

中意人寿 健康月刊

2024 五月刊

本刊仅限于内部浏览，不用做任何商业用途



往期中意健康月刊

Contents

P3

中意微课堂
塑造职场女性内外美

P5

女性关爱
关注女性乳腺及甲状腺健康

P8

疾病预防
了解儿童肥胖

P13

职业健康
科学认识慢性疲劳

P17

生活方式
增肌+减脂的方法

P20

心理健康
学会共情，成为高情商的人



塑造职场女性内外美

随着时代的变迁和社会的发展，越来越多的女性凭借自己的实力和智慧在职场上崭露头角，她们以优雅自信的风采和坚韧不拔的精神，成为了现代女性的代表。在这个充满竞争的社会中，职场女性不仅要在专业技能上保持领先地位，还要在个人形象和社交技巧上展现出独特的魅力。



本次中意微课堂，我们邀请高级礼仪形象讲师楼兰女士做客直播间，为大家分享职场女性如何为自己塑造鲜明的形象标签，打造阳光职场心态，成就超级个体。

讲座主要内容：

- ◆ 建立平衡自我形象
- ◆ 积极心态应对压力和挫折
- ◆ 学习工作和生活的平衡之道

扫描图片二维码观看视频：



 中意人寿
GENIUS LIFE CHINA

塑造职场女性 内外美

MOTHER'S DAY

5.17
直播

拥有内在美 焕发“她”力量

如何自我管理，展现自我风格？
如何掌握基本的化妆护肤技巧？
如何培养健康生活习惯？
如何在工作生活的烟火气中，
找到更好的自己？
来听听本期中意微课堂，助力
女性成为成功且幸福的自己。

The Best of Yourself
最好的自己



讲座大纲

- ◆ 建立健康平衡的自我形象
- ◆ 积极心态应对压力和挫折
- ◆ 学习工作和生活的平衡之道



楼兰

讲师介绍

高级礼仪形象讲师
全国总工会优秀礼仪培训师
CIFA 国际职业形象管理师
CIFA 国际形体优雅教练

擅长将情绪压力管理的知识跟形象礼仪相结合，
让心理学的内容丰富有趣。

LIVE TIME/
2024 05.17/
PM 13:00

扫描右侧二维码
预约直播
直播间有礼品哦！



A woman in a white hoodie is holding a large bouquet of flowers, including pink and white chrysanthemums and greenery. The text is overlaid on the image.

母亲节

关注女性乳腺及 甲状腺健康

今年的5月12日是母亲节。在此节日到来之际，我们团队成员一起特为所有的母亲和女性朋友衷心送上最真挚的祝福和问候，这期我们就与大家一起聊聊女性的乳腺及甲状腺健康的话题。

女性乳腺健康

女性乳腺常见的有乳腺增生，乳腺炎，乳腺囊肿，纤维腺瘤，乳腺癌等等。一般乳腺疾病会有几个明显的表现：乳房疼痛、乳房肿块、乳房溢液、乳房皮肤异常。

特别要注意的是，早期乳腺癌的症状多不明显，以乳房肿块、乳房皮肤异常、乳头溢液、乳头或乳晕异常等局部症状为主，非常易被忽视。

因此，一旦乳房出现不适或异常，及时咨询医生或接受检查就非常重要。

女性熟悉和了解自己的乳房很重要，并能做到及时发现异常情况。平时要增强乳房健康意识并进行定期乳房自检。如果发现以下情况，您应尽快咨询医生：

- 乳腺内可触及肿块
- 腋下有硬块或结节（淋巴结肿大）
- 乳房外观或感觉发生变化，包括不同于周围组织的增厚或突出
- 乳房皮肤上出现浅凹、皱褶、膨胀或隆起
- 乳头最近发生变化，例如突出变为向内（凹陷）
- 乳房发红、发烫，伴有肿胀或疼痛
- 乳房瘙痒、皮肤脱屑、皮疹
- 乳头溢液

