行录像，提高客户的收看效果
- **邀请客户现场参与**：我们真诚的邀请所有中意各渠道的保险客户，以及关注健康的朋友们，能到讲座现场参加活动，和专家零距离交流！

Marketing Overview

It is a process to allow an organization to focus resources on the greatest opportunities to increase sales and capture the company's target. Marketing strategy is a plan to increase sales and achieve the advantage over other competitors. It includes short-term and long-term activities of marketing that have to do with the analysis of a company's situation and contribute to its objectives. The objectives will be based on how the company values its customers and contribute to its objectives. The objectives will be based on how the company values its customers and contribute to its objectives.

A marketing strategy helps company effective messages with the right kind of marketing approaches that will maximize your sales customer and marketing activities.

Product Categories	Profit per Year				
	2013	2014	2015	2016	2017
General tools	+920.82	-13.9	+520.82	+2000	+2000
Health & Medical					

2018 精品课程展示



分享一：急救大咖的现身说法，突破500人同时在线收看！

心梗导致的心跳骤停留给我们的急救时间不超过10分钟，救护车不可能第一时间到你身边，谁能救你呢？**国内急救培训专家 - 张元春医生**教你心跳骤停的急救措施。

点击收看回放：<http://t.cn/R3B1MaJ>



分享二：外资医疗的药学第一人，聊聊呼吸系统那些事

喷嚏阵阵、鼻涕连连、鼻塞鼻痒.....您真的是感冒了吗？**专业药师大咖李达**教你如何及时识别和正确治疗过敏性鼻炎。

点击收看回放：<http://t.cn/R3NsNrx>

2018 年的中意微课堂，我们将一如既往的为您呈现精品课程，期待您继续关注。为您自己和家人的健康，中意愿意和您一起努力。



与死神赛跑 向猝死说 “No”

关于猝死的新闻相信大家都听过不少，程序员通宵加班猝死，20岁小伙网吧玩游戏猝死，知名演员如厕时猝死.....近年来似乎相关的案例越来越多。



何为猝死？

世界卫生组织（WHO）的定义如下：平素身体健康或貌似健康的患者，在出乎意料的短时间内，因自然疾病而突然死亡即为猝死。

可引发猝死的基础性疾病可分为两类：心源性和非心源性疾病。

心源性疾病：主要包括冠心病、扩张型或肥厚型心肌病、风湿性心脏病、高血压、心脏病等心脏方面的疾病。

非心源性疾病：主要包括肺梗死、支气管哮喘、急性脑血管疾病、主动脉夹层、严重的电解质紊乱等。

（注意此处不是说得了这些病就一定会发生猝死，不过，当存在这些疾病时，不良的生活习惯如加班熬夜等易使猝死发生。同样，即便没有这些疾病，健康人群也会因为某些不好的生活习惯诱发猝死。）



征兆1：胸痛

当感到胸部出现剧烈、紧缩、压榨性的疼痛，且感到透不过气时，就要提高警惕。冠心病的典型表现是胸痛，一般发生在胸骨后方，出现这类情况时需多加注意。

征兆2：憋气、口唇发紫、血氧下降

当病情发作时，除了疼痛外，若还有憋气、明显的紫绀、口唇发紫、血氧下降等情况时，就要高度怀疑可能是肺栓塞。

征兆3：重度血压升高

对于主动脉夹层患者，发病征兆是剧烈疼痛，而且在疼痛的同时会伴有重度的血压升高。

征兆4：胸闷 憋气 难以忍受

如果出现呼吸困难、胸闷、头晕等症状，需警惕肺栓塞、心衰急性发作等。

征兆5：失眠焦虑、极度疲惫

在没有缺少睡眠、剧烈运动或生病的前提下，连续几天、几星期，甚至几个月都出现无法缓解的疲劳感，且伴有失眠、焦虑、夜间惊醒等症状，就要考虑是否心脏出现问题。

征兆6：晕厥、短暂的意识丧失

晕厥是猝死的重要前兆，多数晕厥是由于心跳突然减慢或停止，导致脑供血不足而引起的，应提高警惕。



生活中的哪些习惯容易引发猝死？

1. 久坐不动、缺乏运动

久坐会对身体健康产生多种伤害，例如诱发心血管疾病，脊柱变形，体态变差，引起腿部循环不畅，导致腰椎间盘突出症等等。对于长期坐着的人来说，一定要记得有空就站起来活动活动！

