

# 中意 健康月刊



七月刊

本刊仅限于内部浏览，不用做任何商业用途

预防健康风险  
呵护生命健康

夏季美食“陷阱”  
小心病从口入  
今天起  
爱上白土司

健身疼痛忍忍就过去了？  
远离疼痛，  
从纠正错误动作开始

据说95%的人  
都有这些“瘾”

健身控制好食欲的5个黄金标准

---

# Contents

---

P<sub>2</sub>

预防健康风险  
呵护生命健康

P<sub>3</sub>

夏季美食“陷阱”  
小心病从口入

P<sub>8</sub>

今天起  
爱上白土司

P<sub>12</sub>

据说95%的人  
都有这些“瘾”

P<sub>18</sub>

健身疼痛忍忍就过去了？  
远离疼痛，从纠正错误动作开始

P<sub>23</sub>

健身控制好食欲的  
5个黄金标准





# 预防健康风险 呵护生命健康



您知道吗？慢性病是导致人类过早死亡的主要杀手！世界卫生组织的研究指出，影响个体健康和寿命的因素中，生活方式的影响高达60%，提前知道我们的生活方式存在哪些疾病风险因素，对于您这一生预防慢性病及过早死亡非常重要。中意人寿联合专业健康管理权威机构，为中意团险客户精心开发的一套健康风险评估（Health Risk Appraisal, HRA）系统，在今年7月份正式上线啦！

只花几分钟时间填写问卷，系统通过收集个人的生活方式及9大生理指标，分析健康风险和未来一定时间内发生某种疾病的可能性，就可以获得一套完整的重大疾病风险分析报告，还有与个人健康危险因素相关健康改善建议，和个性化的膳食处方及运动处方，全面提升员工的健康状况。对于企业客户，我们也可以为管理层提供员工整体HRA分析报告，有助于制定健康管理目标和方案，也是企业开展高危人群的慢病管理工作的必要环节。

欢迎大家扫描加入中意团险微信平台，赶快评估一下自己的健康风险吧！

# 夏季美食“陷阱” 小心病从口入

俗话说民以食为天，然而很多人在饮食方面存在误区，为自己的健康埋下隐患。夏季人们要避免三大饮食“陷阱”，谨防病从口入。

夏季是胃肠疾病的高发季节，包括胃肠炎和甲肝、戊肝等病毒性肝炎。



夏季是胃肠疾病的高发季节，包括胃肠炎和甲肝、戊肝等病毒性肝炎。

夏季胃肠炎高发是因为高温天气，食物容易变质，细菌较容易滋生，而夏天大量饮水又容易稀释胃酸。胃酸是人体的一道保护屏障，胃酸能够杀菌，大量地饮水会冲淡胃酸，在这种情况下假设吃了不干净变质的东西，就容易引起胃肠炎。此外还有一种急性胃肠炎的情况，比如喝太多冷饮导致胃肠道紊乱引起腹泻腹痛等。

甲肝、戊肝等病毒性肝炎之所以在夏季高发，主要是通过食物传播了肝炎病毒，例如没有熟的水产品、海产品，例如生蚝、贝壳等。甲肝、戊肝病毒潜伏在这些水产品中，经口进入体内容易引起病毒性肝炎。主要症状有食欲不振、厌油、乏力，严重者还会发烧、黄疸。



# 甜蜜陷阱

夏季天气炎热，很多人都希望通过雪糕、冰淇淋等降温消暑，而如今冰淇淋也演变出诸多口味，如草莓味、香蕉味、巧克力味、奶油味等，看上去好看又美味。

冰激凌是一种高脂肪、高糖食品，吃多了不易消化，会降低食欲，而且冰淇淋含糖属于精制糖，孩子不宜多吃。

冰淇淋的温度一般在 $0^{\circ}\text{C}$ 左右，人体正常体温 $37^{\circ}\text{C}$ ，如此悬殊的温差对人体胃肠道刺激较大，可导致胃肠道血管收缩，消化液分泌减少。

若进食雪糕冰淇淋过频或过量，还会削弱胃黏膜保护屏障，引起急性胃炎及肠道功能紊乱，可造成孩子厌食、消瘦、胃肠功能紊乱并导致黄而暗的特征性面孔，医生形象地称之为“冰棍脸”。



