

# 中意 健康月刊



三月刊

本刊仅限于内部浏览，不用做任何商业用途

税优健康险名单公布  
中意人寿拔外资险企头筹

拯救  
微疼痛

关于维生素  
还想知道更多！

我该怎么爱你  
隐形眼镜

世界那么大，  
去看看也要安全回来

中国女性健康饮食  
6大趋势

# 目录

## Contents

# 3

乐活  
秀场

关于维生素，  
还想知道更多！

我该怎么爱你  
隐形眼镜

世界那么大，  
去看看也要安全回来

中国女性健康饮食

# 6大趋势

中意  
关怀

# 4

# 1

中意资讯

税优健康险名单公布，  
中意人寿拔外资险企头筹

# 2

疾病常识

拯救  
微疼痛



# 税优健康险名单公布 中意人寿 拔外资险企头筹

你知道吗？个人税收优惠型健康保险是一款具有普惠性与政策性的新型保障型产品，对于我国商业健康保险发展具有里程碑式的意义，开启了对保险消费实施税收优惠的新时代，是保险业国家供给侧改革的一次实践。

在保监会最新公布的名单中，**中意人寿**作为唯一的一家外资保险企业，获批经营税优健康险，这是中意人寿保障服务体系的又一次升级，也希望这项业务的被批准，可以更好的为企业员工提供更全面的医疗保障服务。





隐若现的“微疼痛”很有可能是身体在状况不佳时向你发出的“求救信号”！不过，这些不值得去医院就诊的“小感觉”，大可以靠简单的方式来解决。

## 绵延不断的头背疼痛

从微微的太阳穴疼痛到颈肩酸疼，直至整个背部僵硬、疼痛；热敷、按摩、服用止痛药刚刚起效，次日疼痛卷土重来。想要告别“微疼痛”最好是从预防开始，避开食物陷阱，学会放松，劳逸结合，这些都有助于远离绵延不断的头背疼痛。

## 镁和维生素B2 让头疼消失

大脑长期处于紧绷状态，突然停止活动而造成的落差会引起头疼，这也是加班过后绵绵头疼睡不好的原因之一。如果无法改变忙碌紧张的工作状态，那么就要积极地从食物和补充剂中摄取镁和维生素B2。这是因为镁、钙等元素能够安定大脑血管，维生素B2则有安神作用，可以抑制大脑过度兴奋。

**吃什么：**蔬菜、豆制品和鱼类、豆腐

**有陷阱：**巧克力、柑橘类、红酒、含黄油的面包或饼干、浓稠的酸奶食品等，在头痛病发作时期最好不要同时摄取两种以上。

## 小动作告别颈背疼痛

在办公室里僵坐了一天易增加颈椎负担，肩膀和头部的血液循环恶化，造成肌肉紧张引发病患，这种疼痛最初会觉得肩膀沉重，进而逐步蔓延到整个背部。到健身房通过运动舒展身体这个想法本是没有错的，可是很多人却因为运动过度而导致肩背“伤势”更重。

### 这样做：

保持正确坐姿是减轻身体负担的关键，好的体态能让体内的老旧物质顺畅排出，避免颈肩部乃至背部的疼痛。每隔半小时活动身体，尽管只是坐在椅子上，也可以伸腰、抬动肩膀可以短暂放松肌肉。尝试双脚踝呈交叉代替二郎腿，这对身体的调整与血流量非常有助益。电脑屏幕中间应刚好与使用者的下巴呈水平，过高或过低都会加大颈椎的压力。





# 关于维生素， 还想知道更多！

听说，维生素B能帮助减肥；听说，维生素C能有效抗氧化……关于维生素那么多的纷纷扰扰

越来越多人选择用各式维生素来补充营养，以抗衡亚健康状态。可是，你知道吗？来自日本的一则研究发现，女性长期服用维生素补充剂致癌风险会增加。真的如此吗？现在告诉你！

## 关于维生素，你需要知道的

目前公认的维生素有14种，由于结构和作用不同，根据溶解性可以分成脂溶性维生素和水溶性维生素两大类：

- | **脂溶性维生素**：维生素A、维生素D、维生素E、维生素K
- | **水溶性维生素**：维生素C、B族维生素（共有9种）

一般来说，水溶性维生素大部分都会较快地从小便中排出，所以不容易引起中毒，而脂溶性维生素可储存在肝脏和脂肪组织中，排泄较慢，摄入过多会在体内积聚，从而可能产生各种中毒症状。