2. 排便太用力

科学研究证实，在心脏和脑血管原因导致的猝死中，很常见的诱因就是便秘导致的用力排便习惯。

3. 饮食口味太重（太咸/太甜）

口味重会导致高血压，同时还会使血浆胆固醇升高，促使动脉粥样硬化形成。

4. 压力大，心情抑郁

坏情绪也是健康的天敌，心情抑郁或焦虑的人通常睡眠质量会很差，心脏得不到休息，血压、心率都会升高，对健康非常不利，所以长期睡眠不足也是心梗的一大帮凶。

5. 抽烟（包括二手烟）、喝酒

长期吸烟的人发生心肌梗死的风险比常人高很多。而大量饮酒可能会使心率加快、血压升高，增加心脏负担。





预防猝死，我们能做哪些？

管好腰围

内脏肥胖会增加心血管疾病患病几率，导致动脉粥样硬化等等。按标准，**当成年男性腰围 $\geq 90\text{cm}$ ，女性腰围 $\geq 85\text{cm}$** ，就算是肥胖了（现在赶快量一量您的腰围吧~）

管好血压

高血压长期不治疗，会损害心、脑、肾器官，最终导致脑出血、心力衰竭、肾功能衰竭等严重并发症。**如果自测血压高于135/85mmHg**，应尽快去医院就诊。

管好心情

长期处于紧张、压抑、焦虑等不良心理状态下，可导致血压升高，并且会增加心血管病的风险，所以保持良好的心态很重要。

管好作息

成年人每天保证7~9小时睡眠，最少不应该少于6小时

A woman is shown in a yoga pose, with her right hand raised palm forward in a 'stop' gesture. She is looking directly at the camera with a neutral expression. The background is dark and out of focus.

瑜伽正在毁掉中国女人身体？

种谣言你也信？

最近有一篇文章让人大跌眼镜，其内容说：

- 1、瑜伽不是运动健身项目，它的很多数动作都是反人类的；
- 2、瑜伽给世界的女性带来了各种运动损伤，让人苦不堪言；
- 3、瑜伽培训非常混乱，国际上也不认可瑜伽。

文章中的瑜伽一无是处，害处极大，并建议大家都反思一下，自己是不是应该早点放弃瑜伽练习。

很多热爱瑜伽的朋友都忍不住疑惑：事实真的是这样吗？瑜伽真的有这么危害吗？瑜伽到底是什么？练习瑜伽损伤了到底应该怎么办？



01 事实真的是这样吗？

打开中国知网，以「瑜伽」两字作为关键词检索，会有以下发现：被妖魔化的瑜伽，在科研方面都是在做和康复、心理等相关的研究——如损伤后的恢复、慢性病的控制、以及心理的减压等等。如果真如那篇文章所说，瑜伽是个害人魔王，会导致各种身体的损伤，那这些研究是不是在胡说八道？

美国骨科医生学会（AAOS）的一篇文章：《瑜伽损伤的预防》，文章大意是：瑜伽是很不错的运动，可以给身体带来诸多好处，但是练习不当，确实会造成损伤，同时文章给出了一些预防损伤的建议。这篇文章客观而且有权威性（AAOS 是美国非常权威的骨科学会），但是它也没有像开头那篇文章所提到的「无数女性身体都在被瑜伽毁掉」这类过激观点。

再次查看了一篇关于瑜伽损伤的文章，该文章统计了 2001-2014 年间，美国医院急诊室接到的瑜伽相关损伤约为 29590 起。其中，躯干损伤最常见，约占所有损伤的 46.6%；65 岁及以上年龄的人群，最容易出现瑜伽损伤问题。另外，美国一项研究还认为，每 1000 个瑜伽动作演示中，只有 2 个有损伤的可能，瑜伽被认为是最安全、风险最低、锻炼效果最全面的健身项目。

