



每周健康参考

(又名《仁报》)

复旦大学校医院主办

2012年11月13日

第74期

博学而笃志，切问而近思，仁在其中矣。——《论语》

208名大学生献血“成人礼”

18岁生日怎么过？昨天，华中科技大学武昌分校208名年满18岁的大学生举行“献血成人礼”活动。

刚刚献完血的经济管理学院2012级黄同学说，这是自己第一次献血，以前一直有这个想法，但是未满18岁不能够献血，进入大学终于等到了这个机会。截至下午6时，已有208位同学参与了献血活动，完成了特殊的“成人礼”。

该校青协负责人梁晓明告诉记者，“举办此次‘成人礼’活动，既是想让大一学生对无偿献血的社会义务有所了解，也是为了进一步提倡献血的风气，让更多的师生关注无偿献血。”（来源：武汉晨报 11月8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



睡眠不好，小心“绝顶”

脱发，一直被认为是中老年的专利，但是如今不少人年纪轻轻却有聪明绝顶之势。有人戏称，三十岁左右的男子显得越来越“聪明”。

睡眠不好，头发最易受伤

从中医角度来看，头发的不良状况(比如发白、脱发、发质干、脆、黄等)都与肾虚有关。而目前造成肾虚的最大原因就是睡眠质量不高，这不光包括由于失眠造成的睡不着或是睡眠较浅、易醒，更主要的是指不良的睡眠习惯。

大脑皮质的兴奋是需要大量新鲜血液输送营养来支持的。据国外资料显示，大脑皮层活动时，所消耗的养分占人体全部新陈代谢及日常活动所需养分的四分之一。而头皮组织只是靠颈动脉的侧支供血。大脑越兴奋，从颈动脉输送来的血液就越向脑部集中，相反输送到侧支的血液不断减少，日积月累，头发组织由于供血不足会变得少而缺乏弹性，处于对营养的饥渴状态。头发没营养，自然会日见稀少。

别错过最佳睡眠时间

理想的睡眠模式应该是晚上 11 时左右进入梦乡，第二天早上 6 时左右醒来。这对 18 岁以上的成年人而言是最良好的睡眠习惯，也比较符合中医所讲的“天人合一”的规律。如果长期颠倒作息，必然会影响健康。

另外，脾胃虚弱也会影响头发，特别是爱美的女性，减肥一定要适度。强制节食或用泻药极有可能造成脾胃虚弱，营养供应不足而使头发大量脱落。

如有脱发时，可吃些生发食品，如麻子，花生，瓜子，核桃和黑桑葚都对头发有好处，可以当作乌发养发的辅助食品。(来源：甘肃日报 11 月 13 日)



案例集

小小鼻窦炎差点要了命

大学生刘超总是鼻塞也没当回事，后来高烧不退、头疼不止，直至意识不清后才到医院治疗，结果被诊断为鼻窦炎并发脑脓肿，幸亏手术成功才脱离危险。

11月8日，刘超正躺在市立医院耳鼻喉科病房的病床上，病情已经得到控制，他万万没想到，一个小小的鼻窦炎让自己经历了一场生死考验。“前阵子天突然变冷，我就感觉有点鼻塞，后来出现了感冒症状。”刘超说，他今年上大四了，目前是实习阶段，平时有很多事情要忙，所以没去医院，只是到校医院拿了点药吃，但病情始终没稳定下来，后来又去附近一家小医院打了6天吊瓶，感冒症状倒是缓解了，但头一直疼。

“病人送来的时候已经出现意识和情绪障碍，应该是颅脑损伤。”市立医院耳鼻喉科主任李永团介绍，当时刘超距离刚开始发烧已经20多天了，经过鼻窦CT和颅脑核磁共振检查，发现颅脑开始感染，大脑有多个囊肿，病情非常严重。刘超住院后，李永团主刀为他做了急诊手术，把大脑内的感染源囊肿切除。

市立医院耳鼻喉科袁先道博士提醒，冬季天气寒冷，市民很容易患上感冒，从而诱发鼻窦炎，目前发病率达8~15%，很多患者都把它当成小毛病，一旦并发脑脓肿就麻烦了。（来源：半岛都市报 11月9日）

复旦仁



成分献血，爱心传递

10月24日中午的旦苑食堂如往常一样热闹非凡，不一样的是三个吉祥物“活力矩阵”和几件黄马甲的出现。11:30刚过，本学期第一次献血志愿者招募

活动就在一片人头攒动中开始了。

10月末的上海已有了不少凉意，但这丝毫没有影响大家的热情，吉祥物们拿着海报向过往人群宣传成分献血，分队的志愿者们分站在过道两旁向有兴趣的同学派发宣传单，队长则在一旁耐心地向同学解释成分献血的好处和必要性。而复旦的同学们也很给力。不少同学或在吉祥物身边驻足，或仔细阅读我们递来的宣传单，特地前来报名献血的同学更是络绎不绝，登记用的笔在同学的手中不停地传着，不一会儿报名表上便写满了名字。

随着旦苑门口的人流渐渐消散，我们的活动也很快接近尾声。可志愿者和吉祥物们仍举着海报挥着会旗卖力叫喊，也有好几位热心的同学搭上了献血的末班车。看着报名表上密密麻麻的名字，每个人的心头都涌



上一股喜悦和欣慰而早已忘了额头上的汗珠和沙哑的喉咙。

此次活动由复旦红十字会下属的上海市血液中心复旦大学分队主办。活动得到了学生们的大力支持，共有 77 名志愿者报名。在接下来的两个周末里，由分队的队员们带领志愿者前往上海市血液中心，献出复旦学子的一份爱心。

感谢复旦学子，感谢分队志愿者们，是你们让这个普通的周三中午多了一份不一样的温暖！