### Q1：我们该不该服用维生素补充剂？

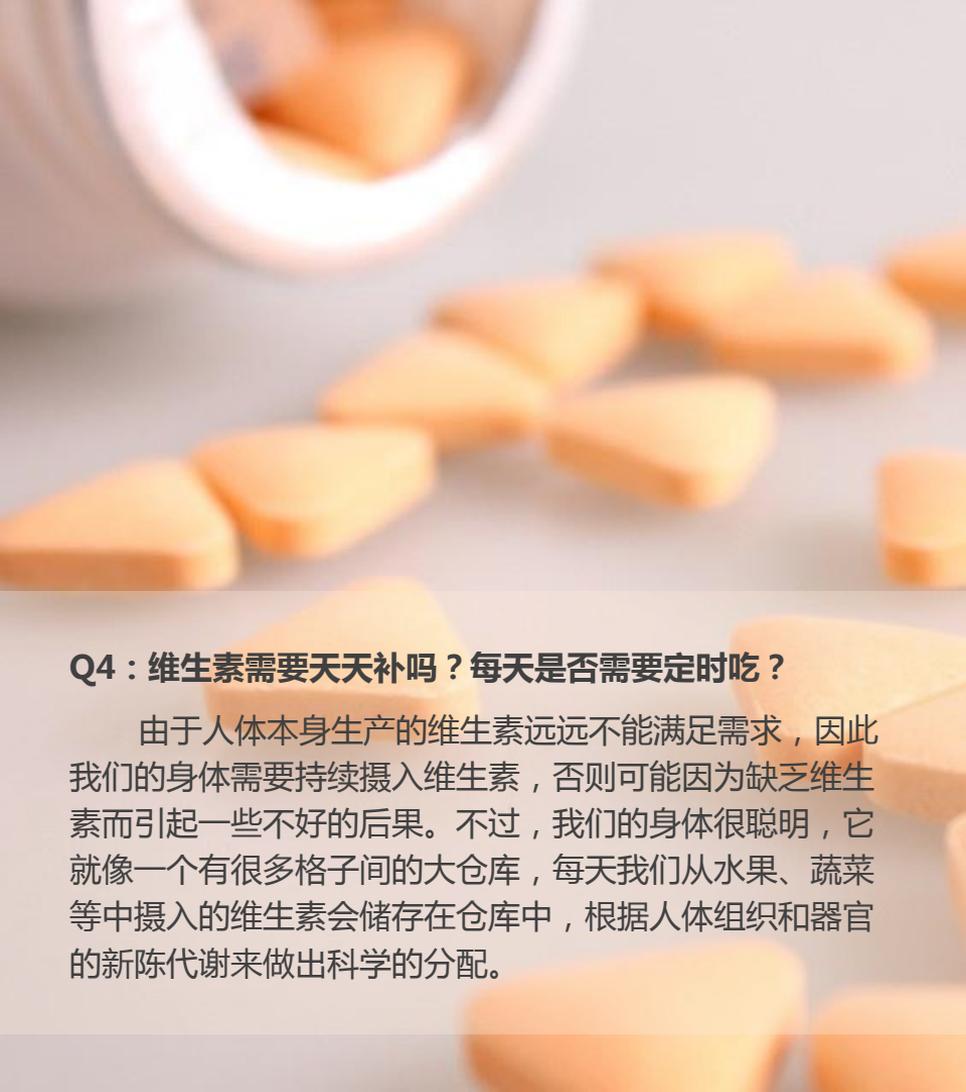
理论上讲，如果饮食规律，且食物搭配比较合理，那么基本就没有必要再额外地补充维生素了，因每天吃的食物里面就有大量的维生素。当然，现在上班族难免多呈亚健康状态，所以，服用维生素补充剂是一个不得已而为之的办法。

### Q2：维生素在饭前还是饭后服用效果更佳？

维生素有分子小、吸收快的特点，饭前空腹时，维生素会很快通过胃肠，很可能在人体还没有充分吸收利用之前就从小便中排出了，而在吃饭过后，肠道里面有了食物，维生素通过肠道的时间会延长了，能够更好地被吸收，因此很好地避免了从体内流失。

### Q3：维生素过量会中毒，有数量要求吗？

如果你患有夜盲症、脚气病等疾病，这种现象是某种维生素缺乏症，需要有针对性地大量补充维生素A、维生素B<sub>1</sub>等，其余时候，都不需要大量的补充维生素，就像吃饭一样，维生素补充剂讲究少食多餐，如此才能细水长流，保证均衡。