这种危言耸听的说法，其实适合于任何运动项目。因为只要有运动，就不可避免要出现损伤。

02 瑜伽到底是一种什么样的运动？

瑜伽起源于印度，通过身体的练习、呼吸的调节以及冥想来达到改善身体和心理的目的，距今约有 5000 年历史。瑜伽有多种门派，每个门派的理论体系也有多种差别。

现代社会让我们分心的事情太多了，而冥想会让你抛弃杂念、专注于当下，对我们大脑的神经系统产生很好的训练效果。

那既然有这么多的好处，为什么还会有瑜伽相关的损伤呢？这主要是由于瑜伽中有些体式是较大幅度的伸展运动，还有一些体式是比较高难度的动作，如梨式是比较难的倒立动作，在没有专业人士的辅助情况下尽量不要自己完成。

在进行瑜伽运动时，对于「不酸痛就不是正常人」的观点，我们也咨询了一些资深的瑜伽教练。

她们的观点是：几乎没有哪个瑜伽教练会上来就让会员做很多高难度动作，在授课过程中不可能所有的会员都有很好的柔韧性和很长期的训练经验，让会员做高难度动作是绝对不可取的，教学必学循序渐进。罗马城不是一天建立的，瑜伽也不是一天就能练得好，很多瑜伽的练习者都是坚持训练的。



03 万一出现损伤，该怎么办？

首先，应该对自己有一个系统的了解。比如有些人柔韧性比较差，那在做动作时就要特别注意，过大幅度的拉伸就要尽量避免，动作做不到位也不能强行搬压，否则很容易出现损伤。

如果真的出现了损伤，又要如何科学处理呢？其实在瑜伽中，最常见的损伤都是韧带和肌肉的拉伤问题，以及脊柱（腰椎颈椎等）的一些损伤。

对于损伤即刻，可以对受伤部位采取「**RICE 原则**」：

R：休息。损伤后不要对受伤的部位过度活动，否则很容易造成更严重的肿胀并加重损伤。

I：冰敷。冰敷在急性期使用效果最好，可以帮助深层损伤的部位的出血减少，减轻肿胀，对后期的康复有帮助。

C：加压。加压就是对拉伤的部位进行按压，可以在一定程度上防止出血，减轻肿胀。

E：抬高患肢。抬高患侧肢体可以让患侧的血液回流加速，对于消肿很有帮助。

对于拉伤后的修复时间，一般的软组织损伤会在 4-6 周内恢复。在损伤修复期间，可以进行一定的物理治疗，包括理疗、手法治疗及康复功能训练等等方法来帮助快速痊愈。





其实想告诉大家的就是：

- 1、瑜伽运动并没有传中说的那么可怕，但凡是运动就有一定的损伤风险；
- 2、在训练瑜伽之前最好能全面了解自己的身体；
- 3、已经有损伤的朋友（如腰椎间盘突出），在做某些体式训练时一定要格外注意，高难度训练则要在瑜伽教练监督下完成，不要急于求成；
- 4、损伤后，一定要采取科学有效的处理办法，不能盲目静养，还要配合一定的康复训练，以帮助在损伤时减缓身体功能的退化。



营养师也在外吃饭，但和你的选择不太一样

上班族每天最头疼的事除了工作学习，大概就是吃饭。

对于他们来说，「吃得不健康」可能并不是没有健康的饮食观念，而是实在没有自己做一顿健康午餐或晚餐的机会和时间！

大部分情况下，他们都会通过外卖或去小饭馆吃份快餐来解决，但每每吃完，总会在内心质问自己：你的胃受得了吗？身体受得了吗？良心不会痛吗？

其实大可不必如此「责怪」自己，这些快餐和健康之间的矛盾是可以调和的.....



