



# 真正的健康,源自内外的魅力

## 心理篇 城市生活要享受而不是依赖

现在的你是不是已经对城市生活产生了依赖呢?离不开手机、网络,靠工作来充实自己,社交圈太窄,把所有情感和快乐都寄托在一个人或一个物品上……

**手机依赖症:**对手机产生依赖的人,实际上是由于部分固定交际对象的突然消失而带来的交流欲望的中断。这类人可以在生活中重建自己的交际圈,利用闲暇时间参加一些联谊活动,定时和几个固定好友小聚谈天来排解抑郁的情绪,使自己尽快适应新的环境和工作。

**网络依赖症:**有电脑依赖症的人主要是把电脑当成了自己身上不可或缺的一部分。这类人应该在工作或生活中,用开电脑的困扰,以适应没有电脑陪伴的生活。闲暇的时间,尽量不要使用电脑或虚拟网络进行娱乐,而多选择与朋友一起度过闲暇的时光。

**工作依赖症:**依赖工作的人,只有在工作的時候才会觉得自己很充实,他需要靠别人对其工作的评价来肯定自己,并且逐步会转变成衡量自我价值的唯一标准。避免陷入这种工作依赖症的办法只有自己学会寻找工作之外的其他乐趣,工作可以摆在比较重要的位置,但决不能是个人生活的全部。

**情感依赖症:**表现症状为过于喜欢或者寄托过多个人感情于某个人或某件物品上,一旦失去就难以适应。如果正沉浸在这种依赖中,首先要承认自己有依赖的倾向,别自责。患上依赖症,有时会对自已苛求,希望自己能拒绝依赖的过程中变得更坚强些,但这种过度的自我控制有时反而会适得其反。其次,要摆脱依赖就要学会扩大自己的社交圈子,例如认识一些新朋友,学习一些新的技能,培养一些新的爱好等。 **李鑫芳 整理**

## 身体篇 你是最健康的3%吗

去年《时尚健康》杂志携手慈铭体检做了一次中国城市健康大调查,历时6个月,涵盖几十个主要城市的百万人群,有些数字很出人意料,比如,据300万份体检报告统计显示,各项健康指标都正常的人比例不到3%。当然,体检报告各项指标都健康,也并不等于100%健康。不少专家一再重申“健康”的界定,生物指标正常只能证明彼时彼刻其身体处于相对健康的状态。真正的健康是动态的,而且不只是生物指标这么简单,他的心理状况,社会适应力如何,这些都是很重要的健康衡量。

今年,一项由22498名网友参与,搜狐健康频道和生命时报共同发起的“城市居民健康生活”大型网络调查结果出炉,近六成受访者认为目前的城市生活不健康,高血压、糖尿病、冠心病、骨质疏松和肝病成为困扰城市居民的最常见慢性疾病。尽管越来越多的城市人已经知道健康对于幸福生活的重要性,但防病行动还是跟不上,依然没有摆脱运动少、作息不规律等坏习惯,以致身体状况不太理想。

这些调查你可能不关注,但你会发现身边不孕的夫妻越来越多。专家表示,大城市女

性不孕的同比增长率已经高于全球平均水平。其中不孕女性不少都是高学历、高收入的知识女性。北京大学第一医院生殖中心主任左文莉的一项临床研究也显示,随着现代生活方式的改变,普遍的晚婚晚育现象,不良的现代生活方式(如过度节食减肥、吸烟饮酒、熬夜)、巨大的工作压力,是造成不孕不育率迅速上升的主因。另外,导致不孕不育夫妇迅速增加的一个重要原因是在工业化和城市化过程中,环境污染的加剧,使男性无精症、少精症、弱精症病人明显增加,生精细胞严重损害,精子质量下降。其实,一部分不孕不育完全可以预防,甚至避免。除了避免过度晚婚晚育外,辅助手段是调整生活方式。首先,男女都应该避免体重不足或超重,因为肥胖会影响男性精子的数量和活力,也可能导致女性月经异常。要做爸爸妈妈的人,还要戒烟戒酒。有研究表明,一个星期喝5次酒,会影响妇女的生育能力;吸烟会降低女性40%的怀孕几率。为了避免“被丁克”,“戒掉”肥胖、抽烟、咖啡、不规律的生活,恢复健康的生活习惯是年轻夫妇马上就要做的事情。 **李鑫芳 整理**

