

中意 健康月刊



八月刊

本刊仅限于内部浏览，不用做任何商务用途

2019年度中意人寿人力资源热点
论坛 北京站圆满结束

告诉我结节离癌症到底有多远

宝爸宝妈必备急救常识

当代人发胖前的
三大征兆

100天
带你从健身小白变身老司机

爱的正确表达方式



Contents

- P₂** 2019年度中意人寿人力资源热点论坛
北京站圆满结束
- P₄** 告诉我结节
离癌症到底有多远
- P₈** 宝爸宝妈必备急救常识
- P₁₃** 当代人发胖前的
三大征兆
- P₁₇** 100天，带你从健身小白
变身老司机
- P₂₂** 爱的正确表达方式

2019年度中意人寿人力资源热点论坛 北京站圆满结束

中意人寿人力资源热点论坛”作为中意团险渠道的一个品牌活动，自2010年举办至今，一直致力于为人力资源管理人士提供一个全方位的沟通交流平台，通过分享经验、交流观点，给各位在企业员工福利体系的优化和建设中带去更多新的想法和启迪。





四大热点主题，聚焦员工福利和运动健康

来自**中意人寿保险有限公司**团险事业部的副总经理**孙玉松先生**，带来了“**员工福利保险之中意观察**”，通过中意大数据分析员工福利保险、观察企业和员工的保险需求，将员工福利保险专业性和实用性相结合，干货满满。



思爱普（中国）有限公司人力资源总监**高欣先生**为大家分享了“换个角度看福利”，从薪酬与福利本质、人力价值的多样化量化方法及福利投资回报等方面，分析了弹性福利为企业带来的好处。

辉瑞投资有限公司的**Total Rewards Lead 唐薇女士**从“基于行业挑战的HR创新”出发，深入浅出的讲解了如何根据企业自身特性打造福利战略，福利设计与实施，其观点非常值得借鉴。

资深健康私教张展晖先生为大家带来了“**精力管理**”，通过运动形式分析和饮食精确解读，让大家对科学运动及健康饮食对自身精力的影响有了更深认识和理解。

各行各业近200位HR亲临现场参与了本次会议，**现场同步开通了直播，9000余人在线同步参与了本次盛会**。我们在这个人力资源界精英的互动平台上再次看到了大家对中意人寿的支持，中意也将以持续发展的良好业绩来不断回馈社会各界的支持与关爱，真正兑现“**股东、客户、员工、伙伴共赢**”的承诺。

点击链接收看直播回放：

<http://userchat.vguan.cn/live/index.php/details/index?courseid=nf2019081214101286>

告诉我结节离癌症到底有多远

自从有了结节这个事物，大家都说不愿意去做体检了，因为不知道哪次体检就会发现自己被“结节”了~~
甲状腺结节、乳腺结节、肺结节，各种结节搞的大家紧张到不行…

查出结节该怎么办？是癌变前兆吗？

首先，很肯定的告诉大家，**结节≠癌症**，大家不必过分担心。接下来带大家详细了解以上3种高发结节：

甲状腺结节

定义：甲状腺内的肿块，通过触诊或超声检查可以发现。

危险因素：环境污染、核辐射、摄入碘过量、压力大、紧张焦虑等不良情绪，容易诱发甲状腺结节。

检查、治疗：

- 成年人的甲状腺结节多是良性的，建议每隔6-12个月定期复查，检查甲状腺超声，血清甲状腺功能指标。恶性结节多数是甲状腺乳头状癌，手术后无需放化疗，预后较好。
- 甲状腺结节高发群体集中在20-40岁，男女比例为1:3
- 小于14岁的青少年被诊断出甲状腺结节要引起重视，小孩子甲状腺结节是癌的概率要明显高于成人。
- 孕妇如果查出了甲状腺结节，一定要检查甲状腺功能，预防因甲状腺功能低下而导致孩子患呆小症。





