

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。

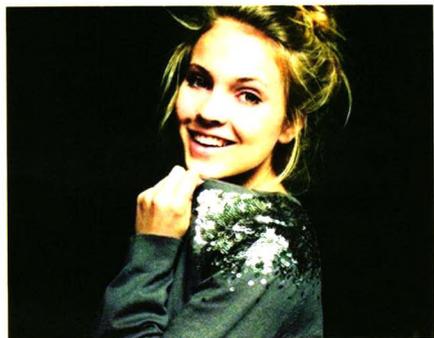
1. 笑得灿烂不易离婚 发表在《动机与情感期刊》上的一项研究成果显示,心理学家评价了人们在大学毕业照中的笑容强度后发现,笑容强度最高的人都未离婚。而绷着脸的人中有 25%的人经历过离婚。

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