医生可能会建议您进行相关检查，包括乳房 X 光钼靶检查和超声波检查来进行诊断



女性乳腺健康建议

- 建议女性从 40 岁开始每年进行一次乳房健康检查，如 X 光钼靶检查，这种筛查是在最早、最可治疗的阶段筛查乳腺癌。
- 养成良好的皮肤护理习惯
- 锻炼身体，饮食健康：
 - ✓ 定期进行体育锻炼并限制高热量食物和饮料的量，保持健康的体重；
 - ✓ 多吃水果、蔬菜和全谷物食品；
 - ✓ 限制加工食品 and 红肉的摄入量；
 - ✓ 戒烟戒酒
- 穿舒适的内衣



甲状腺异常如何影响女性健康？

据统计，八分之一女性一生中会出现甲状腺问题并影响女性健康。

- **月经异常**：过早闭经以及更年期提前（40岁之前）。某些甲状腺疾病，尤其是甲状腺功能减退症，更易在绝经后发生
- **不孕**：甲状腺疾病可能影响月经周期时，也会影响正常排卵并造成不孕。
- 影响孕妇和胎儿健康。

常用检验甲状腺检查方法有哪些？

- **甲状腺功能**（T3、T4、TSH等）
- **甲状腺超声**：判断您患有哪种类型的可以识别甲状腺结节以及结节的性质、大小等。
- **甲状腺细针活检**。可判断甲状腺结节的良恶性。

何时就诊？

虽然大多数甲状腺结节属于良性，但是甲状腺超声显示Ti-RADS 4级及以上的结节，需要及时就医，并排除恶性可能。另外，当您出现以下症状时，也请及时咨询医生：明显疲劳感、不明原因体重增加或减轻、心率持续减慢或增加、对高温或低温环境不耐受。

总之，甲状腺疾病似乎对女性“情有独钟”，女性应当格外关注自身的甲状腺健康，学会自我减压，均衡饮食，定期体检，早期发现问题并及时处理，享受健康、快乐的人生。

了解儿童肥胖 不做小胖墩



随着六一的到来，小朋友们迎来了自己的节日，在这个充满欢乐的日子里，我们祝福所有小朋友节日快乐，健康成长。

近些年来，随着人们生活水平的提高，我国儿童青少年肥胖率快速攀升。《中国居民营养与慢性病状

况报告（2020年）》显示，6岁以下儿童肥胖率为3.6%，6~17岁儿童青少年肥胖率为7.9%；而在1982年，我国7~17

岁儿童青少年肥胖率仅为0.2%。下面我们就带大家了解儿童肥胖的相关信息。儿童青少年肥胖以原发性肥胖为主，主要与膳食营养、身体

活动、遗传等因素有关。儿童青少年膳食结构不合理、饮食行为不健康、婴幼儿期喂养不当等是造成儿童肥胖的主要原因。





如何鉴别 儿童肥胖 体重超重

体质指数（BMI）是国际社会推荐的评价儿童（≥2岁）超重和肥胖的首选指标， $BMI = \text{体重} (kg) \div \text{身高}^2 (m^2)$ 。孩子每个年龄阶段的BMI是不一样的：1岁时BMI值最高，随后开始下降，到6岁~7岁脂肪重聚期开始出现反弹，此后逐渐升高至接近成年人的水平。

表1 6岁~18岁学龄儿童青少年性别年龄别BMI筛查超重与肥胖界值

单位为 Kg/m^2

年龄 (岁)	男生		女生	
	超重	肥胖	超重	肥胖
6.0~	16.4	17.7	16.2	17.5
6.5~	16.7	18.1	16.5	18.0
7.0~	17.0	18.7	16.8	18.5
7.5~	17.4	19.2	17.2	19.0
8.0~	17.8	19.7	17.6	19.4
8.5~	18.1	20.3	18.1	19.9
9.0~	18.5	20.8	18.5	20.4
9.5~	18.9	21.4	19.0	21.0
10.0~	19.2	21.9	19.5	21.5
10.5~	19.6	22.5	20.0	22.1
11.0~	19.9	23.0	20.5	22.7
11.5~	20.3	23.6	21.1	23.3
12.0~	20.7	24.1	21.5	23.9
12.5~	21.0	24.7	21.9	24.5
13.0~	21.4	25.2	22.2	25.0
13.5~	21.9	25.7	22.6	25.6
14.0~	22.3	26.1	22.8	25.9
14.5~	22.6	26.4	23.0	26.3
15.0~	22.9	26.6	23.2	26.6
15.5~	23.1	26.9	23.4	26.9
16.0~	23.3	27.1	23.6	27.1
16.5~	23.5	27.4	23.7	27.4
17.0~	23.7	27.6	23.8	27.6
17.5~	23.8	27.8	23.9	27.8
18.0~	24.0	28.0	24.0	28.0