乳腺结节

定义：由于内分泌失调所致激素分泌不均衡，造成乳腺正常结构紊乱，绝大部分为良性。

检查、治疗：

- 乳腺结节的普查和随访首选超声检查，适合40岁以下女性
- 钼靶检查擅长找出以钙化为表现的乳腺肿瘤，其有放射，应1-2年检查一次，适合40岁以上已婚女性。
- 对于首次发现的乳腺结节，一般先观察2-3个月，建议在月经结束后一周到专科医院或科室做超声检查。
- 如果结节的大小长期没有变化，复查间隔时间可延长至半年到一年。



肺结节

定义：肺内直径 $\leq 3\text{cm}$ 类圆形或磨玻璃样形态的不透亮病灶

危险因素：年龄大、有肺部疾病、吸烟、从事重度污染、有毒化学物或烹饪的人易查出肺部结节。

检查、治疗：

肺结节大多是良性的，但如果定期检查，结节大小不断增大、变实等，就要警惕早期肺癌的可能。

良性结节，建议定期随访复查，3个月到半年做一次CT检查，恶性病变结节，则建议尽早采用手术切除。

总之结节是一种异常的组织增生，良性结节通常问题不大，恶性结节就是通常所说的肿瘤。良性结节虽不急于切除，但一定要记得定期复查。



宝宝 爸妈 必备 急救常识

好奇宝宝爱探险，他们天生对于身边的世界充满着强烈的探索精神，无时无刻不在开启各式的“探险之旅”！

该如何让孩子远离探险过程中的意外伤害？发生意外时，如何进行及时的救治和处理？一份儿童安全急救指南送给宝爸宝妈，以备不时之需！





暑期酷夏，很多家长都喜欢带着孩子去游泳，但是稍有不慎，即便家长在身边看守，儿童也有溺水的可能性。

遇到有人溺水，如何科学施救？

溺水者被救后，应先给予其呼吸而不是控水！

- 1.迅速清除溺水者口、鼻中的污物。
- 2.解开领口，使其平卧，以保持呼吸道通畅，再给予两次人工呼吸。
- 3.将溺水者头部歪向一侧，进行胸外按压。
- 4.胸外按压x30次，人工呼吸x2次。

※按照此频次循环进行直到溺水者苏醒/专业急救人员到来为止。

注意事项

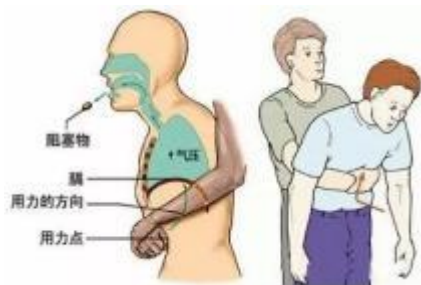
清醒的溺水者或者昏迷但是呼吸脉搏尚存者，其溺水时间比较短，肺内根本未吸入水或者仅吸入很少水，没必要控水；**而对于溺水心脏骤停者，当务之急是立即进行心肺复苏，控水反而会延误抢救。**

如果溺水时间短，抢救及时、有效，溺水者完全有可能获救。但此时我们仍不能掉以轻心，因为进入肺内的液体有可能在数小时后引起呼吸道的肿胀，导致“二次溺水”的发生。因此，**所有溺水者都应该被送到医院观察，防止迟发性的“二次溺水”。**

异物窒息

1.对成人或儿童施救：

首先，我们要问患者“你是呛到了么？”，如果患者点头，表示他需要帮助。实施海姆立克急救法，站到患者的身后，双臂环绕患者的腹部。一只手握拳，虎口的平面置于肚脐的稍上方，另一只手抓住握起的拳头，进行快速、斜向上的腹部冲击。



