



每周健康参考

(又名《仁报》)

复旦大学校医院主办

2010年9月27日

总第10期

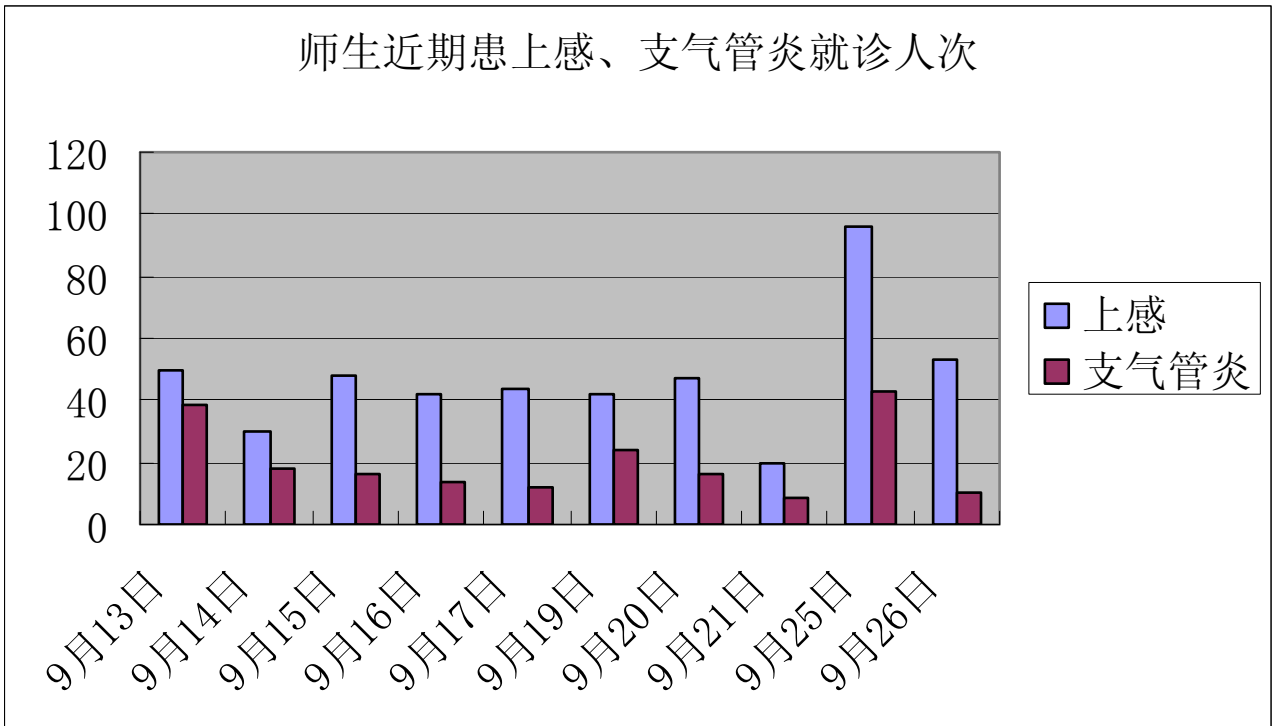
卷首语

博学而笃志，切问而
笑出健康

我们常说：笑一笑，十年少。这是否有科学依据呢？最近美国密歇根州韦恩大学一个科研小组做了一项研究，从数据上证明了这个观点。研究人员是从184名已故棒球运动员拍摄于1952年的照片入手分析的。他们根据照片上的面部表情把这些运动员分成了3种类型，分别是“面无表情”、“露齿微笑”和“开怀大笑”。随后，在收集到所有的运动员年龄、体重、身高和婚姻状况等详尽资料后，研究人员渐渐发现了面部表情与寿命之间的线索。结果显示，在这184名已故选手中，那些几乎“面无表情”的人平均寿命在72.9岁左右，“露齿微笑”的人大约能够活到75岁，而“开怀大笑”的人平均寿命则达到了79.9岁。另外，这项研究还发现，“强颜欢笑”是无济于事的，只有那些从心底感到快乐的人才有机会延长寿命。所以，多行一份善事，多得一份快乐，多享一份健康。这善有善报的道理真是一点也不假。