儿童肥胖的风险因素？

饮食习惯：经常吃高热量食物，如快餐、油炸食品、糖果、甜食、碳酸饮料及含糖饮料等。

缺乏运动：缺乏运动的儿童更容易出现体重增加。

家庭环境因素：如果有家人超重，孩子可能会更容易发胖。

心理因素：来自个人和家庭的压力会增加儿童患肥胖症的风险。

某些药物：某些药物会增加肥胖的风险，如激素。

儿童肥胖的危害有哪些？

2 型糖尿病：肥胖症和久坐会增加罹患II型糖尿病的风险。

高胆固醇血症和高血压：会导致动脉硬化和动脉狭窄，或在成年后引发心脏病发作或脑卒中发生。

关节疼痛：随着儿童体重增加，髋关节和膝关节承受的压力也会增加，引起关节疼痛。

呼吸问题：超重儿童更容易患哮喘。

非酒精性脂肪肝（NAFLD）：会导致脂肪在肝脏中堆积，并损伤肝脏损伤。

社交和情绪问题



儿童肥胖症的预防和治疗？

饮食调整：

儿童青少年正处于生长发育的重要阶段，应保证平衡膳食，达到能量和营养素摄入量及比例适宜。日常膳食做到食物多样，每天的食物应包括谷薯类、蔬菜水果、禽畜鱼蛋奶类和大豆坚果类。

在饮食行为上，减少快餐食品、在外就餐及外卖点餐；减少高脂、高钠、高糖或深加工食品；进食速度不宜过快，每餐时间建议控制在20~30 min；避免进食时看电子产品。

各类食物的搭配原则可参考“中国居民膳食指南2016”中设计的“平衡膳食宝塔”和“平衡膳食餐盘”，分为优选（绿灯）食物、限制（黄灯）食物和不宜（红灯）食物3类，详见下表：





绿灯食物



黄灯食物

红灯食物

谷薯类

蒸煮烹饪、粗细搭配的杂米饭、红薯饭、杂粮面、意面等

精白米面类制品，如白米饭、白面条、白馒头白面包、粉丝、年糕等

深度加工糯米制品，如粽子等；高油烹饪类主食，如油条、炸薯条等；添加糖、奶油、黄油的点心，如奶油蛋糕等

蔬菜类

非淀粉类蔬菜如叶类、花类、瓜茄类、果实类等蔬菜

部分根茎类蔬菜，淀粉类蔬菜，如土豆、芋艿和山药等蔬菜

高糖高油烹饪的食物，如炸藕夹、油焖茄子等

水果类

绝大部分水果，如浆果类、核果类、瓜果类等

冬枣、山楂、部分热带水果：如香蕉、榴莲、西瓜等

各类高糖分的罐头水果和果汁





绿灯食物

黄灯食物

红灯食物

畜禽类

畜类脂肪含量低的部位，如脊腿肉、腱子肉；血制品等；

畜类脂肪相对高的部位，如牛排、小排、肩部肉、舌等；带皮禽类；较多油脂、精制糖烹饪的畜禽类菜肴

高脂肪含量高的部位，如肥肉、五花肉、脑花、腩肉等；富含油脂的内脏，如鹅肝等；高油高糖高盐烹饪的水产等

水产类

绝大部分清蒸和水煮河鲜和海鲜

较多油脂，精制糖、油等烹饪的水产类菜肴，如煎带鱼、糖醋鱼等

蟹黄和(或)蟹膏等富含脂肪和胆固醇的河海鲜部位；油炸、红烧等高油高糖高盐等烹饪的水产

豆类

大豆和杂豆制品豆腐、无糖豆浆、低盐豆腐干、低糖豆沙等

添加糖和脂肪含量相对高的豆制品，如腐竹、素鸡、豆沙馅等

高糖高油高盐加工的豆制品，如兰花豆、油豆腐、油面筋、咸豆腐等



体育活动

建议身体健康的6~17岁儿童每天至少累计达到60 min 的中、高强度身体活动（如快走、骑车、游泳、球类运动等），以有氧运动为主，每周至少3次的高强度身体活动，包括抗阻运动（如跳绳、跳远、攀爬器械、弹力带运动等），每天屏幕时间限制在2小时内。