## 美丽篇 改变自己,整形登上风尚之巅



丑小鸭变天鹅,丑男想做玉男,在城市生活日渐富裕以及各种时尚类节目的带动下,中国的整形风近年来趋向大众,似乎已渗入生活的每个缝隙中。很多求美者坦言,一次成功的整形美容,带来的不仅是面貌上的改变,更重要的是心灵上的自信和愉悦。

**现象: 整形成为时尚生活一部分**

“每天都有求美者登门咨询,平均每天开展多台手术……”日前,南京一家整形美容机构的营销负责人告诉记者,他们的整形美容量处于逐年稳步上升状态。除了公立医院的整形美容科外,南京上规模的专业美容机构也有四至五家,其火热程度由此可见一斑。记者从采访中获悉,来做整形的人多以女性为主,项目主要是抽脂、隆胸、除皱、隆鼻和丰胸等,甚至还有很多在校的学生。她们主要喜欢做隆鼻、割双眼皮,因为这些项目相对便宜,还有一部分就是经济富裕的白领,主要做的是面部年轻化手术。

据了解,每逢春节、五一或十一等节假日,南京一些整形医院的医生就忙得不可开交。这是因为这个时期大家都有了空闲的时间和关心自己的心思,还有一个重要的原因就是整形在我国逐步被大众所接受了,已逐渐成为时尚生活的一部分。

最有趣的是,整形美容对女人具

有磁石般的吸引力,男人也渐渐理解了整形的魅力。业内人士告诉记者,从前年开始,陪着老婆或女朋友来求美的男士越来越多。“去年秋天,南京一家企业的高管陪着太太来做整形美容,带来的不仅是面貌上的改变,更重要的是心灵上的自信和愉悦。

**现象: 整形成为时尚生活一部分**

“每天都有求美者登门咨询,平均每天开展多台手术……”日前,南京一家整形美容机构的营销负责人告诉记者,他们的整形美容量处于逐年稳步上升状态。除了公立医院的整形美容科外,南京上规模的专业美容机构也有四至五家,其火热程度由此可见一斑。记者从采访中获悉,来做整形的人多以女性为主,项目主要是抽脂、隆胸、除皱、隆鼻和丰胸等,甚至还有很多在校的学生。她们主要喜欢做隆鼻、割双眼皮,因为这些项目相对便宜,还有一部分就是经济富裕的白领,主要做的是面部年轻化手术。

据了解,每逢春节、五一或十一等节假日,南京一些整形医院的医生就忙得不可开交。这是因为这个时期大家都有了空闲的时间和关心自己的心思,还有一个重要的原因就是整形在我国逐步被大众所接受了,已逐渐成为时尚生活的一部分。

最有趣的是,整形美容对女人具

有磁石般的吸引力,男人也渐渐理解了整形的魅力。业内人士告诉记者,从前年开始,陪着老婆或女朋友来求美的男士越来越多。“去年秋天,南京一家企业的高管陪着太太来做整形美容,带来的不仅是面貌上的改变,更重要的是心灵上的自信和愉悦。

**现象: 整形成为时尚生活一部分**

“每天都有求美者登门咨询,平均每天开展多台手术……”日前,南京一家整形美容机构的营销负责人告诉记者,他们的整形美容量处于逐年稳步上升状态。除了公立医院的整形美容科外,南京上规模的专业美容机构也有四至五家,其火热程度由此可见一斑。记者从采访中获悉,来做整形的人多以女性为主,项目主要是抽脂、隆胸、除皱、隆鼻和丰胸等,甚至还有很多在校的学生。她们主要喜欢做隆鼻、割双眼皮,因为这些项目相对便宜,还有一部分就是经济富裕的白领,主要做的是面部年轻化手术。

据了解,每逢春节、五一或十一等节假日,南京一些整形医院的医生就忙得不可开交。这是因为这个时期大家都有了空闲的时间和关心自己的心思,还有一个重要的原因就是整形在我国逐步被大众所接受了,已逐渐成为时尚生活的一部分。

