

外貌中藏着“长寿迹象”

“长寿基因”听上去神秘而难以捉摸。其实，人的外表就隐藏着不少长寿密码，从五官到身体的线条，处处都透露着你的健康状态及衰老程度。



有张显年轻的脸

丹麦科学家研究发现，看上去比实际年龄小的人，寿命可能更长。

南丹麦大学教授卡尔·克里斯滕森带领研究小组选取了1826名年龄在70岁以上的双胞胎，并进行了7年跟踪随访。在已去世的675人中，研究小组综合考虑他们的实际年龄、性别、成长环境等因素后发现，一对双胞胎中，面相年轻差别越大，看上去更老的那个人先去世的可能性越高。

克里斯滕森解释说，要想知道一个人预期寿命的长短，可以观察他的脸。因为生活艰难的人更可能离世较早，而生活的艰难程度都写在了脸上。



男人长相英俊

长得帅的男人对女人更有吸引力，这可能还意味着他身体健康。

芬兰图尔库大学的科学家马库斯·兰塔拉研究发现，长相帅气的男人免疫力较强，更不容易感冒。拥有英俊容貌和完美体形是男人拥有更多抗体的标志，也说明他们体内的睾丸激素水平较高，这些都助于提升其免疫力。

不过，研究者说，女性的美貌并不意味着免疫力强，但与生育能力密切相关。这是因为漂亮女人体内的脂肪量适中，血液皮质醇浓度较低，生育能力较强。



腰围达标

美国哈佛大学、波士顿医院等机构的科研人员，对44636名妇女的患病记录、腰围等研究发现，腰围超过约89厘米的妇女，比腰围小于71厘米左右的妇女，过早死亡的风险高79%。

研究者认为，腰部脂肪堆积过多会增加糖尿病、中风和心脏病的风险。即使89厘米腰围的妇女体重正常，她们死于心血管疾病的风险也比71厘米腰围的女性高两倍。

世界癌症研究基金会曾有报告称，腰围每增加1英寸，患癌症的风险就增加8倍。不同人种的达标腰围不同，专家建议，中国女性腰围应控制在80厘米以内，男性腰围应小于85厘米。



大臂内侧皱纹少

荷兰莱登大学医学中心科学家对260名女性进行了研究，除了分析面部容颜外，还选择了观察大臂内侧的皱纹，这是因为大臂内侧较少暴露在外，能在较大程度上排除因太阳光照导致的老化。

研究发现，大臂内侧皱纹少的女性，血压较低，患心脏病和中风的几率也相对较低，因此寿命可能比皱纹多的女性长。为了排除整容、化妆品等因素，科学家又对一些长寿家族的男性和女性进行了研究，同样证实了这个结论。



耳朵大而厚实 眉长而浓密

中国中医科学院研究生院教授杨力表示，肾是五脏的根本，它主骨、主发。肾在身体的外在表现中，最突出的就是耳朵。如果一个人耳朵色泽红润且厚实，耳门阔大，头发浓密，黑亮，眉毛也黑密且较长，在一定程度上说明他肾气充足，身体更健康。如果一个人的耳型较小且出现萎缩，脱发严重，则说明其肾气不够充裕，应尤其注意补肾。

专家表示，“冬应肾”，冬季是养肾的最佳时期，睡眠是最好的补肾“良药”。此外，要多晒太阳，避免过度劳累，出汗过多，可适当多吃羊肉、栗子、黑豆等食物，避免吃寒凉的东西。平时可按摩肾俞(腰眼，即第二腰椎棘突下，旁开1.5寸)、足三里(外膝眼下3寸)、三阴交(内踝上3寸)三大穴位。



鼻梁高挺，鼻头光泽

中医理论中，脾是仅次于肾的第二个重要脏器。人的外表中，最能反应脾的器官便是鼻子和嘴唇。

杨力说，鼻子较大、鼻梁较高、鼻头有光泽，嘴唇厚实、红润的人，一般来说，其脾气较通顺，胃口好，吃饭香甜。而唇色苍白，鼻头无光等，则说明脾气亏损。

专家指出，鸡汤可以补脾开胃，增加食欲；还可以多吃些根茎类蔬菜如山药、红薯、土豆、白萝卜等，它们在土里生长，吸收了土地的温性，可暖身、健脾。有研究发现，人怕冷与体内碳水化合物、无机盐的缺失有关，而根茎类蔬菜正好可以弥补。



