

中意 健康月刊



十一月刊

本刊仅限于内部浏览，不用做任何商业用途

中意人寿健康服务季
为你启幕！

糖尿病并发症的
危险信号

冬天跑步自救指南

预防食源性疾病
食品安全五大要素来帮忙

睡得不咋地
胖得倒是嗖嗖滴

为什么一吃代餐，
就容易饿得慌？

Contents

- P₂** 中意人寿健康服务季
为你启幕！
- P₄** 糖尿病并发症的
危险信号
- P₈** 预防食源性疾病
食品安全五大要素来帮忙
- P₁₃** 冬天再冷也要任性跑步？
把这份自救指南收藏了先！
- P₁₇** 睡得不咋地
胖得倒是嗖嗖滴
- P₂₂** 为什么一吃代餐，
就容易饿得慌？



中意人寿健康服务季为你启幕！

细算起来，距离告别2018年就剩下1个多月了！

工作上KPI达标了么？

年初立下的雄心壮志实现了多少？

拍胸脯许诺下的运动量兑现了几成？

答应好给自己净化灵魂的旅行出发了么？

仿佛一进入到四季度，这个属于“总结”的时间段，全世界都在要结果。
压力山大。

公司的福利体检像是对身体状况的期末考试，

血压血糖、胆固醇、各类血项.....好像都有点冒红灯

是时候关爱自己了！

中意人寿特在这个秋冬为您启幕中意人寿“向阳而生”健康服务季！

您可以通过参与“职场抗造力测评”线上专业测评问卷，第一时间了解身体状况，

点击[这里](#)参加测评



同时可以通过线上测评留下联系方式报名参加当地举办的“癌症基因检测”线下活动，

直观了解自己的“原厂配置”，科学养生，提高职场抗造能力，才能精力满满，为升职做准备！

2018，让我们“向阳而生”！

小提示：如您有兴趣参加“癌症基因检测”活动，请在参加线上测评“您的职场抗造力达标么”时留下您的姓名和联系方式，我们会派专员与您联系，通知具体的活动参与时间和地点。

（中意人寿保险有限公司对活动持有最终解释权）

Blood Sugar

糖尿病并发症的危险信号

糖尿病并发症可达百种以上,英国一项研究表明,糖尿病患者体内葡萄糖含量过高,这相当于给人免疫系统蒙上一层糖衣,导致糖尿病患者罹患各种并发症的几率上升。所以糖友们本人和家人都应该密切关注患者身体的一些细微的变化,以便早期发现糖尿病的并发症,早期治疗。



以下是常见的糖尿病并发症的早期症状：

1、糖尿病视网膜病变

睡眠不足或者用眼过度都可以导致视物模糊，但是除去这些因素之外，还会有视物模糊，并且越来越重，那可能就是患上了糖尿病视网膜病变，且病程越长出现的机率越高。所以建议糖友们每半年复查一次眼底。