对于超重肥胖儿童，建议在达到一般儿童推荐量的基础上，在能力范围内，逐步延长每次运动时间、增加运动频率和运动强度，达到有氧运动3~5次/周，和抗阻运动2~3次/周。

药物治疗

建议只有在经过正式的强化调整生活方式干预后，还未能控制体重增加或改善并发症，或有运动禁忌时，才能对肥胖患儿进行药物治疗。奥利司他和利拉鲁肽被FDA批准可以用于治疗12~16岁的青少年肥胖症。

手术

无法通过改变生活方式来减肥的重度肥胖青少年可以考虑接受减肥手术。

睡眠干预：

如果儿童存在睡眠障碍，应先对儿童的睡眠障碍进行干预，同时要养成健康的睡眠卫生习惯，如良好的睡眠规律、睡前避免高强度体育活动。



拒绝疲劳 享受人生

科学认识慢性疲劳



伴随着现代生活的快节奏、工作压力，以及不良生活习惯，很多职场人士都处在亚健康，比如经常有疲劳感，肌肉和关节酸痛、头晕头痛以及睡眠质量差等表现。

今年的5月12日是世界慢性疲劳综合征日，为了更好的认识慢性疲劳综合征，并有效管理慢性疲劳，今天我们就一起聊下有关慢性疲劳征的话题。

什么是慢性 疲劳综合征？

慢性疲劳综合征（CFS）是一种令人感到经常疲劳和疲惫的不良生理状态，它会影响人体完成日常生活和工作的能力。慢性疲劳的症状可持续或反复出现，且发生时间不少于6个月。

国内的一项调查显示，中国主要城市人群中伴有慢性疲劳的人数比例为10%~25%，且多数持续一年以上。据估计，全球至少有1700万人受到慢性疲劳综合征的影响，女性人数是男性的4倍。慢性疲劳虽然可发生于任何年龄，但在40至60岁的成年人中更为常见。

