



鹤壁市健康教育中心保健与健康讲座

# 笑能调动 53 块肌肉 止痛强心还帮你升职

# 从今天起开怀大笑

中国人常说“笑一笑，十年少”，西方谚语则认为“开怀大笑是剂良药”。笑对健康的益处，得到了中西方医学专家的普遍认可。近日，美国《观点碰撞》杂志又最新刊文向大家介绍笑的趣闻与好处，记者也就此采访了专家，教大家正确认识“笑”，学会“笑”。



种，但只归为两类，一种是社交类的礼貌性笑容，调动的肌肉较少；另一种是发自肺腑由衷的笑，牵涉两颊的肌肉比较多。

### 开怀大笑有六大好处

美国马里兰大学医学教授迈克尔·米勒称，大笑可以提高内啡肽水平、强化免疫系统、增加血管中的氧气含量。苏州荣格心理咨询中心督导王国荣认为，笑对抑郁症患者有很大帮助。研究显示，笑主要有以下六大好处。

**笑是特效止痛剂。**研究证明，笑是最自然、最没有副作用的止痛剂。当你笑时，脑中的快乐激素便会释出，快乐激素是最有效的止痛化学物质，能缓和体内各种疼痛，因此一些罹患风湿、关节炎的人，也要经常笑笑，以减轻病痛。

**燃烧卡路里，帮助减肥。**大笑是保持身材苗条的最佳方法。德国研究人员发现，大笑10分钟~15分钟可以增加能量消耗，使人心跳加速，燃烧一定能量的卡路里。

**增强免疫力。**笑能令体内

的白血球增加，促进体内的抗体的循环，这都能增强免疫力，对抗病菌。另外笑也有助于血液循环，加速新陈代谢，给人很有活力的感觉。

**使心脏更强壮。**研究显示，风趣幽默、喜欢与人谈笑的人患心血管疾病的几率较低。由于笑能使血液循环更好，血液流通可避免有害物质的积聚，因而减少对血管的威胁，减少心脏病发生的机会。

**笑助人升职。**微笑让一个人看起来有魅力、善社交、充满自信，还能促进自我价值感上升，帮助人们有勇气克服难关。爱笑的人容易得到晋升。

**赶走压力。**一个人大笑的时候，身体立即释放内啡肽，驱走负面情绪，释放压力。强迫自己笑也有同样效果。

### 笑是人天生的本领

“笑很简单，是人类与生俱来的本领；笑也很复杂，蕴含着许多人们可能从来没听说过的学问。”美国心理学家史蒂夫·威尔逊是“世界欢笑旅行”组织的创始人，他对笑进行了多年研究，号召人们大笑。同时，他还与同事一起发现了许多关于“笑”的科学趣闻。

笑能调动 53 块肌肉。人的面部表情肌共有 44 块，通过与血管、骨骼的配合，一共能做出 5000 多个表情。其中各种不同的笑就有 19 种，每一种笑都会动用不同的面部肌肉组合，有时可以调用 53 块肌肉，有时则只用到 5 块肌肉。

笑分为两类。笑虽然有 19

本版主持人

医疗·健康新闻部主任：王淑云

电话：13939258016 E-mail: yljxwb@163.com



专家  
答疑

## 妇科 剔除子宫肌瘤无须开腹

**患者问：**我妈妈今年 55 岁，近日查出患有子宫肌瘤，不过她一直都没感觉到不舒服，医生建议做开腹手术，我很担心，请问有更好的治疗方法吗？

**鹤壁市爱民医院妇科专家答：**子宫肌瘤主要表现为子宫异常出血、腹部包块、疼痛、邻近器官的压迫症状、白带增多、不孕、贫血等。2/3 患者表现为月经量过多、经期延长或月经周期缩短；1/3 患者表现为持续性或不规则出血，极少数患者没有症状。

治疗子宫肌瘤，通常采用肌瘤剥离手术或者进行子宫全切术。但开放式手术对患者的身体损伤大，而且恢复时间较长。同时，切除

子宫会给女性生理和心理都带来极大的伤害，术后产生诸如更年期提前、内分泌紊乱等并发症，对已有女性盆腔器官等结构和功能影响较大。

爱民医院开展的腹腔镜技术摘除子宫肌瘤，只需在腹部开几个 3 毫米~5 毫米的小孔，然后置入腹腔镜，在电视屏幕前清晰、直观地观察经过放大的腹腔内情况，然后操作体外的设备实施微创治疗。创伤小、恢复快，当日即可下床活动，两三天即可康复出院，且不影响生理功能。腹腔镜微创技术已成为子宫肌瘤的首选治疗方法，取得非常好的治疗效果。