2.对体型较大及孕妇施救：

如果患者体型较大或是孕妇，我们要用胸部冲击法帮助患者。



3.对婴儿施救：

如果患者是一周岁以内的婴儿，则应该用五次拍背和五次胸外按压的方法。

4.自救：

如果周围没有其他人，气道梗阻的自救方法为选择钝性支撑物，如钝性桌角、椅背进行腹部冲击。

注意事项

异物窒息容易发生于一边说话一边进食时，发生异物窒息的患者不能呼吸，不能讲话，咳嗽时没有声响，他们通常会用一只手或两只手按住颈部。如果发生以上重度异物窒息的征象，我们一定要尽快使用“海姆立克急救法”。



烫伤

1. **冲。**迅速以流动的自来水冲洗，以快速降低皮肤表面热度。
2. **脱。**冲洗后小心除去衣物，尽量避免将水疱弄破。
3. **盖。**用清洁纱布覆盖，不要任意涂抹外用药或民间偏方。
4. **送。**除小烫伤自理外，最好送邻近的医院作进一步处理。

注意事项

1. 不能采用冰敷的方式治疗烫伤，冰会损伤已经破损的皮肤，导致伤口恶化。
2. 不要涂抹有颜色的药物，以免妨碍对创面的观察和深度的判断。
3. 不要涂抹不易清除物质，如牙膏、酱油、香油等，这些物质对创面起不到治疗作用，反而会妨碍清创和增加创面污染的机会。





骨折

- 1.求救：立刻拨打120求救。
- 2.正确止血方法：如果伤口出血较多，应立即找来干净的布包止血，可用干净柔软的东西作为软垫，直接放在伤口处，然后用宽的带子紧紧绷扎，检查末端血液供应，避免缺血坏死。
- 3.移动患者技巧：不能对受伤部位进行拉拽、按摩，避免损伤周围组织。
- 4.体位：最好使患者平躺，千万不要盲目搬动患者。
- 5.固定受伤部位的方法：宜就地取材，可选用树枝、木棍等固定均可；没有固定物品时，对受伤的上肢可以用手帕、布条、领带等悬吊并固定在胸前；下肢可以与未受伤的另一肢捆绑固定在一起。恰当的固定伤口部位可以防止闭合性骨折转化为开放性骨折；减轻伤病患者的疼痛；避免损伤周围组织、血管、神经，减少出血和肿胀。
- 6.头部受伤的处理：若怀疑伴有脑震荡，一定要尽量减少头部移动，取头高15至30度卧位，昏迷者头应偏于一侧，以防止呕吐物造成窒息。

注意事项

- 1.不要试图把变形或弯曲的肢体弄直，这样会加重损伤；将突出伤口外的断骨塞回伤口内，这样会造成伤口感染。
- 2.止疼方法：使用冰块冷敷，可以缓解骨折处的疼痛和肿胀。
- 3.去院前的准备：如果估计骨折需要手术，不要喝水、吃任何东西，尽快去医院。因为儿童手术一般都是采取全身麻醉，麻醉前准备必须禁食6-8小时，禁饮4小时。

3 当代人发胖前的 大征兆

要说当代人发胖前的三大征兆，我们有几分发言权的。你们瞅瞅，是不是这样：越吃越快、越吃越素、边走边吃.....

试图离开从未喜欢过的脂肪，如上操作，这样和「脂肪」分手你是一定会失败的。



越吃越快，只会越吃越多

尽管每个人都从小就被教育「吃饭要细嚼慢咽」，但这个习惯在快节奏的当下社会却很少被当做美德。尤其是几个人一起吃饭的时候，吃得最慢的人，往往很难在其他人的注视下心安理得地按自己的速度吃完。

再加上繁忙的工作学习造成的时间不够用，**不知不觉中你就会加快自己的吃饭速度，导致每顿饭的时间被无限压缩。**

你以为吃得快就吃得少了？你不知道的是，**同样是吃饱为止，吃饭速度更快的人肥胖的机率是细嚼慢咽的人的 3 倍。**因为当你的吃饭速度加快时，胃里的饱腹感也会来得慢一些，就会导致身体一直感觉「饿」、一直不停进食，一来二去摄入量就大大超出了合理范围。