过食冷饮的孩子，往往是胖子“越吃越胖”，而瘦子“越吃越瘦”。这是因为胖孩子吸收功能好，冰淇淋中的脂肪和糖分，无疑会加剧他们的肥胖；而瘦小的孩子，平日体质就弱或偏食，冰淇淋吃多了，厌食毛病则会越加严重，影响营养补充。



# 细菌陷阱

夏季随着气温的升高和湿度的增加，也为细菌的繁殖提供了条件，所以夏季是细菌中毒的高发季节。

首先蔬果类食物一定要清洗干净，尤其果皮上很容易携带细菌、寄生虫等。其次，夏季炎热高温容易导致食物的腐败，所以一定要做好食物保存措施。

此外，蚊虫、苍蝇、蟑螂等如果在食物上停留也会导致细菌和病毒的传播，对健康不利。

细菌可能会导致我们患上肠炎或胃炎，此时可以适当地喝一杯姜汤，或用生姜泡茶可以起到预防细菌侵害的作用。研究表明，生姜具有抑制病菌侵害的作用，还可以消灭口腔细菌和肠道细菌。





## 美食陷阱

夏季美食非常多，花样百出，让很多人的口腹之欲得到了满足，但是美食诱惑的背后也有健康危机的存在。

首先，长时间暴露在空气中的食物，上面最容易携带细菌、寄生虫等，所以打开的食物不宜长时间存放。

其次，自古中医就建议夏季饮食要清淡，但仍有很多人喜欢夏季食用烧烤、啤酒、小龙虾等。这些美食偶尔解解馋倒是可以，不宜经常食用，因为我们不能保证食物的来源是否安全，所以还是少吃或不吃。


另外，夏季的美食还包括水果，如西瓜就是夏季必选的水果。但是水果含糖量较高，稍不注意血糖就会飙升。



A close-up photograph of a black woven basket filled with several slices of golden-brown white toast. The toast is resting on a white paper liner. In the background, two white ceramic coffee cups filled with a light-colored beverage are visible on a wooden surface. The lighting is warm and soft, highlighting the texture of the bread.

# 今天起 爱上白吐司

爱上白吐司很容易啦，它口感细腻，香甜柔软，搭配甜的咸的都ok，就算单独吃也很好吃。可是，天天吃的这个白吐司，你真的很了解它吗？你又吃对了吗？



**听说：**由白面精制而成的面包和吐司让人无法产生饱腹感，它只能让你长胖！明明是瘦子的我不知不觉就被白面包给坑啦！

**真相：**不完全正确。

**专家说法：**白面包是否会令人长胖主要取决于你到底吃了多少。不过，有越来越多的研究显示，白面包中的精制淀粉会造成血糖波动和营养缺乏，从而产生强烈的饥饿感，并非饱腹感哦！

“精制面粉会促使脂肪堆积”这种说法也不完全正确，因为人们时常搭配着香肠、奶酪和沙拉等其他食物一起吃白面包，奶酪中的脂肪和蛋白质可以延缓血糖指数的上升从而防止“嘴馋”的你继续进食。