健康热线：0392-3326120

## 胃肠科 莫使胃痛掩盖疾病真相

**患者问：**我有多年的老胃病，最近一段时间又发作了，腹部疼痛难忍，吃药后一直不管用，有没有不痛苦的检查方法？

**鹤壁市爱民医院胃肠科专家答：**不少经常胃痛的人往往一痛起来不管三七二十一就吃药，这是非常盲目的。虽然止住了胃痛，但也掩盖了症状，容易让患者忽视根源性疾病。不少严重的胃病，如胃溃疡、十二指肠溃疡、胃癌等，初发病症与普通消化不良十分相似，服用胃药或能舒缓疼痛，却治标不治本。

药物治疗是治疗胃病的重要途径，绝大部分药物均要通过胃肠系统传递、消化和吸收，所以胃肠道首当其冲地受到某些药物的刺激和损害。据统计，因用药不慎而引起胃炎、胃肠道溃

疡和出血等症，约占胃病总人数的三分之一以上，且有逐年增加的趋势。正确的做法应尽早去医院做详细检查，确诊后对症用药。

爱民医院引进目前先进的日本岛津遥控胃肠诊断系统和幽门螺杆菌 C14 呼气检测仪成为检查胃肠疾病的锐利武器，准确率高，最大的特点是体外检查，不插管、无痛苦，能快速、准确地检查各种胃肠疾病，患者只需呼口气就能检测出幽门螺杆菌是否感染及感染的数量。另外像心脏病患者、老年人、儿童和传染病患者，不宜采用胃镜和肠镜进行检查，而日本岛津遥控胃肠诊断系统和幽门螺杆菌 C14 呼气检测仪适合各类人群的健康检查，但检查前须空腹。

专家热线：0392-3368120

## 光子嫩肤中心 永久脱毛

让你和任何同类做脱毛及美容效果对比

1. “永久脱毛”让肌肤嫩白紧致，冰肌玉肤“脱”出来。
2. “光子嫩肤”是现在爱美女士的专利！独特的彩光技术，还你一张洁白如玉的面孔。收缩毛孔，美白嫩肤，祛除红血丝、黄褐斑、妊娠斑、雀斑、色素沉着、雀斑、痘印、皮肤过敏、脸色黄暗及超强美白换肤留下的后遗症色素回流等，都能帮你轻松解决。
3. 激光祛除各种胎记、老年斑、疣、黑痣、擦伤色素斑。
4. 轻松祛除疤痕，凹凸疤痕、线状疤痕及烫伤疤痕，剖腹产手术遗留疤痕，青春痘凹坑。
5. 专业祛除青春痘，让你实现美丽无痘的梦想！
6. 理疗祛皱，用最先进的非手术、无痛苦理疗除皱技术，帮你实现年轻紧致肌肤的梦想！包括抬头纹、鱼尾纹、眼部皱纹，提升下垂皮肤。