慢性疲劳 有多常见？



慢性疲劳综合征的症状及原因

慢性疲劳综合征的症状有哪些？

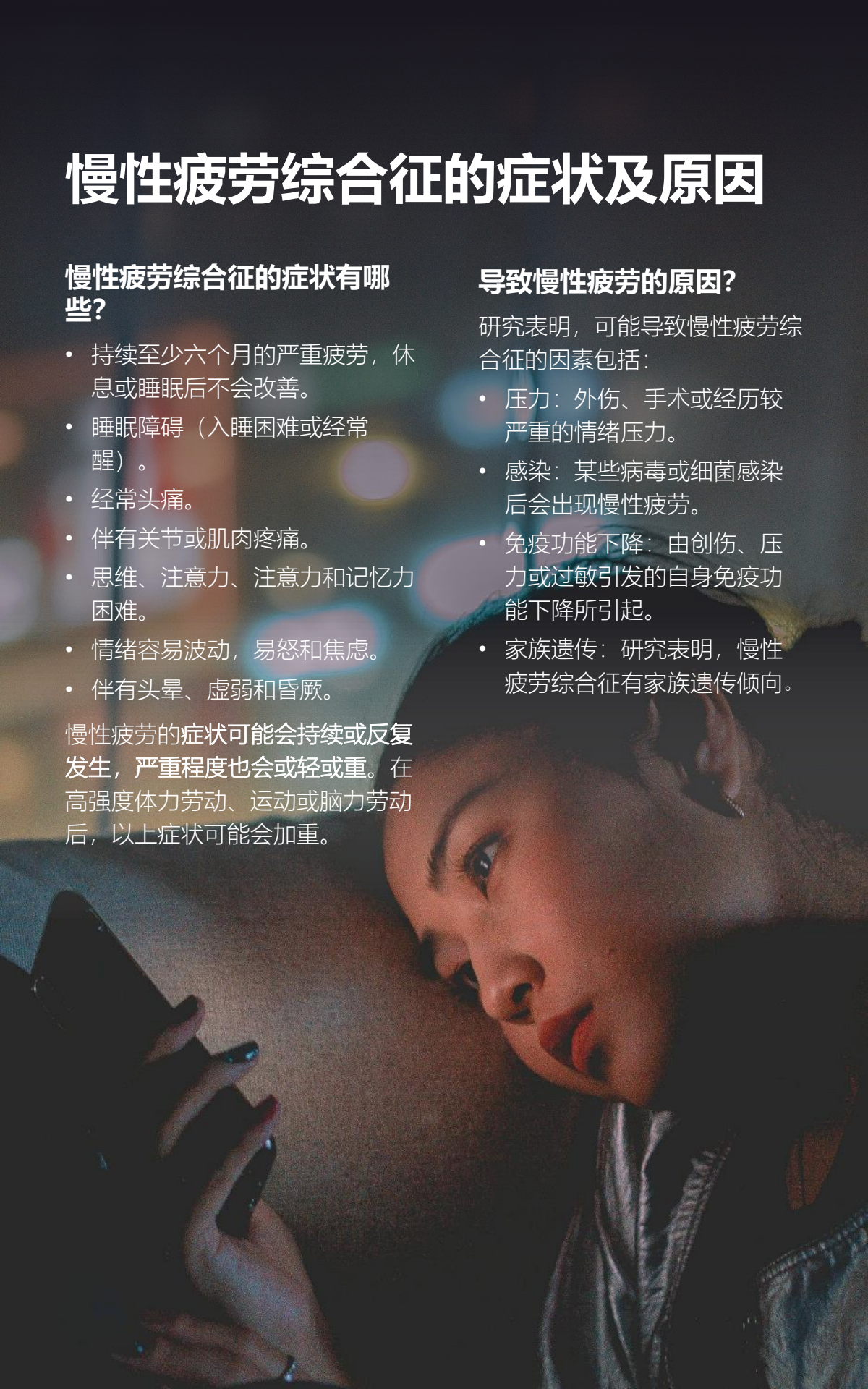
- 持续至少六个月的严重疲劳，休息或睡眠后不会改善。
- 睡眠障碍（入睡困难或经常醒）。
- 经常头痛。
- 伴有关节或肌肉疼痛。
- 思维、注意力、注意力和记忆力困难。
- 情绪容易波动，易怒和焦虑。
- 伴有头晕、虚弱和昏厥。

慢性疲劳的症状可能会持续或反复发生，严重程度也会或轻或重。在高强度体力劳动、运动或脑力劳动后，以上症状可能会加重。

导致慢性疲劳的原因？

研究表明，可能导致慢性疲劳综合征的因素包括：

- 压力：外伤、手术或经历较严重的情绪压力。
- 感染：某些病毒或细菌感染后会出现慢性疲劳。
- 免疫功能下降：由创伤、压力或过敏引发的自身免疫功能下降所引起。
- 家族遗传：研究表明，慢性疲劳综合征有家族遗传倾向。



如何减轻或缓解慢性疲劳？

研究表明，可能导致慢性疲劳综合征的因素包括：

培养良好睡眠习惯：

- 培养良好的睡眠习惯，每天在同一时间上床睡觉和起床；
- 白天午睡时间不超过 30 分钟；
- 避免睡前使用手机等电子设备；
- 睡前3小时内避免摄入大量食物；
- 避免睡眠前大量饮酒和摄入含咖啡因饮品。

药物干预：

- 一些非甾体抗炎药，如布洛芬，可以缓解肌肉关节疼痛和头痛。
- 一些伴有直立性不耐受的人群，在站立或坐直时会感到头晕或恶心，某些调节血压或心律的药物可能会有所帮助，使用前请先咨询医生。