2、糖尿病肾病

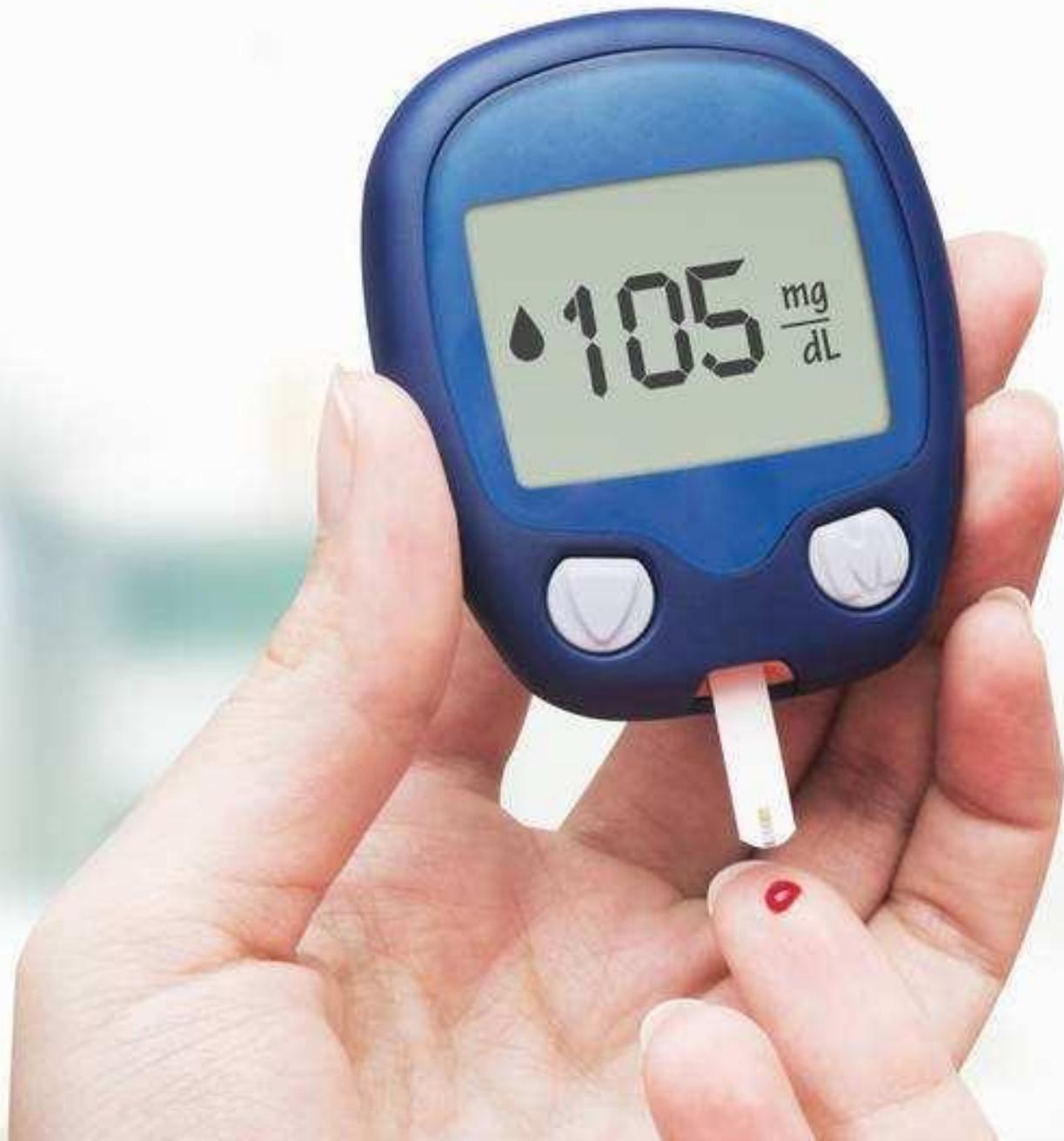
糖友们如果出现小便泡沫多，多是蛋白尿所致，可能预示着肾功能出现了损害。蛋白尿是糖尿病肾病的临床标志，糖尿病病人的肾小球硬化常伴有蛋白尿现象。所以，糖友们应该定期复查尿蛋白。

3、糖尿病酮症酸中毒

身体莫名的乏力疲倦，并且伴有恶心、呕吐，这可能是体内葡萄糖运转受到阻碍的表现，可能是血糖控制不佳引发的酮症酸中毒的情况，尤其是年轻的1型糖友们长期血糖控制不佳更需要注意。

4、糖尿病性周围神经病变

糖尿病病程长，血糖控制不佳，会导致手脚麻木的症状出现，这可能预示着出现了一种并发症——糖尿病性周围神经病变。而神经一旦受损，几乎是无法逆转的，需要早期重视。



5、糖尿病足

手足发凉，伴有下肢疼痛及间歇性跛行症状，则提示很有可能出现了下肢动脉硬化闭塞症。糖尿病容易导致或加速动脉硬化造成合并血管病变，引起动脉狭窄或者堵塞等并发症。一般轻度狭窄的病人可能没什么感觉，但严重者可能会发生糖尿病足引起足部坏疽，甚至截肢。