尽管如此，白面包仍然含有一定的“卡路里风险”，因白面包口感细腻，且易于咀嚼，让你不知不觉吃了一片一片又一片……这样就摄入了多余正常所需的卡路里。

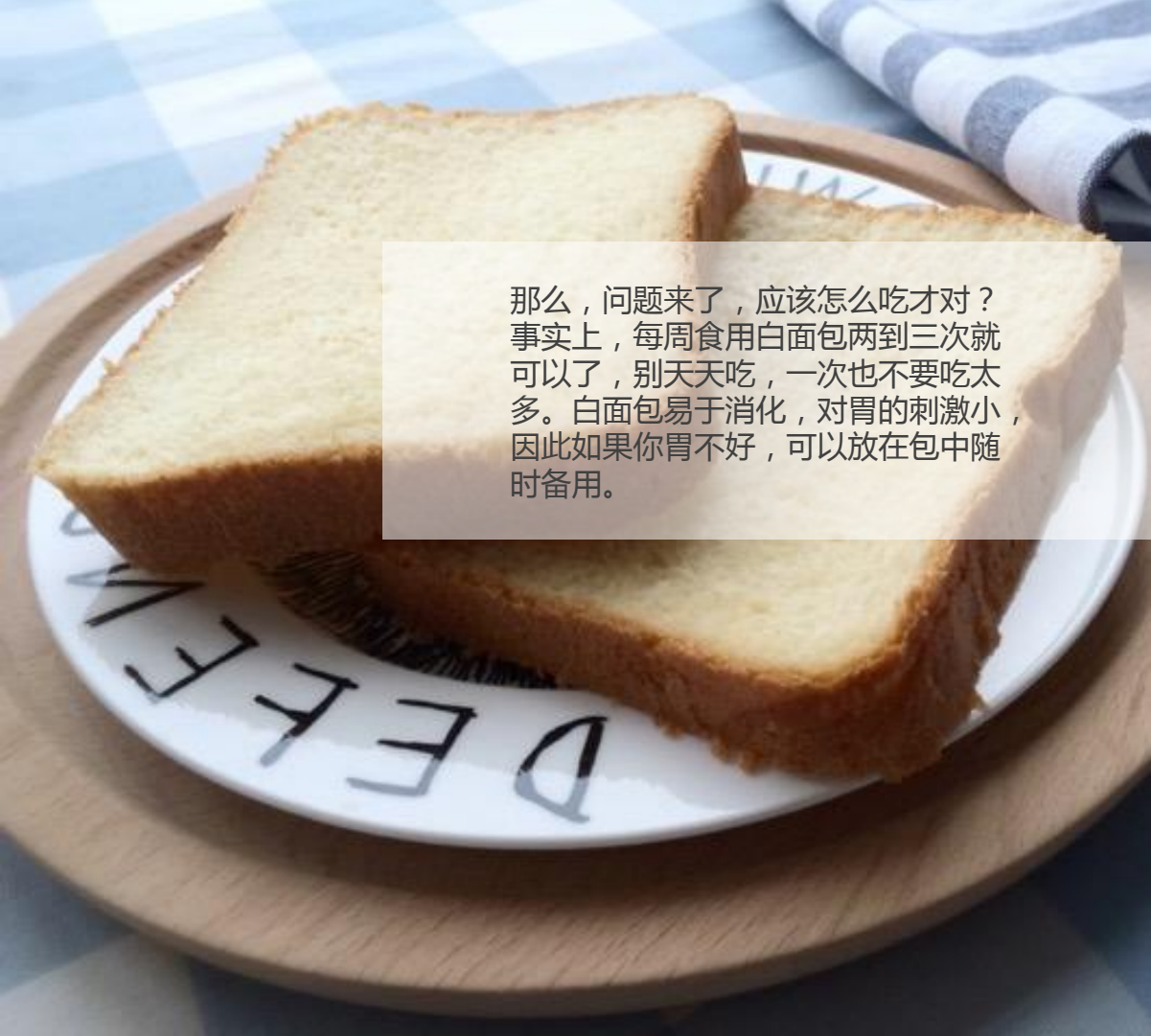
**我们的建议：**把白面包切成小块，作为汤和色拉的配菜，如果作为主食，控制在100克以内（一般就是三片），因为100克的热量已经有350卡啦！

**听说：**白面包的营养价值比较低。

**真相：**正确。

**专家说法：**小麦中所含的矿物质主要分布在麦粒的表层，而维生素主要分布胚芽和表层中。精制的面粉就是将麦粒表层和胚芽部分研磨掉很多，得到的都是麦粒的胚乳部分，所以越是精制的面粉制成的面包营养损失越严重，和全麦粉比起来，白面粉几乎损失了100%的维生素E和90%的B族维生素，钙、镁、铁、钾等矿物质的损失量超过60%，原有的丰富纤维也几乎都流失了，只剩下碳水化合物。

**我们的建议：**当然，白面包能提供给身体碳水化合物，而且它很好吃，所以并非一无是处，如果你爱吃白面包，那么记得多吃蔬菜、水果和全麦食品来保持身体的营养平衡。



那么，问题来了，应该怎么吃才对？事实上，每周食用白面包两到三次就可以了，别天天吃，一次也不要吃太多。白面包易于消化，对胃的刺激小，因此如果你胃不好，可以放在包中随时备用。