地址：新区鹤煤大道福田二区北门(药圣堂东侧) 电话：2963525 15303921057

## 河南圣源集团 鹤壁圣源投资担保有限公司

安全理财 合作共赢

电话：0392-2166366

地址：新区新世纪广场东南角黄河路228号

## 紫苹果量贩 KTV 招聘

紫苹果量贩 KTV 现向社会诚聘以下英才

超市收银：10 名，限女性，年龄 18 岁~25 岁，薪资：900 元 + 提成

咨客：10 名，限女性，年龄 18 岁~27 岁，薪资：900 元 + 提成

前台接待：10 名，限女性，年龄 18 岁~27 岁，薪资：900 元 + 提成

收银员：10 名，限女性，年龄 18 岁~27 岁，薪资：900 元 + 提成

服务员：60 名，男女不限，18 岁~25 岁，薪资：800 元 + 提成

吧员：10 名，限男性，18 岁~30 岁，熟悉果盘制作，薪资：900 元 + 提成

保安：20 名，限男性，18 岁~30 岁，身高 180cm 以上，退伍军人优先，薪资 1100 元以上

保洁员：20 名，男女不限，年龄 45 岁以下，薪资：700 元

电工：2 名，薪资：1000 元

技术人员：2 名，薪资：1000 元

应聘以上岗位时须携带本人身份证及复印件一张，一寸免冠照片 2 张。每天工作时间 8 小时，公司免费提供食宿。

诚聘热线：0392-3327177

热烈庆祝贵州茅台镇镇酒 鹤壁总代理隆重开业

迎新春 优惠大酬宾

团购特推出：五年陈酿 53° 送 十年陈酿 53°

更多的优惠正在进行中 欢迎广大客户光临

祝大家：新春愉快 万事如意

地址：新区黎阳路中段金兰苑大酒店东 100 米路北

电话：3258993 13839212993

## 圣济堂迎新春 糖友大拜年

1. 糖友凭糖尿病药品空瓶换新药(每天限前 30 名)
  2. 血糖仪免费送(每天限前 10 名)
  3. 胰腺功能、心脑肝肾免费检测(每天 30 名)
- 解解释权归本店所有
- 报名电话：2163400 18903922159
- 地址：新区九州路中段市委 5 号院斜对面 (市内乘坐 22 路、23 路、101 路公交车市委 5 号院下车)

## 梦幻可视无痛人流术 3 分钟 轻松解决意外怀孕烦恼

可视 无痛 微创 安全 快捷 保宫

该技术具有定位准确、安全性高、手术时间短等优点，是迄今为止对身体伤害最小的人流术，并可把终止妊娠提前 10 天，是目前摆脱意外怀孕烦恼的首选方案，深受广大女性青睐。

不伤宫颈、身体恢复快，不影响工作和学习；术后采用短波治疗，迅速恢复子宫肌理，不影响生育。

开展处女膜修补术、阴道紧缩术。

爱民医院 24 小时 意外怀孕援助热线：3326120

## 无痛包皮、包茎环切术

让男人从此“抛头露面”摆脱束缚

微创·无痛·恢复快·费用低

包皮过长和包茎是先天的发育异常，包皮过长是指包皮遮盖阴茎头部，只有用手将包皮上翻，或当阴茎充分勃起时阴茎头和冠状沟才能露出来；包茎是指包皮口过小、过紧、不能上翻或勃起仍不能露出龟头和冠状沟。

微创包皮、包茎环切术的优势：

1. 手术只需几分钟，安全、无痛、微创、手术效果好；
2. 随治随走，无须住院，不影响正常工作和生活；
3. 一次治疗，“性福”一生，术后有效提高性生活质量；
4. 有利于防止性传播疾病感染，并对早泄有一定的辅助治疗作用。

专家康复热线：0392-3326120

## 彻底告别 失眠、抑郁症 困扰

**失眠症：**入睡困难、多梦易醒、醒后难以再入睡等。

**抑郁症：**悲观失望、情绪低落易伤感流泪，感到生活没有意义，觉得活着没意思，萎靡不振等。

**强迫症：**反复洗手、反复照镜子、反复想一件事等。

**焦虑症：**心烦意乱、坐立不安、心悸、头麻木、头沉闷、胡思乱想等。

**精神障碍：**胡言乱语、哭笑无常、敏感多疑、幻觉妄想、行为失常等。

**恐惧症：**胆小害怕、怕声音、手脚心发热等。

**疑病症：**对某部位的敏感增加，进而猜疑、过分地关注，疑心五官不正、身上有虫爬、针扎感，担心患有心脏病、癌症等。

治疗特色：经中医辨证施治，一人一方，对症下药。一个疗程效果明显：病人愿意主动与人交往，失眠多梦、焦虑、情绪低落、悲观失望、胡言乱语、精神异常等状况全面消失。一般患者二至三疗程痊愈，中医中药、花钱少、疗效好。

鹤壁市爱民医院 专家热线 0392-3933028