6、糖尿病合并高血压

高血压常常是糖友们的一种伴随疾病，在临床上有一部分糖尿病合并高血压的患者会出现体位性低血压，表现为头晕、心慌、眼前发黑，严重时出现一过性晕厥，这都需要引起重视，注意体位变化不要太快。

当然并不是在生活中出现了以上的症状就一定意味着并发症的发生，定期全面的体检、科学的饮食及规律的运动十分必要。

科学饮食助力预防糖尿病并发症

广大糖友最常见疑问“我血糖一直控制的不太好，虽然我注意了，但是不是吃的还是有点多呢，每顿到底该吃多少好呢”？我们来听听医生给的小窍门--用一只手，就能算出该吃多少！

主食&水果：一顿一拳头

每天至少得吃250g~300g，均匀地分给三餐的话，每一顿大概要吃75g~100g。简单的判断方法就是一顿吃一个拳头大小的主食。

建议糖友们选择粗粮细粮搭配吃，可按照1:3的比例吃粗粮、细粮，无论是每顿都按这个比例吃，还是吃一顿粗粮，其余两顿吃细粮都没问题。

蛋白质：一顿一掌心

糖友们每天要吃150g~200g的蛋白质，每顿吃掌心大小，小拇指厚度（50g）的蛋白质即可。

除了控制饮食，也得坚持运动

除了严格的饮食控制以外，也得适当的做点体育锻炼，才能把身体里多余的能量消耗掉，帮助更好的控制血糖，每天坚持半个小时运动，快走、游泳、瑜伽、健身操都是很好的选择。

水果：最多每天3拳头

如果血糖控制得比较好，可以吃些水果，但每天不能超过250g（3拳头），不过要注意！每吃够200g水果，就得相应地少吃50g主食，换算过来，大概是每吃3拳头水果，少吃1拳头主食。

水果一般放在两餐之间吃，建议主要吃升高血糖速度较慢的水果，如樱桃、桃子、猕猴桃等

油脂：一道菜一指尖

每天摄入油脂不超过25g~30g，大约是3瓷勺的量。每炒一个菜，放一拇指指尖大小的油，摄入量基本上不会超标。

蔬菜：最少每天一捧

两只手能抓住的“一捧”（盛到盛不下那种），大概相当于500g的量，每天必须至少吃这么一捧蔬菜，才能满足糖友们身体的需求，最好能吃到两捧（1000g）。

预防食源性疾病 食品安全五大要素来帮忙

据世界卫生组织统计数据，每天有数百万人患病，上千人死于可预防的食源性疾病。随着外出就餐、外卖点餐的就餐模式越来越被大家认可，随之而来的卫生问题，也应该得到我们充分的关注，当然喜欢自己动手烹制美食的朋友，也同样不能忽视相关的卫生要素





预防食源性疾病，关注食品安全五大要素：

1、保持清洁

经常洗手而且每次拿食品和吃食品前都要洗手。泥土和水中以及动物和人身上常常可找到许多危险的微生物，而且手上也会携带并转移到食品上。在食品市场触摸生的食物，特别是生肉时要知道这一点，拿过这类食品后要洗手。这类市场经常有活的动物，可能传播包括禽流感在内的一系列疾病，因此，要避免触摸或亲密接触这些动物。

2、做熟

一般来说，要确保将食物彻底做熟，并保持滚烫。具体说，要避免生的海产品，仍然发红或仍有粉红色汁水的禽肉，以及半熟的肉末/碎肉夹饼，因为它们各个部分都含有有害的细菌。适当烹调可杀死危险的微生物，这是保证食品安全的最有效途径之一，然而，至关重要的是，食品的各个部位都要彻底做熟，即各部位的温度均要达到70°C。