# 21

## ENERGY-BOOSTING BREAKFAST TOASTS

**PEAR + RICOTTA  
+ HONEY**

BREAKFAST TOAST



**CHICKPEAS +  
TOMATO + FRIED EGG**

BREAKFAST TOAST



**APPLE + HONEY  
+ BLUE CHEESE**

BREAKFAST TOAST



### 白吐司x培根

不能更香啦，白吐司可以不用烤，因为培根本身就是脱水比较严重的熏烤肉类。

### 白吐司x水果

喜欢什么水果就放什么吧，不过水分过多的水果会令面包迅速变软影响口感，最受好评的是放香蕉或牛油果。

### 白吐司x番茄焗豆


你一定在酒店早餐中这么吃过，很好的搭配，豆类富含蛋白质，番茄汁又含维生素。

### 白吐司x鸡蛋

除了放一个煎蛋之外，你还可以把土司烤一下切成条，敲开一只未全熟的鸡蛋，就这么一口一口蘸着吃。

### 白吐司x汤羹

南瓜羹、玉米羹、蘑菇汤.....把你的白吐司烤一下，丢进去就ok。



据说  
95%的人  
都有这些

“癮”

嘴唇苍白还起皮，忘记随身带唇膏？鼻孔喷雾器药水用完了，你会不会难受的要命，感觉像是大祸临头？为什么某些习惯会让你上瘾？怎么才能告别这些“毒癮”呢？

# 咖啡？

# 恶心、失眠

据听说，德国人每年平均喝掉150升的咖啡。咖啡因可刺激神经中枢系统，使人体脉搏和血压升高，从而改善脑供血和提高注意力，这也让咖啡成了诸多熬夜星人的第一选择。然而，对于敏感性的人来说，太多咖啡会让他出现心跳过速、恶心和失眠等症状。

健康替身：绿茶、红茶被认为是取代咖啡的最理想的饮料。虽然他们也含有一定量的咖啡因，但是由于肌体对于这种咖啡因的分解速度较慢，所以延长了兴奋时间，降低了你持续饮用咖啡的欲望。





口香糖？

龋齿、腹泻

嚼口香糖所发出的信号类似于肌体向各器官输送重要养分；另一方面，通过颌骨碾磨性的咬嚼运动使坏心情统统被嚼掉。德国大学的一项研究显示，爱嚼口香糖的人，智力测试时其成绩比别人优异30%之多。其原因应归功于其更为充沛的脑供血量。但是，含糖的口香糖对牙齿有损害，容易造成龋齿。要知道，大量使用糖代用物还会导致腹泻。

**健康替身：**压力大时可尝试嚼咬运动，使颌骨放松。



# 唇膏？

# 水分逃逸

唇膏涂在嘴唇上，就形成了一层油脂，可防止湿气逃逸。但长久以后，你的双唇再也经受不住干燥的气候，这都是因为唇膏所含的香料和防腐剂加速了我们嘴唇变干的速度。因此最好选用以氧化锌为基础的天然高效物质和物理紫外线保护产品，而不是含石油产品和化学过滤紫外线的护唇膏。

健康替身：蜂蜜、炼乳也能让嘴唇保持光滑。并且要谨记，不要经常用舌头去舔嘴唇，重新恢复嘴唇适应干燥的气候的能力。



A close-up photograph of a woman's right eye, which is light green and looking slightly to the right. Her skin is fair and her hair is dark. The image is used as a background for the text.

# 眼药水？

## 更加干燥

有些姑娘化妆后还喜欢滴所谓的荧光增亮剂眼液。人工泪液在眼睛表面上形成了一层薄膜，以防止干燥，这并不会使人上瘾。荧光增量剂则相反，它使眼内的血管收缩。持续使用荧光增量剂，5~7天后如同喷鼻液更强烈，从而变得更干燥。