#### Q4：维生素需要天天补吗？每天是否需要定时吃？

由于人体本身生产的维生素远远不能满足需求，因此我们的身体需要持续摄入维生素，否则可能因为缺乏维生素而引起一些不好的后果。不过，我们的身体很聪明，它就像一个有很多格子间的大仓库，每天我们从水果、蔬菜等中摄入的维生素会储存在仓库中，根据人体组织和器官的新陈代谢来做出科学的分配。

#### Q5：现在爱美的女生都想减肥，吃B族维生素真能减肥吗？

B族维生素里的B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>和B<sub>12</sub>能够促进脂肪、蛋白质和糖类的代谢，最终达成一定的燃烧脂肪、避免脂肪囤积的功效。需要注意的是，个人的体质不同，消化、吸收的效果不同，不要盲目追风，更多的时候，吃维生素减肥是一个良好的愿望。

#### Q6：维生素补充剂是不是适合所有人服用？

患有维生素缺乏症的人需要有针对性地补充维生素，此外，大量吸烟、酗酒的人最好也考虑有针对性地补充维生素。机体功能减弱、食量减少的老人，处于生长期的儿童及怀孕的女性等特殊人群需要补充特定的维生素。正因为有针对性，服用之前要先咨询医生，弄清楚自己该不该服用、服用哪一类、控制多少量、多长的疗程，并严格按照医嘱规定服用，以免浪费了钱甚至还伤了身体。



我该  
怎么爱你

# 隐形眼镜

就算不近视，你可能也买过彩色隐形眼镜来扮大眼可爱萌女吧？但是，毕竟是直接往最娇嫩的眼睛上放的“接触片”，这小小一片隐形眼镜，问题还真不少呢

**每天都要摘戴隐形眼镜，难免会拉扯到眼周肌肤，会不会增加皱纹呢？**

你的担心很有必要！眼睛是全身皮肤中最娇嫩的部位，眼周皮肤也最容易衰老、松弛，一般最先老化的是下眼睑，其次是上眼睑。每天都要摘戴一次，日积月累，自然会导致眼皮松弛和皱纹增多。每次摘戴隐形眼镜的时候，一定要动作轻柔，坚持用眼霜，并在洁面后进行眼周的按摩。

## 最近我的隐形眼镜老在眼睛里打卷，这是怎么回事？

造成这种情况大致有这样几个原因，一个是你佩戴的隐形眼镜含水量不高，导致眼镜太干引起的，一般新配的眼镜最容易出现这种情况，建议你选择水分含量较高的眼镜；另外一个原因可能是你的隐形眼镜属于“超期服役”及时更换新眼镜很有必要；此外，跟你使用的护理液品质不佳也有关系，建议换瓶好的药水。

## 日抛型隐形眼镜像是一次性产品，它质量肯定靠谱吧？

日抛或者年抛，是针对不同的配戴需求进行设计，本质上与质量好坏无关。眼科医生更推崇“越短越健康”的理念，这是因为传统型镜片由于配戴时间较长，镜片往往会比较脏，有更多的蛋白质沉淀，很难清洗掉，从而影响眼部健康，而日抛型隐形眼镜能够避免蛋白质沉淀，并避免由于护理不当或护理液出现问题而产生眼部并发症。

在佩戴隐形眼镜的时候，尽量避免揉眼睛，频繁的揉眼睛，也会导致眼镜打卷，或者位置移动。



## 泡温泉，游泳，这两种场合能佩戴隐形眼镜吗？

就像不建议你洗澡时佩戴隐形眼镜一样，泡温泉、游泳、甚至做SPA时也最好避免戴隐形眼镜。原因很简单，隐形眼镜含有水分，而在温泉或蒸汽浴的高温下，很容易导致镜片脱水粘在眼睛里不容易摘取。

一般医生都建议游泳前先把隐形眼镜摘下，现在游泳池里的水质很难保证，而且含有氯和其他化学物质，而隐形眼镜会吸收这些不好的物质，从而刺激眼角膜，发生眼睛发红、不适、畏光等症状。



# 世界那么大

# 去看看也要安全回来



世界那么大，谁都想去看看，但一场愉快而安全的旅行仅有说走就走的冲动是不够的。不过没关系，国际SOS医疗风险管理公司通过对医疗和牙科保健服务、获取处方药情况、传染病流行情况以及文化障碍、行政障碍和语言障碍等进行评估，给出了一张珍贵的健康地图。按图索骥，让玩耍更愉快。