3、生熟分开

若经常光顾饭店、自助餐或外卖点餐，要确保将熟食与可能污染它的生食物分开，除了可以削皮或去壳的水果和蔬菜外，避免食用任何未经烹调的食物。

含有生蛋或半熟蛋的菜肴，如家庭自制蛋黄酱、某些调味汁和奶油冻等甜点可能有危险，生的食物会含有危险的微生物，可能通过直接污染熟食，从而将致病细菌再度传给安全的熟食。

4、保持食物的安全温度

在室温下存放数小时的熟食是导致食源性疾病的另一个重要危险因素，在自助餐上，在餐馆，如果食品不是热的或者冷藏的/放在冰上，则要避免选取。如果以室温储存食品，微生物可迅速繁殖。将食物冷藏或置于冰上（温度在5°C以下），或者使食物保持滚烫（60°C以上），可以减缓或遏制微生物滋生。

5、选择安全的水和食品

冰激淋、饮用水、冰块和生牛奶如果由有污染的成分制成，则可能很容易受到危险的微生物或化学物质的污染，若有怀疑，就避开它们。所有水果和蔬菜，若生食要削皮。外表受损的不要吃。如果对饮用水的安全有怀疑，则将它煮沸。



腹泻时应该怎么办？

多数腹泻发作能够几天后自愈，腹泻可能伴有恶心、呕吐/或发烧。**重要的是要避免脱水。始终保证饮用足量的液体。**这对儿童极其重要。如果孩子焦躁或易怒，或有特别口渴的迹象，或双眼凹陷，或皮肤干燥失去弹性，说明已经在逐步脱水，应该立即就医。

如果大便非常频繁，似水或带血，或者持续3天以上，应当寻求医疗帮助，可以进行一个服用环丙沙星*3天的疗程（成人每天2次每次500mg，儿童每天2次每次15mg/Kg）。

开始腹泻，要补充充足的液体，如口服补液盐、开水、汤或其他安全的液体，**避免喝可能使身体进一步脱水的饮料，包括咖啡、过甜的饮料、某些药茶和酒。**

年龄组	液体或口服补液盐的饮用量
2岁以下儿童	每次腹泻后最多半杯
2-10岁儿童	每次腹泻后最多1杯
较大儿童和成人	不限量

与普通看法相反，**不建议使用止腹泻药物。对儿童决不能用这类制剂，它们可能引起肠梗阻。**

如果没有口服补液盐，可以在一升安全的水中混入6茶匙糖和2茶匙盐，并按上表中标明的量饮用。





冬天再冷也要任性跑步？ 把这份自救指南收藏了先！

冬天，对于胖子来说是相当不公平的。如果你穿得稍微多一点，别人可能会说：「才几天不见，怎么又胖了？」如果你穿得稍微少一点，别人又要说了：「胖子果然肉厚，抗冻！」

为了避免自己到时候被问得哑口无言，还不如现在就开始运动。跑跑步、出出汗、减减肥，才不辜负这个冬天吃下的肉和长出的膘。不过，掐指一算发现有个问题：喜欢跑步的人很多，但懂得怎么在跑步时正确保护自己的人却很少，尤其是在冬天这种自带伤害值的季节。

从最常见的膝盖损伤、胫骨受伤，再到各种难以言喻的小伤，都或多或少影响了跑友们的信心和热情。关于膝盖和胫骨这些最容易受伤的地方，相信大家已经看到过无数次应该如何预防和解决。

所以今天就给你们说的是那些平时不会太注意、但又实实在在影响「你跑步的「小毛病」，让你在这个寒冷的冬天也能放心跑、任性跑！

冬季肌肉易拉伤，充分热身不可少

一年四季中，冬季跑步发生肌肉拉伤的风险是最高的。

这个时候对跑者自身的熟练度、专业度要求也会更高。在跑步过程中稍微不注意，比如运动量过大或者跑步过猛，都会使肌肉超负荷用力，这就很容易造成肌肉纤维断裂或肌膜破裂，从而产生肌肉部位强烈的疼痛和无力感。