健康谱



小提示

秋意渐浓，谨防感冒

秋分时节已过，申城秋意渐浓，阵阵凉风吹跑“秋老虎”。气温大起大落也为疾病带来可乘之机。在此季应注意衣服增减，适当参加户外运动增强抵抗力。普通人群如出现呼吸道症状，可服用板蓝根、抗病毒口服液等缓解病情，如病情没有好转，应及时问诊，切莫滥用药物。呼吸道传染病本是常见病，可很多患者直至高烧不退、咳嗽不止，才会到医院就诊；结果拍片发现，普通的上呼吸道感染，因病情拖延小病变大，倒成了支气管炎、肺炎。此外，也有部分患者一有感冒症状就滥吃抗生素，结果对病情毫无益处，还招来了“抗生素耐药”。

面对呼吸道传染病，到底该怎样正确用药？我们建议师生：当出现喉咙发痒、鼻塞等初始症状，患者可服用小柴胡、抗病毒口服液等抑制病情发展，或服用感冒药缓解症状。如病情无改善，应前往医疗机构问诊。许多患者误以为

咳嗽并无大碍，要么反复服用止咳药水，要么任凭其发展下去。其实，长期咳嗽易诱发肺炎、支气管炎，此类患者应明确诊断对症下药。

夏秋之交，过敏人群还须从日常生活中不断调理，防患于未然。中医理论认为，“秋季养生，重在润肺”。肺部直接与大气相通，秋天转凉，一旦肺部不适又遭冷空气一刺激，便会给细菌病毒提供便利，随后导致感冒、哮喘、鼻炎、扁桃体炎、肺炎等疾病。为肺部提供一个健康环境，包括过敏人群在内的广大师生，可通过改善日常生活饮食来完成。比如，多吃梨、柑橘、甘蔗、葡萄等润肺水果，能起到润肺生津、止咳化痰的功效；对冷空气较为敏感的人群，经常按摩鼻子能适当缓解打喷嚏等症状，早晚各做几次深呼吸，能有效锻炼肺部。此外，秋分过后日夜温差“拉大”，师生不妨戴一条围巾保暖，让肺部免于冷空气的刺激。

十月份疾病预报

再过一周的时间就要进入十月份了。十月是呼吸道疾病的高发季节，广大师生要注意以下疾病的预防：

- 1、预防食物中毒
- 2、伤寒、副伤寒
- 3、支气管哮喘
- 4、流行性感 冒和普通感冒



5、国庆期间外出旅游的师生要注意预防腹泻，此外还应注意预防登革热等传染病。

经验谈

能吃不是福

食欲是我这几十年来自我“骄傲”和满足的一件美事。每天下班从一走进胡同开始，这家做的是红烧肉那家烧的是黄花鱼等等都被灵敏的鼻子分辨得一清二楚，并且边走边联想，老婆要是今天再给我烧个红烧肉有多好呀，于是越想肚子越叫。一进家门，我常常顾不得更换衣服，便迫不及待地钻进厨房，嘴上虽然说着讨好老婆的话，但眼睛注意力却集中在锅里。

“讲究营养”是我长期以来的饮食标准，而这个标准并非报纸电台宣传的什么荤素搭配、午餐吃好晚餐吃少等等。我的标准就是饮食要讲究蛋白质的丰盛，说白了就是要“解馋”才行。

按照这个标准无论是在单位食堂还是在家里，每顿饭没肉或没鱼没酒那是违背了原则，是不可原谅的。有时因为工作等其他原因没有“吃好”午饭，那么晚饭一定要把上顿的“损失”补回来，这顿饭常常要有鱼有肉有蛋而且外加半斤白酒。酒足饭饱后打开电视往沙发上一躺享受着轻飘飘的感受。我经常用一句“累了一天该好好享享福了”的话搪塞妻子的劝告。并且还振振有辞道：能吃是福，不是谁都能享受的了的。有时妻子为了调节胃口，特意做些青菜，可这顿饭对于我来说简直是“忆苦饭”难以下咽。妻子在旁边看着我皱着眉头，笑着说，看你的脸色跟盘里的蔬菜一个颜色了，我也借机埋怨道，吃一顿素咱家能省出几个钱来呀？

