



亮起 健康意識 造就美好生活

每次听见某某人的亲戚或朋友因病骤然离世，难免会感叹“人生太无常，疾病太突然”。

虽然很多人对生离死别已司空见惯，但对于那些与逝者有着羁绊的人来说确实猝不及防。关于自己的身体状况，或许很多人都一知半解，尤其是随着社会的节奏越来越快，人们忙于生计往往容易忽略了自己的健康。

这也关乎人们对于健康的“意识”是否足够高。健康意识其实并不是一个抽象的概念，它意味着我们需要在生活方式、行为方式和思想方式上做出具体的改变，才能有效地提升自己的身体和精神上的健康。

从事保险业的叶燕红深悟其中道理，因为她在10年前的某一天得知一个噩耗，那就是自己患上了鼻咽癌，俗称鼻癌。

叶燕红回忆起当时自己是在2012年12月的节日期间，偶然发现脖子上有一个肿块，于是前往医院检查。她表示，当时医生初步怀疑肿块是因为感染而导致的症状，因此开了一些药让她服用，但一周后她发现肿块依然没有消退的迹象，于是再次回到医院问诊。刚开始医生采用穿刺活检的方式采集了她的细胞组织进行分析和诊断，然而并没有任何具体的发现。之后，医生选择采取手术切除她的淋巴肿块，经过诊断后，确定她患上了鼻癌。

“当时我感觉自己仿佛被判了无期徒刑。那时的我才41岁，而最小的孩子年仅10岁，我实在不敢想像自己会在孩子长大成人之前就离开他们。”

为了战胜病魔，叶燕红积极配合治疗。“肿瘤切除手术后，我进行了一系列的放射疗程和化疗，这使我的身体十分虚弱，当时的我并不能进食固体食物，再加上失去了嗅觉和味觉更是让我食欲不振，但为了家人我必须振作，我相信积极治疗总会带来成果。”

严重疾病保险分担医疗费用

被问及这场病给她带来的影响，她表示，在治疗期间，她被迫停止过度劳动，因此在工作上无法亲自走访，所幸的是客户们也给予理解，会通过电联方式与她咨询，有些还甚至上门到她家

签署保单。最让叶燕红感到庆幸的是，在财务方面，她拥有的严重疾病保险让她不必承担庞大的医疗费用，帮助她专注于术后康复，安然度过难关。而寿险策划师的职业更给予她足够的自由，让她能无后顾之忧地安排所需的时间来恢复体力。

她补充，即使本身从事保险业，但当事情真正发生在自己身上时，她更珍惜拥有一份保障的重要性。大多数人或许对严重疾病所需的长期费用并不了解，其实不是所有费用都包含在医疗保险范围内。

“人若生病时，我们的财务状况往往将决定我们在康复期间面临的经历。就以我个人的情况来看，拥有适当的财务保障计划让我能够放下所有的财务担忧，完全专注于养好身体，以及拥有与亲人在一起的时间。事实上，我的严重疾病保险的一次性支付就用于资助我财务上的负担。我很高兴我做了对的决定，将财务风险转移到友邦保险。”

康复期注重休息和锻炼

“当然，我非常感恩自己的身边有家人的支持和陪伴，他们在我康复期间非常体贴地照顾我的情绪波动和饮食需求。”

这场病给叶燕红上了一堂宝贵的课，她感慨道，当初很后悔没有好好照顾自己的身体，因为自己是一个工作狂。这场经历让她意识到生活不仅仅是工作，现在的她更注重自己是否获取充足的休息，并且在饮食方面也更加上心同时适度锻炼身体。

“我现在强调必须要有充分的休息，每周锻炼身体3到5天，并适量的进食。我也学会了过度执着不如适度放手，因为我们的情绪会极大地影响我们的身体。”

叶燕红也建议大家要对自己的健康负责，并非一切都在我们的掌控范围内，因此提升自己的健康意识，让自己时刻准备好面对任何不可预见的情况。她呼吁大家不要忽视身体给出的信号，及早发现可提升康复的机会，甚至挽救一条生命。因此，定期进行健康检查了解健康状况非常重要。

新的一年，新的开始。大马友邦保险（AIA）鼓励你在全新年更加着重自身的健康，让生活更有活力。配合该公司推动的“Live with Vitality”活动，友邦保险正在提供免费的基本健康检查。

有关免费健康检查和友邦保险提供的计划及各项优惠的详情，可浏览www.aia.com.my/THS。



战胜病魔的叶燕红呼吁大家不要忽视身体给出的信号，及早发现可提升康复的机会。