健康替身：眨眨眼，喝喝水。到医院去检查具体的病因，对症下药才是对自己负责任的做法。



## 鼻孔喷雾器 呼吸道阻塞

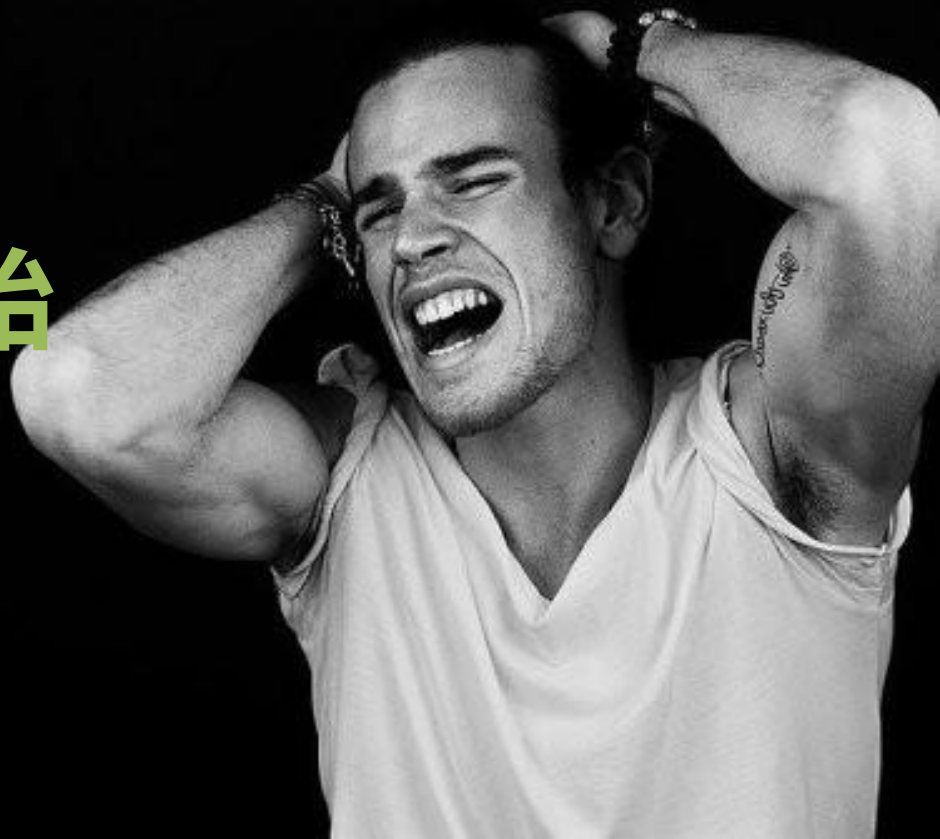
鼻喷液所含的高效物质能导致鼻黏膜血管狭窄。尽管鼻子吸了鼻喷液之后，就能重新呼吸畅通。但如果你长久使用，几天之后就会出现违人心愿的反作用。鼻喷液一旦被有机体分解掉，鼻黏膜供血就会增大，从而水肿，呼吸道不久就会完全堵塞起来。

健康替身：儿童用药药性较为柔和，含有盐水的鼻喷液或儿童专用的药性柔和的鼻喷液。此外，还可以尝试“一只鼻孔喷法”，只喷一边，这样另一只鼻孔不用喷液病情也能得到缓解。

健身疼痛忍忍就过去了？

# 远离疼痛， 从纠正错误动作开始

关于健身，不少人都觉得越疼感觉越畅快，所以通常会有以上的错误想法。但健身时，大多数疼痛是因为你动作做错，身体对你发出的警告，希望你做出调整。所以今天我们就来一起对症下药，从纠正以下几种最常见的错误动作开始，远离疼痛！



# 俯卧撑手腕疼？

## 疼痛原因

塌腰、肩部放松，会让身体的重心下坠，本来由脚来承担的体重就会转移到手上，手腕负担加大。

## 解决方法

### 1、从动作上解决

做俯卧撑时，身体要绷直，不能塌腰，同时上臂夹紧腋窝，让肩部绷紧，再做俯卧撑。

### 2、用辅助器材

俯卧撑支架可以让手腕用最自然姿态支撑，对手腕的压迫力会更小。

### 3、练腕力

练法很简单，以俯卧撑的姿势支撑住，身体朝前后左右小幅度移动，给手腕增加一点压力，手腕用力对抗。





# 练腹肌肚子疼？

## 疼痛原因

- 1、腹肌力量不足，只能用颈部发力来低头，欺骗自己完成了卷腹。
- 2、一组动作持续时间过长，比如卷腹卷了2分钟，颈部肌肉已经疲劳得不行了。对于初学者来说，一组1分钟可能都太长了。

