

# 人人健康

## Every one is well

中国社区健康促进读物

2013年 第18期 总第359期

——人人健康9月下半月——

中国优秀科普期刊

坚定不移加快创建国家卫生城市  
为建设“美丽河东、大美运城”  
奠定坚实基础



### 美容术：那一场冒险之旅



跟李开复一起反思 **工作狂**

莫让催乳成 **摧乳**

更年期提前，女白领提防 **更年期心**

秋季做好3件事防控糖尿病

说说转基因食品

决定人类寿命6大因素  
浪漫的爱琴海 悠闲的希腊人  
最适合年轻人去的旅游胜地

定价：人民币**10.00**元  
ISSN 1004-597X



邮发代号：22-29  
万方数据



山西省卫生厅主管 山西医药卫生传媒集团主办

本刊广告发行热线  
(0351) 6861522  
3803495333

## 决定人类寿命 6 大因素

美国日前公布决定人类寿命的 6 大因素：

**第一名：人际关系。**研究表明，人际关系的重要性远远超乎想象，可能比水果蔬菜、经常锻炼和定期体检更加重要。哈佛大学医学院一项调查发现，一个人生活中真正重要的就是和别人的关系。研究还发现，常与朋友小聚、适度饮酒者比滴酒不沾者更长寿。

**第二名：性格特征。**研究中发现，百岁老人至少有三大共同点：其一，生活态度积极，大多数性格外向、乐观随和，笑对生活，广泛社交。其二，责任心强。无论是孩提时代的责任心还是成年期的责任心，都是长寿的最好指标。责任心越强，越有益长寿。其三，积极看待衰老。研究发现，对衰老持积极态度的老人寿命延长 7.5 年。

**第三名：职业生涯。**工作对长寿的重要性大大超过人们的想象。失业、工作不稳定及工资过低都会殃及健康。事业成功有助于长寿。乏味的工作会增加心脏病风险。

**第四名：生活细节。**一些生活小习惯直接关系到能否长寿。保证足够睡眠和美满和谐的夫妻生活；不拖欠债务；与人为善，多点宽容。另外，保持年轻心态也有助长寿。是否拥有年轻心态和行为，决定 30 年后是否会早亡。

**第五名：戒除不良习惯。**很多人认为，戒除抽烟和酗酒等生活习惯是一件非常痛苦的事情。然而多项研究发现，长命百岁与快乐生活具有很大的交集，在很大程度上“相互重叠”。因此，为了提高生活质量和延年益寿，应该积极改变不良生活习惯。

**第六名：与健康者为伍。**近朱者赤，近墨者黑。经常与谁在一起也关系到是否能长寿。弗里德曼表示，群体特征决定个人生活类型，朋友的生活习惯会直接影响你的生活习惯。要想健康，就应该经常和生活方式健康的人交往。

总第 359 期 2013 年 18 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨：13803495333

## 聚焦

- 卷首
- 1 跟李开复一起反思“工作狂”
- 6 图说城事
- 创卫特稿
- 8 坚定不移加快创建国家卫生城市  
为建设“美丽河东、大美运城”奠定坚实基础
- 健康视点
- 12 美容术：那一场冒险之旅
- 记者观察
- 14 莫让催乳成“摧乳”
- 环球健康
- 16 浪漫的爱琴海 悠闲的希腊人
- 每月一课
- 18 听听心脏的诉说
- 20 天下医事
- 22 每月健康黑榜

## 生活

- 养生
- 24 秋季养生
- 百科
- 26 说说转基因食品
- 指南
- 28 烧烫伤的急救与护理
- 行动
- 30 打造健康好声音
- 新主张
- 32 年轻小夫妻要下得厨房

## 健康军营

### [走进名院]

- 34 创新,挺起生命脊梁

### [军医风采]

- 36 黎介寿:爱党报国为民的杰出院士

### [军民鱼水]

- 40 秉承仁心仁术 真诚关爱病患  
96172 部队官兵积极参加无偿献血活动

### [军中卫讯]

- 43 红色军医到边疆 戈壁哨所来了大专家

### [姓军为兵]

- 44 以优质服务暖心 用精湛技术圆梦

### [医疗前沿]

- 45 解放军总医院第一附属医院  
成功切除颅内复杂细胞瘤

### [官兵保健]

- 46 如何加强消防部队官兵心理健康教育  
四个举措确保秋季后勤伙食保障

### 用药指南

- 60 用药把好 4 道关  
7 种药长期服用或伤害牙齿

### 男子健康课堂

- 62 九招打造完美“硬”汉  
脸会告诉你生了什么病

### 女子健康课堂

- 64 4 种疼痛小心拖成妇科病  
孕期腹围过大 准妈妈要留心

## 心灵

### 诊室

- 66 心结揭秘 高薪族为何不快乐

### 测试

- 68 你理想中的幸福日子  
选车辆测试你与同事间关系

## 身体

- 49 健康快报

### 专家说病

- 50 肝病与糖尿病  
过敏性休克正在袭击当代人

### 糖友生活

- 52 秋季做好 3 件事防控糖尿病  
糖友需改变的不良形象

### 健康自测

- 54 给牙齿做个“体检”  
哈欠连连或是肾虚  
10 个指标检测你是否老了

### 慢性病防治

- 56 软化血管的四大饮食药膳粥  
更年期提前,女白领提防“更年期”

### 癌症关怀

- 58 防治肿瘤把住“病从口入”关  
睡得少 + 吃得坏 让胃癌缠上年轻人

## 潮流

### 旅游

- 70 最适合年轻人去的旅游胜地

### 营养

- 72 早餐的六大典型误区  
你“不会喝”的 5 种牛奶

### 名人与健康

- 74 国医名师路志正:养生切忌三大“过”  
国医大师方和谦:一粥一饭皆养生

- 75 媒体链接

## 爱卫之窗

- 76 推进民生创卫 建设美丽保德

- 78 运城市召开创建国家卫生城市工作培训会  
山西省卫生城市考核组赴运城市检查指导工作