所以在跑步前要进行充分的热身运动，比如跑步前先慢跑一会儿，当身体感觉发热时再逐渐提速，使肌肉获得足够的适应时间，以保证腿部和臀部的肌肉弹性可以在不同条件下保持灵活，避免肌肉超负荷造成的拉伤。

跑步要靠脚，后跟舒适很重要

在天气极度寒冷干燥的情况下，很多人都会出现皮肤脱皮、开裂的现象。这是由于秋冬季节寒冷干燥，皮肤的汗腺和皮脂腺分泌减少，会因缺乏水分滋润而变得干燥脆弱，致使表皮的角质层失去正常的弹性和伸展度。因此，角质层较厚的脚后跟、脚底等部位，就会因机械作用而发生皸裂。这种现象在跑步人群的身上体现得尤为明显。脚后跟作为跑步时主要的受力点，长期与跑鞋进行摩擦，冬季很容易便会产生开裂的情况。

建议在冬季跑步时可以穿双合适的棉袜用于保暖和减少摩擦，尽量降低寒冷干燥空气的影响。也可在每晚睡觉前，用热水泡脚几分钟，使脚后跟处的死皮软化，再适量涂抹凡士林于开裂处。平时生活中还应注意饮食多样化、多喝水，适量摄入富含 维生素E 和蛋白质的食物，保持皮肤的水分和弹性以预防脚裂的发生。





冷风肆虐，呼吸不对很狼狈

冬季在户外跑步时，还有一项需要格外注意的就是呼吸方式。

冬天早晨天气寒冷，户外运动尽量不要用口呼吸，可以采用「鼻吸口呼气」的方法。因为鼻腔内有丰富的毛细血管，可以提高吸入空气的温度，防止冷空气对气管和支气管的刺激，引发咳嗽。同时鼻腔中的鼻毛和分泌物也能阻挡一部分空气中的灰尘和微生物。

空气污染是大敌，户外奔跑需注意

空气污染对于喜欢在户外奔跑的跑者来说简直是一大敌人，因此出门前关注一下空气质量是有必要的。如果污染严重，不妨改为室内跑步机或其他训练。实在想出门跑，建议购买跑步专用的面罩，并及时更换滤棉。不过即使戴面罩跑也建议不要时间过长，以免对呼吸系统造成不良影响。

严重的空气污染对身上有伤口的跑者来说也不是好事。跑步时如果发现脚上或其他部位有小伤口，应当做好防护工作，以免伤口被空气中的灰尘和细菌侵害。当然，雾霾实在太严重的话，还是乖乖呆室内吧兄弟。

别以为冬天就不用防晒

每年一到冬天，就会听到身边很多女朋友感慨：「终于不用防晒了，又省了一笔钱！」这个时候我都会（偷偷地）翻个白眼：「你们想的美！」

很多跑者往往都会忽略了冬季防晒的重要性。实际上，冬春两季是一年四季中臭氧含量最少的季节，缺少了臭氧层这件「防弹衣」，紫外线便会乘虚而入，我们脆弱的肌肤也更容易受到伤害。所以出门跑步前，可别忘了擦上防晒霜。

说了这么多，其实冬季想要任性跑步不外乎三点：一是打赢「心理战」，二是跑得更有「技巧」，三是「装备」要齐全。



睡得不咋地 胖得倒是嗖嗖滴

双十一过后，每十分钟查一次物流，反复点进已经买好的东西的页面看，在购物的狂欢和即将吃土的惆怅中，失眠一夜又一夜。

难道这就是双十一的后遗症——失眠？！！钱花了没关系，可别再把健康搭进去，今天给你讲讲怎么睡个好觉，因为，睡个好觉很重要。

Q：双十一过后这几天总是睡不好，我回头补得回来吗？

A：睡眠时长对人体有影响，这个大家肯定都知道。睡眠时长不足的人一般都会精神不佳，大脑运作能力也一天天线性减弱，缺觉时间越长，情况就越糟糕。科学家把这些累计的反应称为「睡眠债」。

