

5月8日是世界微笑日，又称国际微笑日，是由世界精神卫生组织在1948年确立的唯一一个庆祝人类行为表情的节日。民间有很多谚语，来倡导人们要常常把笑容挂在脸上，比如“笑一笑十年少”、“一笑解千愁”等。微笑不仅使人们增加交流、拉近关系，还有益身心健康。从世界微笑日开始，保持微笑，让笑容扫除阴霾，相信你不仅能得到一个更美好的世界，还能获得一个更健康的身体。



世界微笑日

今天你微笑了吗？

□本报记者 王路曼

微笑是深入沟通的“敲门石”

“有句俗话说，‘抬手不打笑脸人’，可见笑容是人与人进行友好沟通的第一步。”国家二级心理咨询师杨桂英在接受记者采访时，充分肯定了笑容在沟通和人际交往过程中的积极作用。她认为，笑容不单是一种表情，更是一种感情，是拉近人们之间距离的法宝，是融洽人际关系的催化剂。

“微笑是无声的问候，传递着亲切与尊重的讯息，可以为深入沟通与交往创造温馨和谐的氛围。”杨桂英说，在他们日常的心理服务过程中，常常会遇到沮丧着脸来抱怨生活的人，但不管面对何种表情的人，杨桂英的宗旨永远都是笑脸相迎。

“微笑，传递给人的是愉快和友善的情感信息，可以沟通人们的情感，化解着人际之间的矛

盾，代表着和美的道德指引。”杨桂英说，表情的感染力可以拉近对话人之间的距离。“当然，笑容是最难伪装的表情。”杨桂英认为，真正甜美的微笑，是和蔼的体现、亲切的象征，往往比言语更真实、更富魅力，也是一个人良好综合素养的自然流露。

在进行心理服务过程中，杨桂英要求团队里每一个心理服务志愿者都务必保持微笑上岗，“因为面露平和欢愉的微笑，说明心情愉快、充实满足、乐观向上，这样的人才会产生吸引别人的魅力，才能引导和帮助失落的心灵，走向光明，善待人生。”

多笑真的可以变年轻

俗话说“笑一笑十年少”，人们对于多微笑可以变年轻的认识已经有很长历史了，而从现代医学的角度来说，笑，对人们的健康长寿有着十分密切的

关系。有调查研究显示，皱一下眉头需要牵动20块肌肉，而笑一笑只需要牵动13块肌肉，由此可见，笑一笑可以在某种程度上延缓衰老。

“另外，常常把笑容挂在脸上的人，内心也是阳光的，也是积极向上的，从心理上折射的年龄也会很年轻。”杨桂英告诉记者，在她的心理服务志愿者队伍当中有很多退休的老职工，他们很多年龄都在六七十岁，但每次社区活动，这些老年人都保持着极高的热情参与各项服务工作当中来。杨桂英发现了他们的共同点，便是爱笑，保持着积极向上的价值观。

此外，也有国外媒体报道，“微笑可显著提高人类健康，可使人们进入一种深度冥想状态，提高记忆力，减少心理压力。”研究人员称，笑声有助于实现应激激素对人体的最小化损伤，未来它可更多地作为一种治疗方

式。而笑声或者简单的诙谐心情也会起到独特作用，增加大脑内啡和多巴胺的释放，这些物质将提供快乐感和回报感。这些积极和有益的神经化学变化将使免疫系统功能更好，甚至还会出现一种叫做“伽马波段频率”的脑波活跃性变化，它将放大记忆和回想能力。

笑容解愁有益身心健康

当然，笑容最直接的表达便是心情愉悦，所以“一笑解千愁”的谚语也充分体现了人们豁达的情绪与情感。

“微笑不仅仅使人心情舒畅、精神振奋，而且能够消除忧虑、稳定情绪，可以使动脉弛缓，加快血液循环，起到与胸部、肠胃、肩膀周围的上体肌肉运动一样的效果。”研究证明，笑有强健脑、促进呼吸、有助美容、改善消化、缓解疼痛、降压健身和防治疾病等多种保健功能。所以，“多微笑有益身心健康”，几乎是不争的事实。