为啥都说快餐不健康？

很多人对于外卖是否能吃得干净健康是持有怀疑态度的，这也不难理解，快餐往往会存在高油脂、高碳水和高盐，低蛋白质、低维生素及膳食纤维等问题。

例如很多人会选择吃一份砂锅米线当做一餐，但即使选择清汤锅底加一份鹌鹑蛋，也无法掩盖砂锅米线精制碳水易造成血糖波动以及高钠低蛋白质的问题。当然，这样的问题同样存在于米粉、螺蛳粉等粉类主食中。

那么选择一份快餐店的炸鸡汉堡加炸薯条加一份可乐的套餐呢？

虽然相比于粉类主食，这份快餐类套餐蛋白质的摄入量更高，但是炸堡、炸鸡加薯条的饱和脂肪的摄入量却也远远高于一份砂锅米线。

高碳水饮食和高饱和脂肪饮食，无论哪种都不能算是健康的搭配。

快餐并非不可与健康兼得！毕竟即使是专业的营养师也不能保证每顿饭都自己做，但他们总会在有限的选择中让自己吃得尽可能搭配合理、营养均衡。看看营养师是怎么吃快餐的吧！

1. 健康餐及健康沙拉

健康餐或健康沙拉，他们的共同点都是轻度烹饪，多以生食，烤或煎为主。需要注意，在选择的时候要保证一份主食，不应该只选择一份单纯的蔬菜水果沙拉，这样即使少油少盐，在营养搭配上也没有做到均衡。

2. 赛百味

Subway 作为一种自助式三明治面包，搭配合理的话，也可以吃得非常健康。首先，Subway 有 6 寸全麦面包可选，搭配的肉类中，火鸡胸、烤牛肉和吞拿鱼都相对健康，可以加上适量的芝士和喜欢的蔬菜，最后的酱料建议选择胡椒或者黄芥末酱。这样搭配下来，同样可以得到非常充足的营养。

3. 7-11 等快捷超市

在大型超市的熟食区或者 7-11、Lawson 这种快捷超市，都会供应三明治及盒装沙拉，或者类似「好炖」这种关东煮，选择鸡肉卷、萝卜、鸡蛋、魔芋丝等食物就可以搭配得

4. 肯德基麦当劳

对，营养师也吃麦当劳！例如同样作为汉堡，选择板烧鸡腿堡这种非油炸肉类汉堡，相比于麦辣鸡腿堡这种油炸肉类汉堡的热量就会低一些。而小食可以选择玉米杯而非薯条，顺便搭配一杯豆浆。

这样吃肯德基麦当劳，饱和脂肪、盐和添加糖的摄入量均有明显的降低，同时也能保持西式快餐优质蛋白丰富、主食适量的特点。



5. 沙县小吃

全国流行的沙县小吃，包含的饮食种类有很多。其中相对较健康的搭配是其鸡腿饭套餐——鸡腿+豆干+青菜+鸡蛋+米饭。鸡腿和豆干鸡蛋都可以提供充分的蛋白质，这在传统中餐中并不多见，如果吃的时候将鸡腿去皮，这顿套餐就更完美了。

6. 拉面或拌面

面食相比于米饭，其实更容易让人摄入过量的碳水化合物。例如正常一碗牛肉拉面已经足以满足成年男性一顿碳水的需求，女性的话则建议选小份，或者剩下一些不要吃完。

7. 麻辣烫

麻辣烫和砂锅米线类似，即使选择清汤，也会面临高盐摄入的风险，一般情况下，并不非常推荐米粉类和麻辣烫作为一顿正餐。但如果确实想吃，也有几条建议可以让你吃得更「干净」。首先配菜的选择，主食可用淀粉类蔬菜代替，如土豆、红薯、山药等。蛋白质的来源不建议选择加工肉丸，选择 5-7 个鹌鹑蛋会更合适，同时搭配大量的绿叶蔬菜。最后记得和店家叮嘱一句：少盐少麻酱！多了不给钱！





做自己的营养师

发现什么规律了吗？掌握下面的原则，你也可以做自己的营养师，不管自己做还是在外吃饭，都能更干净、更健康。

1. 主食减一半

在中国人的饮食结构中，一顿饭可能最不缺的就是主食了，长期精制碳水的过量摄入不仅会造成肥胖，也可能造成胰岛抵抗诱发糖尿病，想要吃得更健康，碳水的量需要控制，肉蛋类和蔬菜吃得太少，减去一半或至少三分之一的主食，增加一些蛋白质和蔬菜会更健康。