那么，这笔睡眠债可以偿还吗？还好，答案是肯定的。是不是稍微松了口气？但是，1至2晚的睡眠不足，花上几天的时间充分补觉，你还可以恢复成和往常一样精力充沛的小可爱。然而，如果持续数周甚至数月地缺觉，相当于欠下了高利贷，身体的康复系统功能就会越来越弱，恢复得也越来越慢。

更可怕的是，长期的睡眠不足会使你的疲累感和困意减弱，身体也会变迟钝，你将越来越无法感觉到身体的损伤。所以别总想着靠「补觉」拯救长期的「不睡觉」，高利贷将会是你生命无法承受之重。





Q：缺觉损伤大我回头可劲睡呗，可是怎么样才算睡够了？

A：多数的研究认为平均 7-8 小时的睡眠是理想值。除了认知异常，睡眠时数少于 7 小时的人，除了心脏病、肥胖症和糖尿病都有增加的趋势，还有 12% 的死亡风险。但另一方面，调皮的研究也显示了，睡眠超过 8 小时不止减损脑部运作能力，也会增加心脏病、肥胖症和糖尿病的风险，并存在 30% 的死亡风险——看吧，睡太多也有问题。

还有一种特殊情况，由于个体差异的存在，有一些基因突变的人只睡 6 小时，照样能正常活动。不过，这些短睡眠者睡觉时较常人睡得更加深沉。

所以，这个 7-8 小时的理想值并不是绝对的，也不适合所有的人。让你的身体和大脑去找出自己的需求时数，才是明智的做法。

Q：为什么有的人熬完夜反而更精神？

A：是这样的，第一个不眠之夜后，你的中脑边缘系统会疯狂分泌一种影响人情绪的神经递质——多巴胺。它能左右你的行动，使你变得兴奋不已，这就是为什么很多人熬夜了反而会更精神的原因。

听起来貌似很有吸引力，然而这是一个坑。多巴胺带来的「激情」，只是一种短暂的错觉。不久，你就会变得没那么理智，做事情也会很冲动；再过一段时间，倦意来袭时，你会发现自己反应时间更长、感知和认知能力下降；一两天彻夜无眠后，身体糖代谢功能将会失衡、免疫系统要罢工；在一些案例中，连续三天无眠甚至会导致幻觉。

所以别信什么熬完夜继续嗨起来，实在失眠了第二天麻溜地去补觉吧。

Q：都说睡「美容觉」，越睡越美真的有可能吗？

A：拜伦说过：「早睡早起能使美丽的脸蛋更鲜艳，并降低胭脂的价钱——至少几个冬天。」诗人诚不欺我，这是因为睡眠不足和外貌之间有直接的关系。相比起休息充足的人，缺觉的人看起来总会蔫儿坏、肤色也差，缺乏吸引力。

生理上，睡眠是美容师，能帮助我们恢复体力、保养肌肤；而在心理上，睡眠则是冥想师，提供给我们美妙的放松和奇异的幻想空间。无论怎么看，好好睡个「美容觉」都是靠谱的。

Q：总是有失眠的毛病，睡眠和我的体重有关系吗？

A：当然啊朋友！睡眠对于体重的保持和控制起着至关重要的作用，远不只是身体机能的关闭或缓慢运行一段时间而已。在睡眠过程中，身体积极发挥着新陈代谢的各项功能，大脑产生出特殊的代谢调控信号或神经肽，正是它们影响着我们的体重。