一晃，我已是40开外的人了，由于多年“重视营养”我的脸变圆了，脖子变粗了，肚子像似顶上一口锅，肥胖的身躯令我越来越懒了：出家门就上车，下了车就上电梯，在电脑前一坐就是七八个小时。平时陪老婆逛商店没走一会就汗流浹背，浑身酸疼。单位组织去爬山，勉强跟着大部队走了十几分钟就被人家甩在后面，我气喘吁吁拉住后面几位女同事来陪伴我，可没过一会这几个

女同事也嘲笑着离我远去，我孤零零抬头望着越来越小的人影，一狠心说了一声“撤”，干脆索性掉头“打道回府”。

2006年的春天，我忽感肝区隐隐作痛，在妻子的催促下我赶到医院做了相关检查，化验单赫然几个黑字让我不知所措：“乳糜血”、“脂肪肝”并伴有

高血压。回家的路上，医生严肃的警告和建议一直萦绕在我的脑海中，难道刚40出头就要被身上的油馔死吗？想想自己的家和妻儿，我这个“顶梁柱”不能就这样跨了呀。“毕竟你还年轻，只要坚持锻炼绝对来得及”，临走时医生的忠告犹如一副良药注入了我的中枢神经。

2008年的春天到了，现在我已不是单位羽毛球队和登山队的队员。高血脂的帽子早已被我摘掉，血压不高了，脂肪肝不见了，长年高蛋白饮食标准逐渐被“粗茶淡饭”所取代，腰

围从原来的3尺3寸变成了2尺6寸。去掉“囊肉”的我，步履显得特别轻快。

去年秋天，单位又组织去登山，这次直到山顶我一直走在队伍的最前边，让我更骄傲的是，一些二三十岁的小伙子都被我甩得很远。面对年轻人的不断感叹和发誓，我由衷地对他们说：“毕竟你们还年轻，只要坚持锻炼绝对来得及。”

(来源: www.moh.gov.cn)



复旦仁

致参加无偿献血同学的感谢信

9月21日是一个普通的日子。一轮红日照旧从东方升起，把江湾校区的湖面照得好似一面铜镜。这时，一些学生，三个一群、五个一队地向教学楼走来。他（她）们有说有笑，欢快得象一群小鸟——他（她）们是来参加由校医院与市血液中心联合组织的无偿献血活动的。现场的气氛很温暖。不够献血标准的同学穿上黄马甲，当起了志愿服务者。献血的同学则井然有序地填表、体检、验血、献血。然后，又有说有笑地走向寝室，依然欢快得象一群小鸟。

向你们表示感谢！可爱的小鸟们。从你们的笑声中听不出畏惧，只有从容，只有爱。日出江湾红胜火。但那一天，最辉煌的不是太阳，而是你们；最美丽的不是湖面，也是你们。你们献出的滴滴爱心，不知又能拯救多少生命！

半天的献血活动很快结束。红日变成了烈日。人间的温暖创造了温暖的人间。我们仿佛能够看到一只只小鸟，在这如火一般的阳光下展翅飞翔，成群结队，越飞越多，越飞越高。

不能一一感谢。相信江湾的美丽湖面会始终映着你们的笑脸，刻下你们的名字。

参加本次无偿献血的同学有：

张灿宇，卜新宇，潘一颿，陆炜，黄凯，张弘毅，倪骋，秦堃，陈天任，江雨遥，王一清，谭国宇，马广川，邱敏，张峰华，张学仁，张景瑞，赵忠亮，孔凡洲，张品，于米提·吾布力，黄禾，郑松洁，张芮千，王双双，钱滢，王依岑，张天玥，崔桐萌，杨婉秋，王伊纯，郑文绮，王一沁，孙乐乐，谈春兰，武冬梅，黄岚，宁缘媛，刘颖，黄珂，程扬，拜金琳，李雪菁，米热阿依，刘轶卿，董凡，张捷，李东，魏勇，谢锦锦，沈丹萍，郭秀萍，罗志敏