

人人健康

Every one is well

中国社区健康促进读物

2012年 第10期 总第327期

——人人健康5月下半月——

中国优秀科普期刊

姓军为兵 服务百姓

健康军营

天一宫养生课堂
初夏养生

学生营养日语沙龙

关爱大龄女童在行动

女性烟民：群体如此庞大

化学沙尘暴的警示

白头偕老与信任有关

定价：人民币8.00元
ISSN 1004-597X



9 771004 100422
邮发代号：22-29

山西省卫生厅主管 山西省健康教育中心主办

本刊广告发行热线
(0351) 6861522
2803495333

微笑是一种力量

在进入这个家具公司之前，她先后干过不少工作——承包过农田，搞过运输，倒卖过袜子，还卖过雪糕。但是，都没有挣到钱。

这是个离异的女人，没有年龄优势，长相不出众，学历也低。但是她必须到外面去谋生，孩子还小，两个人的生活重担都压在了她的身上。就在这种情况下，她应聘到这家由新加坡人投资的家具公司当工人。

最初同意留下她的是那位领班，他是个复员军人，为人很正直。领班负责仓库管理，她则在这个库里干些杂活。她很珍惜这份工作，除本职工作外，她还尽量干些力所能及的份外活。半年后她被转为正式工人，工资由500多元涨到800多元。

这件事过去后，她很是高兴了一会儿，但马上又被悲观的现实拉回到愁眉苦脸的状态中——需要说明的是，她在这个家具公司工作了一年多时间，基本上就没有露过笑脸，而且，天天穿着那套老旧的工作服，即使是下了班也懒得脱下来，就更不要提打扮和化妆了。那段时间她的生活真是一团糟。

后来，领班荣升为公司的经理助理。在大家的眼中，他留下的领班这个位置非她莫属了，但是很意外地，经理助理提议让另外一个人来顶替他的空位。她有点疑惑地接受了这个结果。

一天，他把她叫去，对她说：“你怎么每天都没有笑容呢？”

她说：“就咱们眼前这些活儿还需要笑吗？”

他忽然显得严肃起来：“还真让你说对了，依我看，确实是干什么都需要笑。你要是会微笑，干同样的活儿，你就能比别人省不少力气；相反，如果天天绷着脸，取得同样的成绩，你就要比别人多付出劳动，因为你的呆板损害了你的努力——我们之所以把领班这个位置安排给另外一个人，就是因为她比你乐观。有时候，微笑也是一种力量啊！”

身边的人讲出来的道理，有时候要比从书上读到的那些东西更容易让人接纳。此后她时刻都把他的这句话记在心上，她开始试着用微笑来面对身边的一切。许多老朋友见了她都说她跟以前不一样了，其实她的生活状态并没有变化，变化的是她的内心。

这是一个真实的故事。

她现在过得怎么样已经不再重要，但我们可以想象的是，以后，她的生活轨道将沿着另外一个方向伸展。经常给生活一个微笑，那么生活也同样会回报一个微笑给你……

总第327期 2012年10期（1982年创刊）

广告、发行热线直拨：13803495333

聚焦

- 6 图说城事
健康视点
- 10 关爱大龄女童在行动
本月聚焦
- 14 学生营养日话营养
天一宫养生课堂
- 20 初夏养生
“健康人生”主题征文选登
- 22 因为有你 健康无忧，等
记者观察
- 24 女性烟民：群体如此庞大
健康人物
- 26 当代徐霞客冯俊琪：足迹遍布6大洲47国
当代女徐霞客刘穷：爱护环境的旅行者
健康会客厅
- 28 白头偕老与信任有关
真情故事
- 30 相濡以沫不离不弃
90后女孩带着父亲上大学
- 32 每月健康黑榜

生活

- 百科
- 34 化学沙尘暴的警示
指南
- 36 夏季纳凉别伤身，等
新主张
- 38 来自背包客的人生体验

健康军营

- [军队医院风采]
- 40 大脑禁区谱华章
- [军医风采]
- 42 “战士”军医施兵 一名人民军医的坚持
- [军民鱼水]
- 44 践行忠诚服务人民
- [官兵保健]
- 46 抗洪抢险的同时别忘记自身健康
- [姓军为兵]
- 48 聚焦打赢建医院
- 49 [军中卫讯]

目次

身体

- 50 健康快报
专家说病
- 54 骨质疏松如何预防和治疗
关于白内障的10个常见问题
糖友生活
- 56 糖友饮食“四大埋伏”，等
自测
- 58 这些部位疼痛，需要尽快就医
“痘痘”也是健康的镜子
口干背后隐藏着什么
- 健康讲堂
- 60 孩子大考前 家长智慧
健康宝典
- 62 开车族，你有这些症状吗
这样打电话有损健康
考场“急症”的家庭预案
癌症关怀
- 64 每月做次乳房自检，等
用药指南
- 66 这些误区地带，请别踏进
男子健康课堂
- 68 这些异常，要帮他多留心
男人性保健应从小做起
女子健康课堂
- 70 “洗洗更健康”没那么简单
有尿就排，别憋着

心灵

- 诊室
- 74 孩子过分任性怎么办
读高中的女儿竟然有性行为
测试
- 76 困难前你能保持淡定吗
你在什么时候容易紧张
你会让别人感到厌烦吗

潮流

- 营养
- 78 有效的“以形补形”

