



# 每周健康参考

(又名《仁报》)

复旦大学校医院主办

2013年3月5日

第78期

博学而笃志，切问而近思，仁在其中矣。——《论语》

## 5名大学生接力相救 患癌环卫女工重燃希望

在丈夫得癌症去世10多年后，环卫女工夏群霞去年也被查出患癌症，一度陷入崩溃，而5名大学生的到来改变了她的生活，让她重新找回了生活的勇气。

2012年10月，湖北工业大学组织志愿者清理公共自行车，5名大学生碰到了正在打扫卫生的夏群霞。攀谈中，志愿者们了解到55岁的夏群霞此前因身患癌症接受了手术，尽管身患绝症，但一直坚守在岗位上。家中还有一个27岁的女儿，因患脑膜炎智力受到了影响，生活不能自理。于是，这5名学生开始主动帮助夏群霞打扫清洁，照顾她智障的女儿。女儿晶晶不能正常说话与人交流，学生们就拿着书本，比划着手势跟她聊天。冷清的家开始热闹了。12月9日，完成化疗的夏群霞准备出院回家，大学生们得知她出院，就从学校赶到医院把她接回了家。男生们帮她搬运东西，女生陪她的女儿，有时候大家也去帮她打扫街道卫生。“化疗期间，大学生们帮我照顾女儿，出入病房也是他们接我，仿佛我自己忽然多出来一群孩子。”说话间，夏群霞眼角闪现出泪花。(来源：楚天都市报 2月28日)



……生命的路是进步的，总是沿着无限的精神

三角形的斜面向上走，什么都阻止他不得。

树人医话



## 教师也要进行心理健康教育

高素质的教师队伍是教育事业发展的基础，而教师心理素质是教师素质的重要方面，教师心理健康水平是影响教育质量的重要因素。因此，《国务院关于加强教师队伍建设的意见》中提出，把教师“心理健康教育融入职前培养、准入、职后培训和管理的全过程”，是非常必要的。

教师对学生成长的影响是全方位的，教师不仅影响学生知识的掌握、能力的提高和潜能的发挥，而且影响学生人格的发展、价值观的形成和心理健康水平的高低。教师首先应是一个心理健康的人，否则很容易因自己的心理问题影响学生的身心健康成长，导致学生发生近年被频频提及的“师源性心理障碍”。

教师的工作具有高度的示范性，教师对学生的影响不仅靠言传，更重要的是身教。因此，应增加教师心理健康教育模块，如压力管理、情绪管理、职业心理健康等，使教师具备心理健康的意识、心理健康的知识和自我心理调适的基本能力。职后心理健康教育培训的重点是促进教师对自身心理状态的反思，结合职业经验，理解教师心理健康对学生发展的影响和对教育教学工作质量的影响，成为有心理健康意识的教师，并进一步掌握自我减压、自我调节的技巧。除了在综合性的继续教育培训中增加心理健康教育的内容，也可以进行专门的心理素质培养。培训方式上，可以是接受式的专题讲座，也可以是体验式的心理活动；培训性质上，可以是成长性或拓展性的心理培训，也可以是问题解决性的心理辅导；培训内容上，可以是专门的心理健康指导，也可以是有助于减少心理应激源的婚姻关系指导、亲子关系指导等。

在师资管理环节，应更新管理思想，引入心理要素管理内容。现代管理学不仅研究组织管理和行为管理，而且越来越关注心理管理，如工作动机管理、认知管理、情绪管理等。当前教师心理问题中最突出的就是“职业倦怠”。心理学家马斯拉奇提出职业倦怠的三个维度是：情绪衰竭、去人格化和低成就感，教

师职业倦怠也表现在这三方面。情绪衰竭的教师表现出热情衰竭、疲劳感和无助感，性急易怒，容忍度低；去人格化的教师表现为对学生失去情感关怀，教育行为麻木、冷淡；低成就感的教师对工作价值和自我胜任力持否定态度，感受不到职业成就感。教师的职业倦怠会严重影响教育教学质量，因此，在师资管理中，也应将情绪等心理要素的管理纳入学校常规管理的范畴。（来源：光明日报 2月2日）



健康读书会

(QQ群 284783727)

## 气贪劳，寿不长

《红楼梦》第5回，贾宝玉翻开“金陵十二钗正册”时，看到一片冰山上有一只雌凤，其判曰：凡鸟偏从末世来，都知爱慕此生才；一从二令三人木，哭向金陵事更哀。——这是对王熙凤的判词。王熙凤“少说些有一万个心眼子”，可偏偏在贾府衰败没落时当了家，“虽然这几年没有在老太太、太太跟前有个错缝儿，暗里也不知得罪了多少人……少不得得意，不是背地里咬舌根，就是调三窝四的”。王熙凤只好暗自落泪，背着人伤心。人有七情六欲，凡事气恼为第一伤身之事。王熙凤虽有一定忍耐之性，但在“一片冰山”包围之中，她“气也算赌尽了，强也算争足了”，肝郁气滞，病魔缠身。这是寿不长的因素之一。

贪财是凤姐的最大嗜好。王熙凤放高利贷、受贿，内剥外括，算尽机关，老是在不得满足中苦恼，心神难以安宁，日子一长身体支撑不住。“听见‘馒头庵的事情’，这一唬直唬怔了，一句话没说出来，急火上攻，眼前发晕，咳嗽了一阵，便歪倒了，两只眼却只是发怔”。锦衣军查抄宁国府时，“独见凤姐先前圆睁两眼听着，后来一仰身便栽倒地下”。正因为凤姐干了不少贪财的勾当，所以一有风吹草动，就吓得魂飞魄散。这是寿不长的因素之二。