所以当你感觉总也吃不饱的时候，可能就是身体在提醒你：「吃太快了，小心发胖」。如果没有接受到这个信号，结果很可能就是...又胖了。



越吃越素，只会适得其反

部分减肥人士看到素食犹如看到救星，他们坚信，吃素一定能带给自己健康和好身材。

其实所谓「认认真真吃素，快快乐乐减脂」，只是一个美好的理想状态，选择素食并不代表从饮食中获取的热量就低。（PS：那种减肥只吃沙拉的不叫吃素，叫节食）

举个简单的例子，寺庙中的僧侣都执行素食，但你有看到他们都很瘦吗？相反，他们中的很大一部分体重和体脂都高于常人，这是因为缺乏肉类蛋白质供应下，为了保证充足的能量，他们的主食和脂摄入往往会比正常人更多，而这种饮食方式恰恰是最容易发胖的。

所以，在你美滋滋以为自己就要变瘦变美的时候，其实可能正在为你的身材埋下一个大坑。





边吃边走，长胖而不自知

减肥人群都有一种莫名其妙的超能力，他们相信吃下去的热量一定能通过守恒定律排出来，比如：「一边走路一边吃饭，那我吃下去的热量都会随着走路这项运动消解掉。」

假的。比起那些吃东西时看电视或者说话的节食者，走路会让人分心，因此也会更加模糊你的饱腹感，让你在不知不觉中摄入更多卡路里。无论吃的东西多么健康，边走边吃都会是你减肥路上真正的阻碍。

诸如此类「自我安慰」的减肥法还有很多。减不了肥不要紧，但要是反过来伤了身体或是增了脂肪，可就得不偿失了。

想要减肥的时候，还是坐下来好好享受你（并不好吃）的食物吧。

所以说到底，其实身材和感情是一样的，想要分手都免不得一番折腾。找准方式，才能最好地达到自己的目的。

希望大家：可以不爱，但不要伤害，分手也要讲究基本法。对人，对脂肪，都是。



100天

带你从健身小白变身老司机

健身是一场孤独的游戏。无论是否有伙伴、队友，我们最终要做的，是学会驾驭自己的身体。然而，学开车专门交学费请教练的很多，认真学习如何驾驭自己身体的人却很少。

有的人匆匆开始，却因无法坚持半途而废；有的人坚持下来了，却伤痛缠身；只有少数人实现了自己的健身目标，不夸张地说，甚至从此走上了人生小巅峰。



我们的身材和什么相关？

□ 基因

体型和先天因素有不小的关系，比如，如果父母肥胖，那么孩子肥胖的可能性也会比较大。有研究表明，父母一方肥胖，子女肥胖的概率大约是 30%，父母双方都肥胖的话，子女肥胖的概率则会上升到 50%-60%。如果你属于先天肥胖，那就需要后天更多努力；如果不是，那就更没有什么借口了。

□ 运动

运动是最重要的热量消耗方式，不同的运动对身材有不同的塑造效果。比如，经常举铁的小伙伴，同样的身高体重，看上去会更紧致；经常做瑜伽的人，看上去会更加修长；常常跑步的朋友，一般都不会太胖，等等。

□ 饮食

饮食决定你的能量摄入。有人可能会说，只要每天多健身就可以想吃什么吃什么吗？但其实如果不控制饮食，你的脂肪会和肌肉一起长，就会看起来越来越壮，男孩子可以这样，女孩子就更要注意了。



□ 基础代谢

基础代谢高就是易瘦体质吗？基础代谢高的人确实会在同等情况下能比一般人吃得更多而不长胖，但所谓的易瘦体质可以说是一个骗局，因为瘦还是胖，归根结底是能量摄入和消耗是否平衡的问题。