3. 尽可能少油少盐

无论是习惯吃中餐还是西餐，油炸食物和肥肉都是最应该拒绝的。这些食物带来的往往是高饱和脂肪酸，对于人体心血管的健康非常不利

2. 蛋白质多多益善

作为以植物性食物为主的国家，国民膳食组成中优质蛋白的比例非常不理想。但其实，蛋白质作为构成人体组织器官的重要营养素，在膳食的地位不可或缺。

4. 尽可能多的蔬菜

蔬菜不仅可以提供必要的维生素和矿物质，同时膳食纤维也有助于帮助提高饱腹感，降低油脂的吸收率。如果习惯吃西式沙拉倒不用担心，中餐的话建议多要一份青菜！



与年迈的父母 和睦相处

5月和6月的母亲节和父亲节营造了伙伴们尽孝心的气氛的同时，你是否也苦于如何与父母无障碍沟通呢？当我们与父母一起成长时，代沟的本质与形式也随之变化。无论是从生理上，心理上还是社会层面上，这些变化都让我们意识到我们正在与父母一起学习如何和睦相处。那么我们怎样才能更好地应对这些不同的变化呢？

生理变化

人在衰老的过程中，他们的视觉以及听觉都会有一定程度受损，甚至可能出现青光眼，白内障以及听力丧失的苗头。心脏供血能力下降，膀胱肌也会开始萎缩。随着身体敏捷和力量的逐渐衰退，事故可能会变得更频繁，因为人们总会掉以轻心地做他们以前觉得很简单的东西。

心理变化

短期记忆的储存量会逐渐减少，而长期记忆则会保留下来导致人们总会动不动就开始回忆从前。结合上述的身体灵敏度及体能的降低，可能会产生抑郁或频繁的情绪崩溃。

社会变化

退休，开始依赖儿女或他人生活，这些都会影响老人们的社交圈，特别当他们的角色开始变化的初期。角色互换的过程中，原来照顾他人的一方现在变成了被照顾的一方，也会激发不正确的应对行为。亲朋好友的过世也可能让情况更加恶劣。当你的父母或其他人正为迎接变化而努力适应时，你或许也要学会适应他们的适应方式。考虑事情的方法以及解决方案有歧义时，最容易爆发频繁的冲突，所以大家最好先对老人们的惯性思维有个了解：

- 我想要掌控我自己的生活！
- 我想拿回我的尊严和应得的尊重！
- 我需要被关注！
- 我想要被理解！



积极倾听可以减轻和缓解老龄化人群的情绪同时也让沟通变得自然。以防如果出现误解，尝试简单“溶剂”式沟通方式，这将有助于：

慢：放慢语速

仅仅通过放慢你的语速，便能给予长者们感官上以及大脑运作上充分的时间去理解。这样一来他们不会感到有压力或急于跟上你，或当不能跟上你的节奏时也不会感到沮丧。

开：以开放的姿态

简而言之，沟通的时候不要交叉胳膊或翘腿，应该让你整个人呈开放状态。这些信号能刺激长者的潜意识：“我所说的事情，对你来说是重要的”，从而你还没有开始用语言沟通时，这些身体语言就能让长者敞开心怀倾诉。