正念和减压练习：包括瑜伽、冥想、按摩疗法和深呼吸练习，也有助于缓解慢性疲劳的症状。

如何预防慢性疲劳综合征？

虽然不能完全防止慢性疲劳综合征，但是保持良好及健康的生活习惯，可以有效降低发生慢性疲劳的可能性：

- **健康饮食：**选择富含水果和蔬菜的饮食；选择全谷物和瘦肉、蛋奶等蛋白食品。限制加工肉类的摄入量。
- **定期锻炼身体：**每周大部分时间至少锻炼 30 分钟或每周有氧运动150分钟以上，并结合力量训练。
- **体重管理：**通过健康饮食和定期锻炼的结合，请保持您的体重在合理范围内。
- **适量饮酒：**建议成年女性每天最多喝一杯酒，男性每天最多喝两杯酒。
- **戒烟。**如果您吸烟，请立即戒烟。
- **培养良好睡眠习惯：**保证每天7-8小时充足睡眠。





增肌 减脂

当你同时增加肌肉和减少脂肪时，这个过程被称为身体重组。这不是一个容易实现的过程，因为这两个目标是相互矛盾的生理过程，你的身体可能会拒绝同时做这两件事，出于这个原因，你需要制定一个非常详细的计划，来同步实现减脂和增肌。



如何增肌

当你想增肌时，你需要注意你的蛋白质的摄入量和你的运动方式。研究表明阻力训练不仅可以增肌，还可以降脂，它甚至可以提高一个人的静息代谢率。

如果你是阻力训练的新手：

首先，你需要慢慢地建立一个坚实的基础，如良好的关节稳定性。然后，循序渐进的锻炼你的耐力和力量。最后，为了锻炼肌肉，你应该在适度的强度下进行锻炼，并施加一些具有挑战性的重量。

每天都进行阻力训练是不可行的，也不推荐。你的肌肉需要时间休息和恢复。

在休息的日子，你可以结合其他类型的锻炼，比如骑自行车、散步、跑步、瑜伽，甚至是HIIT锻炼。

适当的睡眠可以提高你的合成代谢激素水平，促进肌肉的恢复和生长。

如果你长期处于压力之下，这也会影响你的肌肉生长，因为你的分解代谢应激激素会保持升高。

增肌的好处

拥有肌肉对你的整体健康和幸福很重要。这里有一些你可以从增加肌肉中受益的方法：

- 增强力量
- 增加耐力
- 减少受伤或跌倒的风险
- 改善血糖和胆固醇
- 提高功能能力和协调能力
- 促进心脏健康
- 提高骨密度
- 减少身体脂肪



如何减脂

要减掉体内脂肪，你需要关注你摄入了多少蛋白质和碳水化合物，以及多少脂肪。身体重组通常要求你减少碳水化合物和脂肪的摄入，同时增加蛋白质的摄入。

每公斤体重至少摄入3克蛋白质，以促进脂肪减少和瘦肌肉增加。

确保你也吃水果、蔬菜、全谷物、坚果和健康的脂肪，比如橄榄油和鳄梨。

每周减重不超过0.45-0.9公斤。超过这个可能是不可持续的，并且可能会干扰你建立和保持肌肉的努力。

减脂的好处

减肥和减少身体脂肪可以改善你的整体健康和幸福，并同时可以降低你患慢性病的风险。研究表明，减掉5%到10%的体重就能对你的健康产生巨大的影响。以下是你可以从减脂中预期到的一些好处：改善血糖值、降低血压、改善胆固醇测量、更有规律的月经、改善关节活动(尤其是膝盖)、降低抑郁风险、减少尿失禁的问题、改善性功能、降低睡眠呼吸暂停的风险、改善心脏健康、降低中风风险

增肌减脂的营养建议

蛋白质是增肌减脂最重要的食物，目标是每天所需热量的至少35%来自蛋白质，以支持减肥与此同时，如前所述，ISSN建议每公斤体重至少摄入3克蛋白质，以促进肌肉增加和脂肪减少，以下是一些值得考虑的优质蛋白质来源：