消耗热量大于摄入热量，体重就会下降；摄入大于消耗呢，体重肯定就会增长。但至于长的是肌肉还是脂肪，就得具体看吃的是怎么了（所以饮食真的很重要啊）！

□ 其他

比如心理因素、疾病、药物等也可能会影响体型，但都属于比较罕见的情况，不再多说。

以上 5 条影响因素里，能控制、也最好控制的就是运动和饮食。所以，也会在以后的日子里尽所能给大家最专业的训练设计和科学的饮食建议，陪你们一起找到适合自己的健身计划。

● 零基础的健身小白应该如何开始？

□ 第一步：评估确定目标和阶段计划（1天）

减肥就马上去跑步？增肌就马上去举铁？NoNoNo！少了最重要的第一步——评估。那么该如何正确评估自己？

1. 了解自己的身体状况，比如体重、围度、体脂比、伤病情况以及训练基础等，以免不适当的训练强度导致受伤。
2. 了解自己的关节功能，比如颈椎、肩关节、髋关节是否灵活，膝关节是否稳定。关节不够灵活和稳定，则会影响训练动作的质量和效果。
3. 了解自己的长项和弱项，以便在制定计划时弥补自己的短板。
4. 目标定得越细越好，比如你想要好身材，可以找一张理想身材的照片，多自拍，拿自己和目标进行对比，或者拿它当手机屏保，目标越具体越可视化，就越有动力。
5. 制定自己的计划，建议以三个月左右为一个大周期，健身初期体重如果有大幅度的变化，不用太当真。一个月两个月才会有实际的效果，但不稳定，容易反弹，三个月左右，你的身材才会定型。

当对自己以上的情况有了评估和了解，就可以制定目标和计划了。



● 零基础的健身小白应该如何开始？

□ 第二步：改善基础能力（1周）

用拉伸和泡沫轴可以提高肌肉和关节的灵活性、稳定性，并且放松筋膜，为接下来的训练打好基础。推荐课程：躯干拉伸、上肢拉伸、下肢拉伸、一字马横叉/竖叉、泡沫轴全身按摩，针对不同部位每天进行两到三个练习，一周左右。

□ 第三步：强化弱项---核心区域（2到3周）

各关节灵活性提升了，筋膜也放松了，这时我们最薄弱的区域是哪里呢？绝大部分人都是核心！而核心的作用往往是承重、传力、上下肢衔接。

腰椎骨盆带是发力核心，除了腹部，臀部也很重要，是向后发力的「发动机」，所以这里还增加了臀部训练。这些课程中，除了腹肌撕裂者，其他课程都可以每天做，但效果最好的是隔天做一次。

□ 第四步：学习基础动作（1-3周）

有了灵活的关节运动和稳定的核心支持，就可以开始学习基础动作了。其中尤其推荐的是俯卧撑入门和深蹲入门两个课程，分别训练的是上肢和下肢，涵盖了最经典的关节活动动作过程。先把它们做好，其他动作就会相对容易很多。





● 零基础的健身小白应该如何开始？

□ 第五步：根据目标进行针对性训练（4-8周）

训练的内容可以分为有氧运动和无氧运动，无论是减脂增肌还是塑形，都应该有氧无氧结合。

以减脂为主要目的，可以以有氧为主，先做力量再做有氧。因为运动前半个小时基本消耗的是糖，这时再做有氧，直接消耗脂肪，效率会更高。想增肌或塑形的话，以无氧为主，先有氧再无氧，且有氧时间不要超过 20 分钟。整体训练时间不要超过一个小时（不包括热身和放松）。

A photograph of two hands reaching towards each other against a light gray background. The hand at the top is reaching down, and the hand at the bottom is reaching up. They are positioned as if they are about to clasp or have just released each other.

