

人人健康

Every one is well

中国社区健康促进读物

2013年 第24期 总第365期

——人人健康12月下半月——
中国优秀科普期刊

曼德拉告别世界，我们向曼德拉道别

传奇的蒙医之路

高血压离孩子有多远

癌症的8枚免死金牌

治疗口腔溃疡的6个小偏方

如何找回你的睡眠

忧郁冬季“吃”出好心情



二胎：你想生吗

定价：人民币10.00元

ISSN 1004-597X



9 771004 597001

万方数据



“干细胞研究之父”马丁·约翰·埃文斯龙城论剑

测测你的抗氧化能力

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
13803495333

微笑的 3 个秘密

微笑是人类最基本的情感表达,但笑容有时却能传达出不同的信息。近日,美国“生命科学”网站刊文总结了 3 个令人惊讶的微笑的秘密。

1. 笑得灿烂不易离婚 发表在《动机与情感期刊》上的一项研究成果显示,心理学家评价了人们在大学毕业照中的笑容强度后发现,笑容强度最高的人都未离婚。而绷着脸的人中有 25%的人经历过离婚。

研究人员认为笑容强度能够反映一个人对待生活的满意度,因为满脸笑容的人可能会吸引到更为快乐的伴侣,婚姻关系也会更融洽。

2. 微笑暴露生育能力 微笑可以展现出一个人的口腔状况。发表在《妇产科学期刊》上的一项研究成果显示,有牙龈疾病的女性平均要多花两个月才能怀上孕。牙龈疾病与人们患上心脏病、2 型糖尿病、呼吸系统疾病和肾病的风险增加之间存在关联,而这些疾病会增加女性的生育风险。

3. 笑得多,赚得多 从青少年的微笑程度能预测他们成年后的赚钱能力。发表在《美国国家科学院院刊》上的一项研究成果显示,快乐的青少年在 29 岁时的收入水平比平均值高出 10%,而忧郁的青少年在 29 岁时的收入水平比平均值低 30%。

研究者认为,快乐程度较高就意味着压力小,这样会让他们将更多的精力投入到工作中去,赚的钱自然就多。



总第 365 期 2013 年 24 期 (1982 年创刊)

广告、发行热线直拨: 13803495333

聚焦

- 卷首
- 1 曼德拉告别世界,我们向曼德拉道别
- 6 图说城事
- 特别主题
- 10 二胎:你想生吗
- 全程体验
- 12 中国首例艾滋病病人当爹
- 记者观察
- 14 遗体捐献:生命延续遭遇现实尴尬
- 健康人物
- 16 “干细胞研究之父”马丁·约翰·埃文斯龙城论剑
- 18 跑马拉松的假肢女孩
- 环球健康视点
- 20 在幸福中慢慢变老的加拿大人
- 医海拾贝
- 22 传奇的蒙医之路
- 24 每月健康黑榜
- 26 天下医事

生活

- 百科
- 28 解读竹炭食品
- 指南
- 30 谨防流感找上你
- 美容
- 32 不与青春说再见的美丽秘笈
真爱雷瑟丝——您的私密伴侣
- 孕婴
- 34 7 种食物暖宫更助怀孕
- 行动
- 36 平安度过平安夜
- 养生
- 38 健康过寒冬
- 新主张
- 40 怎样过好有机生活

健康军营

【军中卫勤】

- 42 保障健康 保打胜仗

【走进名院】

- 44 就医直通车开创“一站式”服务新天地

【军医风采】

- 46 铁腕为政 躬身为桥
——记广州军区武汉总医院政委刘铁桥

【军中卫讯】

- 48 吴孟超院士疾声呼吁出台专项立法惩处医疗暴力

【军民鱼水】

- 49 长海医院在上海首家推出“掌上医院”
用手机预约看病让患者更轻松

【姓军为兵】

- 50 全军举行创建“健康营院”研讨工作

【医疗前沿】

- 52 东方肝胆外科医院
创新方法手段治疗良性胆管狭窄

【官兵保健】

- 54 关爱健康保护牙齿提升战斗力
溃疡反复发作 切勿盲目用药

身体

- 57 健康快报

专家说病

- 60 治疗骨关节炎 别错过用药良机

喝酒会引起食管癌吗

健康自测

- 62 测测你的抗氧化能力

慢病防治

- 64 糖尿病患者的冬季保健

高血压离孩子有多远

认识肿瘤

- 66 音乐能调动细胞的抗肿瘤活性
癌症的8枚“免死金牌”

养生课堂

- 68 各国有助睡眠妙招大搜罗
大清早拒绝这样做……

用药指南

- 70 抗过敏药不要长期使用同一种
治疗口腔溃疡的6个小偏方
八类人最适合膏方调补

男子健康课堂

- 72 冬季如何预防你的私处病
冬季“虚男”怎么进补

女子健康课堂

- 74 短裙配打底裤 穿出妇科病
9种食物帮白领女性抗辐射

心灵

诊室

- 76 如何找回你的睡眠
职场
78 上班焦虑从周日开始
白领换行易现心理问题
教育
80 心理问题或导致孩子成为矮个子
测试
82 很准的圣诞节心理测试

潮流

健身

- 84 减肥路上别忘了3个“不”
健身新手怎么上路
旅游

- 86 元旦出游去黄山

营养

- 88 忧郁冬季“吃”出好心情

- 91 原汤到底能不能化原食？

三款冬季润肺养生膏

- 92 媒体链接

名人与健康

- 94 钟南山：再忙也做俯卧撑
陈道明：发呆是最放松的事

欣得新®

【国药准字Z14020429】

益心酮片

32mg(24片×300盒)

✓ 来源于纯天然植物山楂叶

✓ 显著降低血脂

✓ 改善微循环，使血脉更通畅

✓ 全面治疗心脑血管疾病