额头饱满，下巴微翘

“天庭饱满，地阁方圆”常被用来形容一个人有福相，在杨力看来，这是有中医理论基础的。

一个人如果印堂明润，皮肤看上去白里透红，就说明此人心肺好，气血足，寿命也较长。如果脸色较黄、显苍白等，则说明肺气不足。一旦受凉，要及时喝姜汤、红糖、热水等散寒。平时也可适当吃些大枣、桑葚、百合等，并多做深呼吸。

身上痣多

提到身上的痣，很多人会为它而烦恼。不过，英国伦敦大学国王学院皮肤学专家维罗妮卡·巴塔耶领导的一项研究发现，痣多的人染上心脏病、骨质疏松等疾病的几率比同龄人低。

染色体端位上的端粒能在一定程度上预示一个人的寿命长短，研究发现，与身上痣的数量小于25颗的人相比，痣的数量超过100颗的人，端粒更长，这意味着他或许能多活6-7岁。

但是，中南大学湘雅医院整形美容科主任龙剑虹提醒，多数人全身都有数十个黑痣，一旦在短的时间内出现较明显的增大、色素不均、脱毛、痒痛、出血等，应高度重视。长在足底、胸前、领口、裤腰处等部位的黑痣，由于总被摩擦到，容易导致恶变，有条件的建议进行预防性切除。



枕骨丰满

在人体骨骼系统中，头骨最复杂，而枕骨位于后脑勺偏下。《太乙照神经》中写到：“枕骨以不孤不露，骨肉停匀，主贵而寿”，也就是说，枕骨丰满的人更易长寿。从整个头部来看，方形的脸，圆形的头顶，说明肺气较充足，寿命长的可能性更高。

据《生命时报》

健康一周讯

山东力争5年时间培养1万名全科医生

据山东省卫生计生人事人才工作会议获悉，山东针对基层卫生计生生人才队伍存在的问题，要继续开展全科专业住院医师规范化培训，推进助理全科医生和全科医生培训，实施全科医生转岗培训。力争通过5年时间，全省培养培训全科医生1万名，达到每万人2名以上全科医生的目标。同时，要加快基层卫生计生专业技术人员职称评聘改革政策落地，切实让基层广大专业技术人员及时享受到政策实惠。

山东省卫计委党组书记、主任袁燕特别强调，今年出台的《山东省医学生免费教育实施办法》要确保医学生免费教育各项工作顺利推进，确保学生毕业后到乡镇卫生院工作有编制、有岗位。 计文

山东省立医院成功举办学术论坛

2017年是山东省立医院建院120周年，山东省立医院学术论坛近日在济南召开。

本次学术论坛以“学科建设与创新”为主题，以“创新、协调、共享、发展”为宗旨，以弘扬“精诚仁和”的医院精神为动力，促进医院学术水平再上新台阶，回馈社会各界对医院的关心支持。除在山东大厦举办的主论坛外，山东医师协会血液医师分会年会、第二届山东省肿瘤消融治疗学术大会等20个分论坛同时启动。本次学术论坛上，不同专业领域的医疗专家和医院管理专家分享经验，碰撞思想，凝聚共识，探讨医学领域的热点问题和发展方向，最大限度地启发灵感和思维。本次学术论坛群贤毕至，大咖云集，规模之大，层次之高，开创了省内医疗卫生行业的新高峰，奉献出一场精彩纷呈的思想和学术盛宴。

山东省立医院将建立长效机制，把这个论坛打造成中国学术论坛知名品牌，使“山东省立医院学术论坛”成为国内一流的医学文化盛会。 计文

山东邀请专家研讨中医药发展

近日，山东省卫生计生委召开全省中医药重点工作座谈会，邀请部分中医药专家学者，为在即将召开的全省中医药工作联席会议制度第一次会议上讨论的中医药重点工作建言献策。

专家们围绕山东中医药条例修订、中医药传承创新、中医优势病种收费方式改革、落实中医药倾斜政策、中医药科技创新，深化中医药人才培养、中医药产业体制增效、中医药文化强省建设、中医药海外交流等建言献策。大家一致感到，人才是事业发展的根本，要加强人才培养造就一批名医大师；要举全省之力集智攻关，研发一批中医药科研成果；要加强中医内涵建设，建立中医临床疗效数据库和评价体系；要加强中医药文化建设，促进中医药健康养生文化的转化。 计文