- 家禽(鸡胸肉、鸡腿肉、鸡碎、火鸡肉)
- 瘦肉(西冷，菲力，肩肉，上圆肉，90%瘦牛肉)
- 鱼类和贝类(鲑鱼、金枪鱼、鲭鱼)
- 鸡蛋和蛋白
- 坚果和种子(核桃、杏仁、南瓜子)
- 豆类(鹰嘴豆、扁豆)
- 乳制品(白干酪、希腊酸奶)
- 豆制品(豆腐、豆豉)
- 蛋白粉(乳清和植物性)





增肌减脂的运动建议

在制定锻炼计划时，阻力训练应该是你计划的中心。你可以采取几种不同的方法来实现你的目标。要制定一个阻力训练计划，你可以从以下的列表中选择3个动作练习，并像循环进行。比如每个练习连续做10次(或每组10次)，每项运动做10次，每次中间休息一会儿。一旦你完成了所有的三个练习，这代表一组。当你刚开始的时候，你可能只能练习三组，但是当你练习一段时间后，你可以逐渐增加，比如练习五组，中间少休息。

- 俯卧撑（胸部/肱三头肌）
- 平板支撑（胸部/肱三头肌/核心）
- 仰卧起坐（核心）
- 弯腰划船（背部/二头肌）
- 肱二头肌弯举（二头肌）
- 肱三头肌伸展（肱三头肌）
- 回扣（肱三头肌）
- 高脚杯深蹲（腿）
- 弓步（腿）
- 地板桥（臀大肌/腘绳肌）
- 硬拉（臀大肌/腘绳肌）
- 侧向抬高（肩部）
- 前抬高（肩部）

学会共情 成为高情商的人

近年来，“情绪价值”成为了我们在谈论人际关系时的一个高热度词汇。大多数人都喜欢与能创造出情绪价值的人相处，因为我们一方面希望自己的情绪能够得到对方的理解，同时也希望从其他人身上获得情绪的共鸣与感染。

其实，能够创造“情绪价值”的人往往就是我们日常所说的“高情商”的人。情商是指个体能够有效理解情绪、表达情绪和应对情绪的能力。这样的人能够共情他人的情感体验，并以适当的方式处理自己的情绪和人际交往中的情感。今天，就让我们一起学习共情的方法，逐渐让自己成为一个高情商的人。



什么是共情

共情 (Empathy) 是指能够意识到他人的情感状态，并且能够体验到和理解他们所感受到的情绪的能力。共情是一种能够与他人产生共鸣、理解和感同身受的能力。当我们共情别人时，我们试图从对方的角度去理解他们的感受，并用我们的情感和认知来与他们连接。**共情侧重于理解和体验他人的情绪，以建立更深入的感知。**

共情有四个方面的特点：

- 换位思考，即以他人的视角来看待世界，承认他人的感受是真实的；
- 不下定论，即不轻易评价和判断；
- 尝试体验和理解他人的情绪；
- 尝试着向对方表达你的理解