过度疲劳是寿不长的因素之三。人要遵循“不妄作劳”的养生之道，不过度操劳。可惜王熙凤平时好胜逞强，“素日操劳太过”，以致“好容易怀了个哥儿，到了六七个月还掉了”。凤姐如果能注意调摄精神，“得放手时须放手”，还不致

于丧命。然而凤姐患病后因一味逞强支撑，“天天还是察三访四，自己再不肯看破些且养身子”，终于“亏虚下来”，落得个“寿不长”的可悲结局。（来源：《〈红楼梦〉医话》，学林出版社）



## 案例集

### 凌晨一二点睡觉+不吃早餐：19岁男生患胃癌

宁波一名19岁职高男生，长期生活无规律，每天都玩到凌晨才睡觉，早饭不吃，折腾了近三年，去年他查出胃癌中晚期，成为宁波最年轻的胃癌患者。

（来源：看看新闻网 3月1日）

很多人认为“胃癌”是老年人的“专利”，年轻人不会患病。其实不然。目前来看，胃癌群体中也出现了20岁、30岁的年轻人，胃癌呈现了年轻化的趋势，年轻人也要提高警惕，增强健康意识。特别是有胃癌家族史的年轻人，如果平时日常生活、饮食习惯不注意，例如经常吃辛辣食物、烧烤、熏制食品，就很可能患胃溃疡，最后导致胃癌的发生。

胃癌的发生和饮食关系很密切。我们可以从身边小事做起，养成良好的生活习惯和饮食习惯，一日三餐，少吃辛辣刺激、熏、烤、油腻食物，尽量不吸烟、不喝酒，减少对胃部的持续刺激。早期发现对胃癌的治疗有很大的好处。上腹部有不舒适感，反复长期出现胃部不适，或者饭前、饭后疼痛都有可能是前期征兆，而且有胃炎和胃溃疡的人群也应提早注意。

很多人易忽略胃部的不适，总认为过一阵就好了，或者有的人是惧怕胃镜而不去检查。其实，胃镜是有创的检查，平时没有不适症状的人群不建议检查得太频繁，但是一旦出现胃部不适，千万不能因为惧怕胃镜而不去检查。虽然胃镜对胃黏膜有损伤，但是能发现早期的症状，尤其是有胃病的人群，一定要定期检查，谨防病情恶化。研究表明，幽门螺旋杆菌与胃癌的发病有关，现在越来越多的人开始注意幽门螺旋杆菌的出现。幽门螺旋杆菌可以作为常规检查，每年检查一次，便于掌握自身健康状况。（来源：华商晨报 3月3日）



方便医

## 2013年3月份增加医药费报销时间的通知

2013年2月21日恢复医药费正常报销，在学期初为方便张江校区同学报销医药费用，将于3月20日（周三）在张江校区报销。

另：2012年医药费报销单的有效期限截止2013年3月31日，请同学们将2012年医药费报销单在2013年3月31日前报销。

## 复旦大学教职工接种麻疹类疫苗注意要点

- 一、目的：提高人群的免疫水平，阻断麻疹病毒的传播及暴发流行。
- 二、接种对象：教职员工（包括租赁、临时、合同工等）麻疹类疫苗免疫史不详者，5年内未接种过麻疹类疫苗者。
- 三、接种时间：另行通知
- 四、接种费用：免费

请各单位办公室认真填写《杨浦区补充免疫集体机构摸底表》，于3月13日前将电子版发送至校医院防保科邮箱：[xyyfbk@fudan.edu.cn](mailto:xyyfbk@fudan.edu.cn)，纸质版交到校医院二楼防保科（1302室）。

联系人：张一梅，联系电话：65642517

复旦仁



## 爱心提示：认识和预防麻疹

麻疹是由麻疹病毒引起的急性、全身性、出疹性呼吸道传染病。麻疹传染性极强，要超过甲流，儿童是主要易感人群。麻疹病毒主要通过喷嚏、咳嗽和说话等途径，由飞沫传播。麻疹发病早期症状有发热、结膜炎、流涕、咳嗽等，红色斑丘状皮疹首先见于面部，而后遍及全身，大约持续4~7天，皮疹消退后有时会有脱屑现象。麻疹危害严重，常见并发症包括中耳炎、喉气管支气管炎、肺炎，罕见并发症有腹泻和脑炎等，特别当儿童营养不良时，常常引起并

发症死亡，病死率可高达 10%。

接种疫苗是预防麻疹最经济、最有效的手段。预防接种是指根据疾病预防控制规划，利用疫苗，按照国家规定的免疫程序，由合格的接种技术人员，给适宜的接种对象进行接种，提高人群免疫水平，以达到预防和控制针对传染病发生和流行的目的。国家规定的麻疹常规免疫接种为两剂次，分别在 8 月龄和 18~24 月龄接种，部分省市在此基础上根据本省市的实际情况增加了剂次。在麻疹疫苗免疫成功的前提下，抗体可以持续很长时间，至少能够维持 26~33 年。但由于个人体质的原因，麻疹疫苗接种后也有可能发生没有产生抗体的情况，这部分人在周围有麻疹流行的情况下仍有可能被感染。在短期内对特定人群开展强化免疫可以迅速提高人群免疫力，形成一个免疫屏障，有效阻断麻疹病毒传播。（来源：中国疾病预防控制中心）