## 解决方法

只要对症，就很容易解决了，不如试试以下三种方法：

- 1、减少每一组的总时长，在脖子疲劳前，把每一次卷腹做到位。
- 2、将头用力后仰，与手对抗，用仰头的力量来避免低头。
- 3、躺着时，双手抓着瑜伽垫的两个角，卷腹时用手把头拉起来，这个方法一定管用！

# 平板支撑腰疼？

## 疼痛原因

其中诱发腰痛的，就是图中的姿势：塌腰。

腰部下塌意味着腹部是挺出去的，这个姿势下腹肌根本没法发力，而腰部的肌肉就得承担腹肌的受力，这被称为“腰肌代偿发力”。撑的时间久了，腰就会疼痛。

## 解决方法

正确的平板支撑要在支撑时收腹，把腰放平，腹部会有很强烈的发力感。当发力感转移到腰部时，就应该停下了，平板支撑并不是越久越好哟。



刚开始健身，或者刚开始练一套新训练时，第二天总会肌肉酸痛，而第二天要不要继续练，得具体情况具体分析。

若是全身都疼或局部疼得死去活来，已经影响到你日常的活动，那么果断休息。

如果关节活动时不疼，用力才疼往往是肌肉延迟性酸痛，是正常现象。这种时候第二天应该改练其他部位，避开酸痛的肌肉，比如胸部比较酸痛，第二天就尽量不要练肩部了，胸肌酸痛也会影响肩部的发力，改练腿吧。

若只有一点点疼，那么就是普遍现象，对训练没有影响，按原计划进行就好。

总而言之，如果你因为健身后的疼痛而手足无措、进退两难，只需记得这是身体对你发出的警告信号，找到原因并努力解决它，才是最好的方法！





# 5 健身控制好食欲的 个黄金标准

健身减脂需要管住嘴，控制好热量摄入才是关键，5个黄金标准，帮助你健身事半功倍！



## (一) 高蛋白饮食是关键

采用高蛋白饮食（占蛋白质40%以上总热量摄入）除了能够让个体受益于蛋白质的高生热效应（消耗蛋白质需要的热量，大约占食物热量的20%），还能够提升胰岛素的敏感度，增进饱腹感。因此，你应该做到每顿餐食中多少都加入一些蛋白质。



低碳水不代表零碳水  
和精制米面  
还有  
加工食品说再见



## (二) 低碳水不代表零碳水

碳水化合物引起的胰岛素分泌会带来饱腹和满足感。长期断碳并不是长久之计。你应该摄入那些富含膳食纤维的谷物杂粮，以确保胰岛素不会飙升，从而带来持久的饱腹感。或者，你也可以采取循环碳水化合物的方法，低强度训练日低碳水摄入，高强度日高碳水化合物摄入。

## (三) 和精制米面还有加工食品说再见

精制米面因为缺少膳食纤维和必要的营养素，因此也会被称作“空热量”，或者“无意义的热量”。这些空热量会让你饿的很快。加工食品为了提升口感，经常加入大量的糖和其它添加剂，这会让身体浪费很多生物资源去处理，并对保持体脂是不利的。

#### (四) 吃一些能够提升胰岛素敏感度的食物

辛香料（辣椒、胡椒）、醋、橄榄油这些食物和佐料除了用于烹饪外，还能够提升身体对胰岛素的敏感度。换言之，你的身体对胰岛素越敏感，需要的糖就越少，对糖的利用率也会越高。深海鱼（或者鱼油）也是很不错的选择。

#### (五) 确定自己进食的频率并坚持

我们有时候感到无比的饿，歇斯底里地想吃垃圾食品的原因往往是因为我们错过了某一顿“计划中”的正餐或者加餐，从而变得有些失去理性。不信，你试试饿着肚子去叫外卖？去逛超市？找到适合自己的进食频率，不管是一天3顿，还是一天5顿，确定好两餐之间的时间，进食次数，并坚持下去。这样能从根源防止自己在饥饿的时候“胡来”。





**中意人寿**  
GENERALI CHINA

团体保险客户服务热线：400 888 7555