爱的正确表达方式

“如何跟伴侣正确表达自己的爱意和感受”——在亲密关系的经营中，一直是门大学问。尤其遇到争吵的时候，脑子一热，什么话都说得出来，你一言我一语，最终两败俱伤。

学习并掌握一些沟通的技巧，能够促进和伴侣的沟通和亲密关系养成。

你为何不能正确表达爱意？

1、原生家庭情感表达模式的影响

原生家庭对人的影响很大。如果父母亲之间或者亲子之间用错误的表达方式，那么孩子也会受到这一模式的影响，在之后的亲密关系中延续这种情感表达模式。

2、依恋模型的影响

回避型依恋的人，在亲密关系中多数会选择回避和沉默；而焦虑型依恋的人，在亲密关系中缺乏自信和安全感，他们在争吵中常常低头认错，又或用过激的情绪反应来获得伴侣的关注和爱。

3、表达性特质（爱的五种语言）

不同的人会使用不同的语言和行为来表达和接受爱，我们就称之为爱语。美国著名的婚姻辅导专家盖瑞·查普曼博士发现爱的语言基本上可以划分为以下五种：肯定的言词、精心的时刻、接受礼物、服务的行动、身体的接触。

“爱是投其所好，而非给己所要”。当你用着自己爱的主语来表达爱意时，你的伴侣未必能接收到哦。





4、循环的错误互动模式

著名心理学家John Gottman研究得出：**婚姻的健康，更多的取决于夫妻二人互动模式**。以下四种消极的互动模式，被他称为亲密关系“四大杀手”：

- **批判或指责**

这跟平日生活中夫妻之间的抱怨不太一样，抱怨只涉及伴侣做错的具体事情，批评则是对伴侣的性格或个性所做出的负面的评价。

- **藐视**

亲密关系间难免会有争吵，但过程有骂人、翻白眼、挖苦、不友善等的行为，都表达了你的厌恶之情。这必然会导致更多的冲突，而不是和解。

- **防卫或辩护**

在冲突中，受到指责的一方，常常会做出防卫的姿态，为自己辩护。然而，辩护是另一种责备方式“这不是我的问题，而是你的问题”。辩护只能让冲突升级。

- **筑墙**

筑墙，或者称之为冷战。如果伴侣双方不能终止批评、藐视或辩护，那么最后一位杀手终会到来：

如果伴侣间一直没觉察出互动模式的危害，关系只会一天天恶化。

正确表达爱意，是需要长久练习的

为了保持我们爱情的浓度，真的很需要我们练习正确表达爱意的方法。下面，小编给大家几条tips，希望通过练习，大家的爱情能走得更远，甜度更浓啦~！

Tip1：如果在争吵中，请先停下来

带着情绪去表达，往往很容易陷入消极互动模式的圈子了。因此，先让自己和伴侣停止攻击，冷静下来，恢复理性。

Tip2：非暴力沟通技巧：观察-感受-需要-请求

当双方都冷静下来，可以开始表达自己的感受。在此，小编建议大家使用由著名心理学家马歇尔·卢森堡提出的**非暴力沟通方法**。

Step①：观察

这需要你不带预设地仔细观察发生的事情，并具体指出影响你们的行为和事物；注意的是，观察是不带任何评论的。例如：

- 我看到你回到家后就躺在床上。（观察）
- 我看到你回到家就懒惰地躺在床上。（带评论的观察）

Step②：感受

这需要你识别和表达内在的情感状态，并区分开感受和想法。感受是不包含评判、指责、判断的。例如：

- 你回到家就躺下，这让我有点失望。（感受）
- 我觉得你回到家就躺下，非常不好。（想法）





Step③：需要

觉察自己与发生的事情或感觉相关的需要，如信任、理解、陪伴等。如果连自己都不知道自己需要什么，我们如何跟伴侣沟通呢？

例如：

“我看到你回到家就躺在床上，这让我有点失望。”——因为我工作回家后需要做家务，我需要的是你陪伴孩子玩耍。

Step④：请求

这时，越具体的请求，越容易得到伴侣的帮助。如果我们的请求不够明白，有时候会引起伴侣的反感。例如：

- 我这么忙，你就不能帮忙一下吗？（模糊的请求）
- 我看到你回到家就躺在床上，这让我有点失望。我希望你能陪孩子玩一下，跟他聊聊天（具体的请求）



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