最有趣的是,整形美容对女人具

# 绿A 贺现代快报创刊11周年



## 如何选择优质螺旋藻

- 1. 绿A 1628天然螺旋藻制成,经卫生部门严格的性能实验证明,绿A同时具有三大保健功能,这是普通螺旋藻食品不具备的:
  - 1. 抗衰老:绿A丰富的铁质及多种维生素,能供给并促进神经细胞活跃,调节神经细胞功能,提高神经系统的兴奋性和反应性,具有较佳的抗疲劳作用。
  - 2. 补铁:绿A富含铁质,维生素B12,叶酸等能增加血红蛋白携氧能力,提高血氧饱和度,对贫血者有显著改善作用。
  - 3. 免疫调节:绿A富含多糖体等多种,能提高机体(中)性细胞的免疫功能,促进机体特异性的免疫功能。
  - 4. 调节血脂:绿A富含γ-亚油酸,亚油酸等不饱和酸,能调节血脂代谢功能,降低血脂胆固醇浓度,动脉硬化指数显著下降,从而起到调节血脂的作用。
- 此外绿A还有以下优点:
  - 1. 生长环境:绿A螺旋藻来自世界三大天然螺旋藻产地之一云南新海,区别于人工养殖。
  - 2. 生产规模:云南绿A生物工程公司是世界上最大规模的藻类科研、生产、开发型企业之一,总投资5个亿,生产规模位居世界前列。
  - 3. 价格优势:作为高纯螺旋藻产品,绿A上市于广大消费者,且经多年品牌经营,绿A产品品质螺旋藻产品价格降到每斤100元左右,让消费者也能享受经过生物工程认证的天然五大保健功能。
  - 4. 内在品质:绿A同时拥有行业权威认证“优质螺旋藻”标志、GMP认证、绿色食品认证,并获国家保健食品五大功能认证。



## 丽江与绿A携手整合螺旋藻产业

近日,丽江市政府与云南绿A公司在昆明达成协议,通过政企合作整合10亿元打造丽江螺旋藻产业,同时还将保护绿A这个中国唯一的天然螺旋藻生产基地,将告别多年“被游”的市场混乱,实现丽江旅游与螺旋藻产业有序发展。

**产业发展20年面临洗牌**

丽江独有的天然螺旋藻资源,与列入国家自然遗产,是云南知名的优势生物产业,但由于市场的混乱,生产的产品缺乏螺旋藻产业的良性发展,这一现实使政府主导下的行业洗牌,已势在必行。

据藻类专家介绍,螺旋藻营养丰富高科技含量高,国外很少有中小企业涉足,当市场价格差异达到5倍以上时,低价倾销的产品,要么品质低劣,要么是假冒。

尽管“搅局”产螺旋藻如今综合产值已达10亿元,但大多数的消费者缺乏辨别能力,劣质产品的存在导致了产品的信誉危机,给消费者造成潜在的健康风险。

因此这次政企合作以政府为主导,是行业的一个新起点,在丽江政府与绿A携手整合螺旋藻产业,绿A公司达成合作:先对现有企业进行长远有效的保护,然后整体开发螺旋藻产业。

政企合作,由政府负责政策支持和行业监管,绿A公司承担主体责任,采取协商、合作或者并购的方式,完成将螺旋藻产业整合。

丽江政府还计划,争取用3年时间,把螺旋藻产业作为代表丽江生物特色产业,发展成为产值过百亿的支持产业。

## 祝贺现代快报创刊十一周年!

### 燃眉“脂”急 我“形”我塑 从此爱上试衣间

再见大象腿,再见蝴蝶臂,再见小肚腩……金秋十月,充满无限诱惑的季节。风情万种的女人就该玲珑有致。雕塑曲线,均匀身形,在我们的概念里,塑形不等于狭隘的体重减轻,而是一种关于美的理解与用心缔造。

**360°数字导航定向吸脂 四大突破完美享“瘦”**

- 突破一、定向吸脂 想瘦就瘦**  
可应用于手臂、脸部、颈部等脂肪层较薄却极难通过传统方式减肥的部位,让爱美者得偿所愿,真正实现想瘦哪儿就瘦哪儿。
- 突破二、均匀溶脂 平滑无痕**  
借助国际尖端Cq脂肪测定仪,能够根据人体黄金分割比例测定吸脂部位和吸脂量,最大限度减少多余脂肪,科学预留脂肪厚度,确保术后皮肤光滑平整富有弹性。
- 突破三、高效溶脂 立竿见影**  
在负压、超声、共振和激光减肥的基础上,更加科学地采用了光和热的溶脂原理,能在短短40分钟内使目标脂肪溶解成液体,随负压轻松排出体外,是目前国际公认安全、高效、舒适的全新第五代减肥塑形技术。
- 突破四、科学塑形 无需节食**  
根据成年后脂肪细胞数量恒定不变的原理,360°数字导航定向吸脂科学地减少了脂肪细胞的绝对数量,只需保持正常饮食习惯,即可“瘦”益终身。

康美整形美容医院 COME AESTHETIC & PLASTIC HOSPITAL

南京市洪武路288号 025/83378088 (国美电器同层500米) 400-600-6262 美丽热线: www.kmzx.com www.comel.hk QQ/800081777