Q：怎么才能获得高质量的睡眠？

A：以下为大家总结的一些「亲测有效」的睡眠小 tips：

▶ 戒瘾

尽量戒掉烟草、酒精和咖啡因，因为它们会破坏你的睡眠周期；尽量戒掉在睡前 1 小时玩手机、电脑、iPad 等的坏习惯，闪亮的屏幕会让你的大脑误会，以为还在白天。

▶ 专一

把床的作用单一化，别用来吃东西、玩电脑、工作等，在上面就只能好好睡觉。

▶ 过渡

睡前的 10 分钟拉伸、半小时散步或者阅读等都有助于缓解一天的紧张，慢慢地把自己的灵魂带到另一个宁静的世界中。

▶ 计划

身体喜欢可预测性的行动。试试每天早上都同一时间醒来，重点是周末也要一样。这样几个星期后，你的身体就会习惯早起，甚至不需要闹钟也能自然醒。

如果起床后觉得累，还可以试着不要赖床，直接起来！





为什么一吃代餐，就容易饿得慌？

相信很多人都吃过代餐。在某宝一搜，就会看见诸如魔芋面条、蒟蒻果冻以及各种莫名糊状物的减肥代餐。

许多人就像发现了减肥新大陆般囤来一箱天天吃，体重倒是的确见降，但也会发现：即使每顿代餐吃得都饱饱的，但饿得也越来越快，食欲也莫名地大了。最要命的是，好不容易瘦了还反弹。

到底是什么造成了这样反常的感受呢？今天我们就来叨叨。



下面我们解说两种常见的代餐类型——

1. 饱腹型代餐

这类代餐往往都是热量低、营养密度也低的，属于低能量低碳水低脂肪的食物，比如魔芋、乌冬面、蒟蒻等。它们最出众的就是膳食纤维含量高，由于膳食纤维进入消化系统中后有吸收水份的作用，所以会增加肠道及胃内的食物体积，以此达到饱腹感。

尤其是魔芋，它含有魔芋葡甘聚糖，这是一种难以消化的高分子化合物，吸收水份后体积可膨胀至原来的 80-100 倍，饱腹效果拔群。但由于它热量很低，所以维生素、矿物质、必须脂肪酸等营养素很匮乏。

这类代餐还有一个优点就是便宜。价格在 20—80 元不等，所以也是比较普遍的代餐食物。

2. 营养型代餐

这类代餐可就鱼龙混杂五花八门了，它有代餐粉、代餐棒等很多形式，往往原料都是谷类、藻类、菌类、果蔬类等混合成分，且额外减少了脂肪和碳水化合物的含量以降低热量。这类代餐粉就同时含有膳食纤维、矿物质、维生素等多种营养素，不过目前市面上还是少有营养密度较高的代餐粉。

正如开头的营养密度所说，想要营养丰富热量就不能太低，营养型代餐也不例外。举个例子，如果你还真有本事找到了这种大咖型代餐——这热量也低不到哪去。而且无论配料表中有多少营养食材，你思考一下每一餐你只能吃多少代餐粉，就能明白其实还是没法摄入够每天人体所需的营养素。

Doesn't have
a sense of
humour!

GLORIA STEINHAM



所谓有营养的代餐粉热量高不能多吃，没营养的代餐粉热量低吃了空虚。

许多人买代餐都是为了减肥，而各种不良商家为了促进销量就会建议你一日三餐只吃代餐粉，不管是什么代餐粉一旦完全取代日常饮食达到了极低热量摄入，自然会瘦得很快。

如果是长期只食用代餐（三个月以上），热量摄入得不到需求，自然就会出现乏力、头晕、精神不振等症状。长期如此会营养不良，女性甚至会出现闭经等情况。而且每天只吃代餐，不会嘴馋么？心理性饥饿可也是很折磨人的。

就算最后你减肥成功，一旦你恢复饮食立马又反弹回去了。这也正中商家下怀，为了让你无限回购，他就会引导你继续吃→饿→反弹→买。

代餐的本质并不是说「代一日三餐」，而是最好「代一餐」或「代主食」用。并不是说吃了代餐粉，其他食物就都不用吃了。

代餐代来代去，其实就是在用低热量代低营养，用高营养代低摄入。饱腹型代餐靠低热量减肥，营养型代餐靠低摄入减肥。但为了减肥，横竖都要砍营养几刀。

世界上最好的「代餐」，就是天然食物，营养密度高又热量低。比起用代餐截断了全盘饮食，用土豆代米饭、水果代饮料、蔬菜代蔬果干，才是正确的营养食用指南。



中意人寿
GENERALI CHINA

团体保险客户服务热线：400 888 7555

个人保险客户服务热线：400 888 9888