因此，当生活使你感到沮丧时，请笑吧；当工作使你感到沉重时，请笑吧；即便找不到什么可以微笑的理由，也请找一面镜子，对着镜子里的自己笑一笑，让笑容驱赶烦恼和压力，改善你的情绪和心境，让积极的阳光照亮你的整个世界。

【健康红绿灯】

绿灯

早上剃须最佳



胡子早晨不用急着刮，最好在起床20分钟后，这样可以保持一天的面部清洁。刚起床时，男性生理机能旺盛，胡子生长也快。经过20分钟到半个小时的消耗，男性体内的雄性激素已没那么旺盛了，胡子的生长速度下降，这时再刮，就不会很快长出来。

正确排便防痔疮



排便感明显时立即如厕，不可久忍大便；上厕所要专心，不要看报、玩手机；不可蹲厕过久，超过3分钟仍无便意应停止排便；排便时不宜用力过猛，以免损伤肛门；蹲姿排便较好，或坐姿时在脚下垫个小板凳；排便困难时可顺时针按摩腹部，有利于刺激肠道，增加便意。

红灯

睡前10分钟别看书



看完书倒头便睡，看起来眼睛得到了休息，但事实上，由于连续较长时间看近处不休息，眼球内的睫状肌、晶状体、瞳孔要长时间的持续收缩，很可能已形成调节痉挛。此时，很多人会出现眼部疼痛、酸胀、干涩、流泪、畏光、视物模糊等视疲劳症状。睡前10分钟最好别再用眼睛。

加湿器不要整晚开



室内湿度控制在60%—70%最合适，加湿器用几个小时就可以关掉。空气湿度达到45%—65%，病菌的生存环境遭到破坏，不易进行传播。但若空气湿度太高，如超过80%，会使人的呼吸系统和黏膜感觉不适免疫力下降，从而诱发哮喘、感冒等疾病。

丰台工商分局查获假冒GIORGIO ARMANI、MONT BLANC商品

近日，丰台工商分局稽查大队接到GIORGIO ARMANI、MONT BLANC商标权利人举报，反映在大红门辖区一家小商品批发市场内，有商户正在销售假冒GIORGIO ARMANI、MONT BLANC商品。

接到举报后，丰台工商分局稽查大队迅速组织执法人员，赶赴现场了解情况。经执法人员现场检查，在一商户内，发现该商户正销售带有“MONT BLANC”商标的手包、带有“GIORGIO ARMANI”商标的手包和挎包，其售价非常低廉，远低于正品商品的售价，经商标权利人现场鉴定，以上商品均为假冒。执法人员依据《中华人民共和国商标法》的相关规定，对以上13个带有“GIORGIO ARMANI”商标的手包、27个带有“GIORGIO ARMANI”商标的手包、6个带有“MONT

BLANC”商标的手包予以依法扣押。

最后，执法人员对该商场内的其他商户也进行了突击检查，查看其是否也存在销售假冒商品的行为，并督促市场管理方做好商户管理，制定违法商户的内部惩戒退出机制，配合工商部门打击侵犯商标专用权的违法行为，营造市场公平公正的良好经济秩序。

渠忠涛



■健康贴士

变形汽车内转移伤者需保持头颈与身体水平

□本报实习记者 唐诗

从近几年道路交通事故情况来看，夏季发生的交通事故占全年的比例呈现波动上升。近期交通事故类伤情在北京急救中心的派车比例中也有所增加。

那么，交通事故现场如何正确急救呢？北京市急救中心表示，要在确保安全的前提下，接近车辆或伤员，发现人员伤亡情况及时拨打急救电话120和交通事故报警电话122，并摆放后方警告标志。

初步检查患者伤情。顺序是头部、胸部、腹部和四肢的外伤情况。不要轻易移动伤者，若伤者伤势较轻，可先在现场做好标记，后转移到安全地点。

从碰撞变形的汽车内将伤者转移的原则是：托住伤者的头部、颈部，并保持头颈部与身体在一条水平轴线上，轻慢地移出



车厢。若怀疑颈椎受伤，在移动伤者前应放好颈托或代替品。若伤者被卡住无法移动，不要生拉硬拽，并呼叫119求助。

检查伤者的意识、呼吸、脉搏时若发现其意识不清，要使其呼吸道通畅，等待120救护车进行进一步救治。