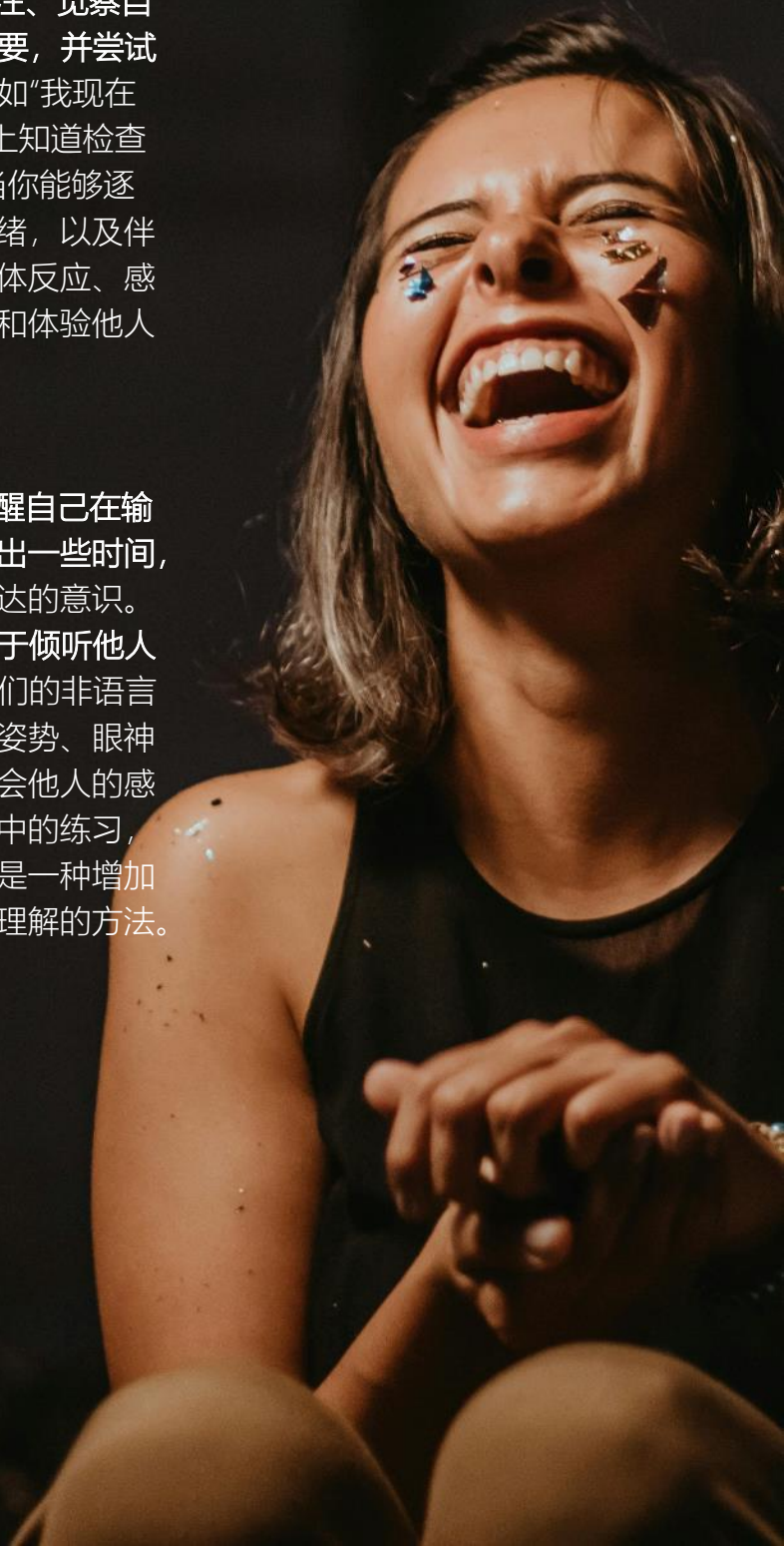
培养共情能力管理的方法

提高觉察自身情绪的意识

在生活中不断地关注、觉察自己产生的各种情感、需要，并尝试为自己的情绪命名。例如“我现在有些生气”，或“不能马上知道检查结果让我感到不安”。当你能够逐渐熟悉自己所产生的情绪，以及伴随着这些感受出现的身体反应、感受，就为进一步去理解和体验他人的情绪建立了基础。

增加倾听和观察

在人际交往中，提醒自己在输出观点之前，尽量多留出一些时间，增加自己等待、耐受表达的意识。把多留出的这些时间用于倾听他人的需求和感受，观察他们的非语言表达，包括面部表情、姿势、眼神等，从这些细微之处体会他人的感受和需要。除了在生活中练习，观看电影、阅读小说也是一种增加对不同角色的内心情感理解的方法。





练习换位思考的能力

换位思考是指尝试站在他人的角度去思考问题，设身处地地考虑他们的感受和需求，理解他人的想法和情感。这项能力是基于前两个练习的基础上的，即你需要先熟悉自己的情绪感受，并增加观察和倾听他人的行为、感受的敏锐度。有了这些基础，你就能够开始交换你们的角色，尝试以他人为中心来考虑他们的所思、所感了。

练习表达情感

这里的表达一方面是表达自己的情绪感受，促进与他人的沟通和交流。另一方面，也是指尝试去表达你体会到的对方可能有的情感体验，传递你对对方的理解。在做后一部分时，尽量以“我好像感觉到……”或“我尝试着体会，你可能……”的方式进行沟通，这样就是在传递你试图去关切和理解对方，但又不是在给对方下评判的态度。



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：956156