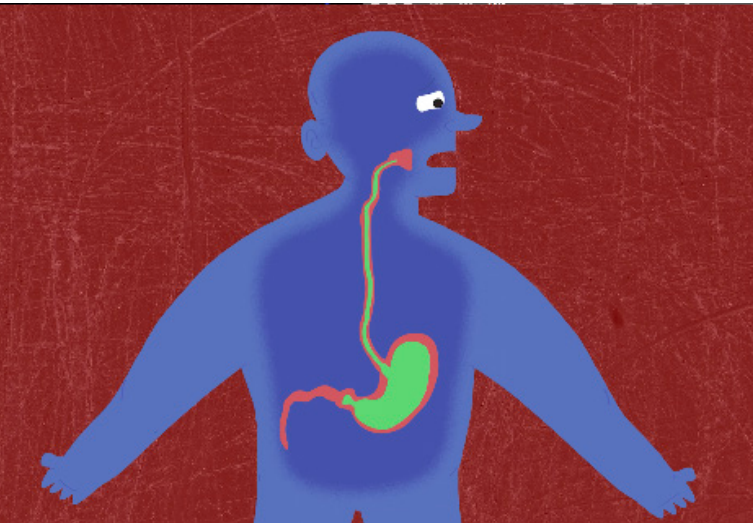


胃酸反流——电子邮件系列

以下是一些可直接用于电子邮件营销的内容和图片，可帮助培训员工预防胃酸反流。请随时与你的员工分享这些信息；你可能还希望包含一些有关远程医疗服务（如果可用）和其他健康计划的信息。



电子邮件 1



什么是胃酸反流？

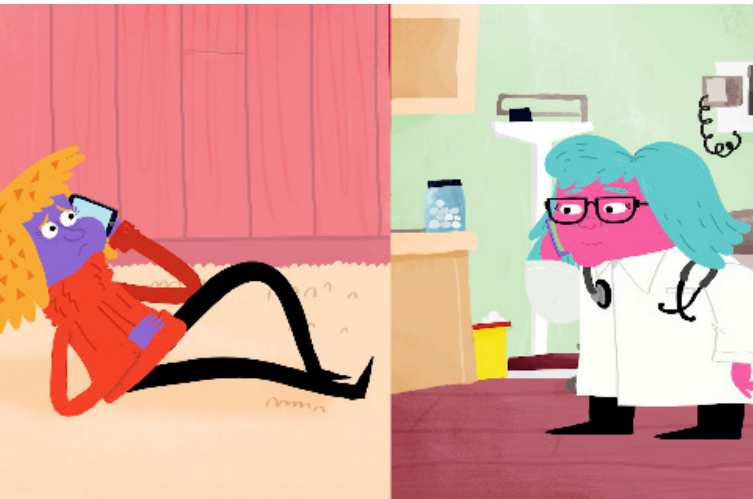
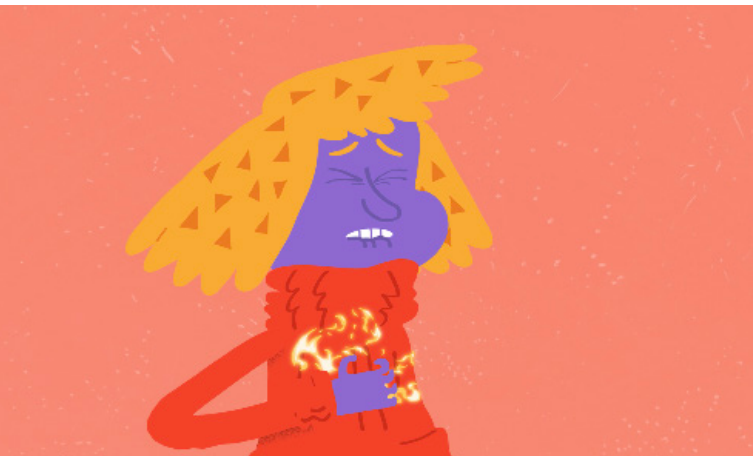
当我们吃东西时，我们咀嚼和吞咽，然后食物通过食道向下进入胃。胃酸会将食物分解成液体状。通常胃酸会留在胃中，但对于胃酸反流的患者而言，胃酸会逆流而上进入食管，引起刺激、不适和消化不良。

在未来几天内，我们将为你提供有关如何识别和控制胃酸反流症状的信息。同时，我们邀请你观看以下视频以了解其病因、风险因素和预防措施：

www.geb.com/employee-benefits/health/health-resource-centre/health-kits/acid-reflux-chinese

本次活动由 Generali Employee Benefits Network [geb.com] 主办。
此信息并非旨在提供医疗建议。个人应咨询健康专业人士，以获取有关所有健康问题的指导。

电子邮件 2



胃酸反流——症状及预防

胃酸反流（消化不良）的症状包括：

- 胸痛
- 胸部灼烧感
- 吞咽困难
- 口臭
- 腹胀
- 酸性液体或食物倒流

那么是什么导致了胃酸反流和消化不良，你又能做些什么呢？以下是一些预防胃酸反流引起的消化不良的建议：

- 不要暴饮暴食
- 尽量细嚼慢咽
- 避免吃油炸、油腻或高脂肪的食物
- 不要吸烟
- 避免辛辣食物
- 减少酒精和咖啡因的摄入量
- 不要深夜进食

不健康的饮食和其他习惯会导致胃酸分泌过多、增加胃部负担或减慢消化过程，继而影响消化。

如果你拥有健康的生活方式，却依然存在胃酸反流和消化不良，请咨询医生以确保你的症状不是由于其他潜在因素。

本次活动由 Generali Employee Benefits Network [geb.com] 主办。
此信息并非旨在提供医疗建议。个人应咨询健康专业人士，以获取有关所有健康问题的指导。