### 低风险国：安心游玩

#### 主要目的地：

美国、澳大利亚、新西兰、希腊、英国、西班牙、法国……那里拥有高质量的紧急医疗条件，药物有保障，传染风险也低。

#### 你要做的：

增加语言沟通，注意就诊时的文化差异。



### 中等风险国：必选高级别医疗机构

#### 主要目的地：

墨西哥、土耳其、摩洛哥、泰国……虽然存在某些疾病风险，但急救医疗已达“充足”程度，前往这些国家度假时，要选择高质量的医疗机构。

#### 你要做的：

在出行前根据路线检索一下级别高的医疗机构，密切关注疫情病情。

## 高风险国：关注疫情

### 主要目的地：

坦桑尼亚、埃及、老挝、柬埔寨……医疗能力和处方药物都十分有限，假药和药物存储也是一大问题，霍乱、伤寒和登革热等严重传染病危险更大。前往这些国家，生病一定要去高品质医疗机构，一旦住院治疗，很可能导致国际撤离。

### 你要做的：

密切关注疫情病情，携带一些治疗急性肠胃炎、呼吸感染的急救药。





## **极高风险国：慎重前往**

### **主要目的地：**

阿富汗、叙利亚、朝鲜、海地、尼日利亚.....这些国家的医疗保健水平非常有限，且可能没有急救或牙科医疗服务，通常无法获得高质量处方药，食源性传染病和水传播疾病危险大，除了轻微的健康问题之外，大部分疾病都需要紧急国际撤离。

### **你要做的：**

首先慎选这些目的地，去时一定要提前备好肠胃、呼吸、皮肤感染等各种药品。不仅要找好当地最佳的医疗机构，还要将临近国家的医疗机构也查询好，出行前密切关注疫情病情。

# 中国女性健康饮食



## 6 大趋势

更好的身体状况，都要依靠吃进去的食物转换能量，实现功能增益。更好的生活，也因为美食，而平添一份幸福感。现代都市白领，除了更喜欢在朋友圈晒美食之外，对于食物的质量、安全、口味都有着极高的要求。



在调查中，我们发现，现代白领在拥有健康的饮食观的同时，也面临着一些恶劣饮食诱惑和习惯的挑战。她们愿花大价钱购买进口食品和更高安全标准的高档食材的同时，大部分女性白领外食的习惯，带来油脂摄入过多、蔬果缺乏、吃饭不规律等问题。

## 52.8% 女性蔬菜水果摄入量不足

按照世界卫生组织推荐标准，每个人蔬菜水果类每日摄入量不应少于400克。而根据中国疾病预防控制中心的数据，我国18岁以上居民人均每日蔬菜水果摄入量不足400克的比例达52.8%，其中女性比例高达51.7%。蔬菜水果摄入量不足，直接影响纤维和维生素的吸收，人体机能也因此失调，甚至加大引发大病的风险。

## 23% 白领女性甚至常常不在正常时间就餐

白领女性中，没有吃早餐的习惯的多达26%。而这些人中，偶尔吃早餐的只有10%，有就吃、没有就不吃的则占到了40%。早餐以外，常常不在正常时间就餐的人占到了23%，其中有1%的人表示：“从来没有正点吃过饭”。

## 64.3% 女性相信营养小药片

补充营养品成为都市女白领的新健康法则。她们中，有64.3%的人每天按时定量服用各式营养补充剂，其中钙片和维生素片最普遍也最受宠。33.3%的女性，还会根据身体状况变化，或者心情的好坏不同，选择尝试新品种的营养补充剂。

## 90.5%白领甘当“外食族”

有四分之一的白领表示，每周只有一两天会在家吃饭或自己做饭。他们对于食物的安全与健康系数非常忧虑，有62.1%的外食族担心食物油腻，31%的担心食材安全问题。外食族中，有94.2%的人表示外面的饭菜很咸，年轻白领的盐摄入严重超标。



## 73.1% 女性酒精爱好者增长

世界卫生组织发布的《酒精与健康全球状况报告》提到：女性饮酒率持续上升，在上次统计的基础上增加了73.1%。饮酒，会让女性的身体不堪重负。美国一项研究显示，女性因酒精摄入过多而产生的严重身体问题要比男性多，比如，喝同样多的酒对女性肝脏的损害约是男性的2倍。而且，女性酒精依赖者更易产生心理疾病，相同的饮酒量，女性依赖酒精产生抑郁情绪的病例远高于男性。

## 2/3 女性愿意花大价钱买安全食品

食品安全已经成为女性白领最关注的新闻话题之一，75%的人表示对食品安全问题非常担心。她们中，已经身为妈妈的女性有80%更喜欢从国外购买奶粉，有2/3的女人愿意花贵一成的价格购买更安全的食品。