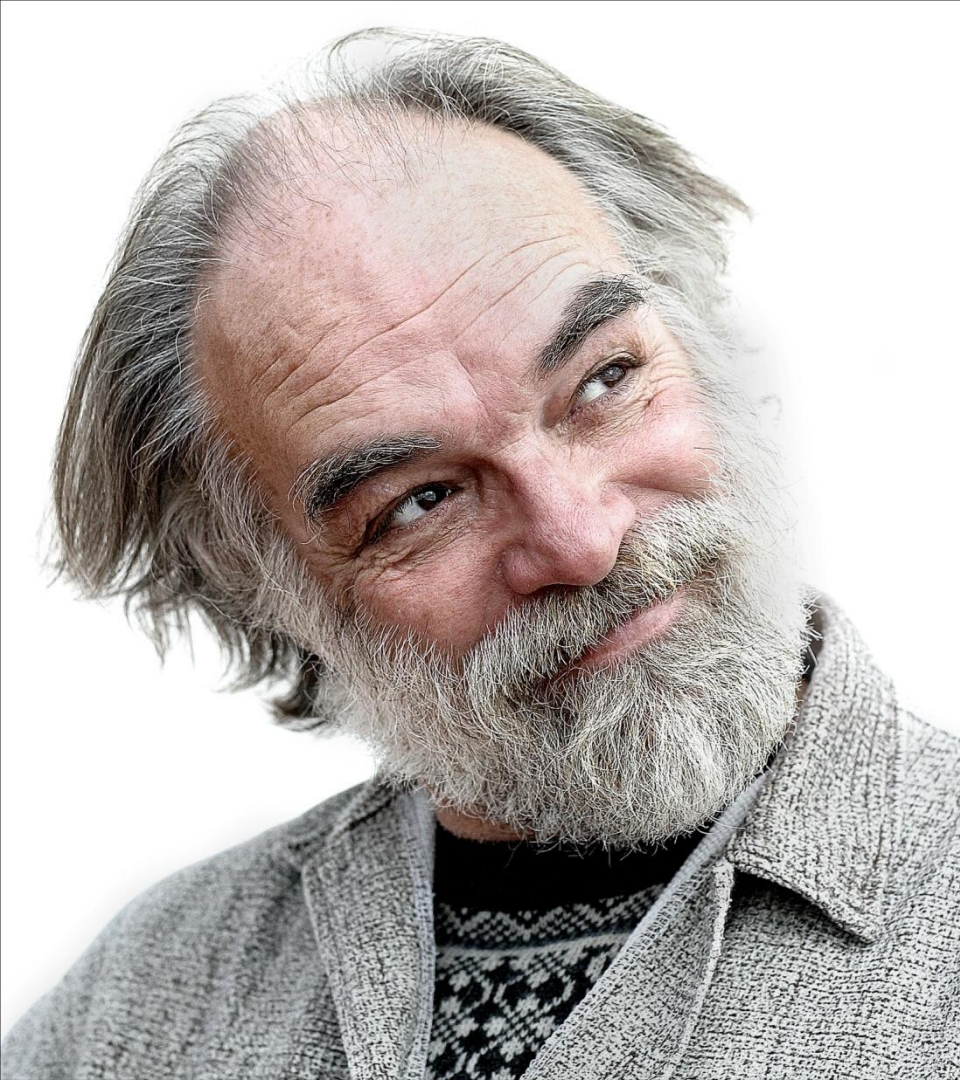
倾：将身体微微前倾

这暗示着你对于对方想说的话感兴趣并愿意倾听。

眼：眼神交流

保持眼神交流能够帮助传递注意力，但同时你的表情，例如直视某人并皱眉，也能传递愤怒或挑衅的信息。所以记住在保持眼神交流的同时，要学会放松眼部肌肉。





言: 音色

你的语气、音调和音量能传达比你想象中更多的信息。有研究表明，当你发送冲突的信息，人们会通过你的语气而不是具体的语言去判断并理解你的意思。尽可能使用温和的语气去传递并表现你的冷静。对于听力受损的老人你可以使用稍高的音量，但需注意的是大声说话同时也会传递厌烦的信息。

名: 称呼

当你与他人不熟悉时，直呼其名能够最快吸引到他们的注意力，因为人们对于自己名字的声音比其他任何的声音都要敏感。

触: 触摸

抚摸是传递温暖，接受，以及关心（不仅对长者，也对于其他任何人）的最好方式。

文章来自：天利亚太



天利亚太作为中意的优质服务商，拥有25年EAP（工作生活辅导）从业经验，专注帮助企业建立专业的员工压力情绪疏导渠道，帮助企业有效管理员工情绪和行为问题。



中意人寿
GENERALI CHINA

团体保险客户服务热线：400 888 7555