



每周健康参考

(又名《仁报》)

复旦大学校医院主办

2012年7月5日

第68期

博学而笃志，切问而近思，仁在其中矣。——《论语》

毕业了，28名同学对他放心不下

对周红武而言，“毕业”这个词有说不尽的不舍。

红武是沈阳航空航天大学理学院08级本科生。“高二那年，父亲得了骨癌，为了给父亲治病，家里房子卖了，还是不够。我和哥哥就都放弃学业，去广州打工赚钱给爸爸治病。”爸爸去世后，红武再次参加了高考。入校后，红武学习成绩一直不错，可是不幸再一次降临。大二下学期，红武每天都恶心呕吐，头疼难耐。经查，患的是脑部胶质瘤。“红武家经济条件特别差。”胡老师介绍，红武妈妈赶来时，兜里只有1000元钱。住院费都不够，更别说手术费。学院领导当即决定为红武垫付医疗费，并安排红武母亲在沈阳住下，班级同学又在学院内为红武募捐，学院师生7000元募捐款随即到位，手术正常进行了。手术5个小时，同学们都不忍离开。手术当晚，医生叮嘱陪护的同学每小时叫醒他一次，陪护同学为此一晚没睡。住院10余天，红武的衣服、饭菜都是同学和老师送来的，每天都有至少两名以上的同学陪着他。“班级里成立了陪护小组，每天固定有两名学生来陪护。”胡老师介绍，当时红武家只有妈妈和舅舅，陪护有时需要做些体力活，同学们都是自愿来帮忙，没有人觉得辛苦。周红武记得，手术一共花费了不到4万元，通过保险、师生捐助，家里一分钱也没花。

周红武很珍惜大学生活。手术出院后，同学们背他回到寝室，按照医嘱，他还需要静养一段时间。落下的课，周红武心里特别着急。同学们都忙着替他记笔记，回来后给他看。十天后，寝室同学搀扶着红武走进教室。可是术后，红武听力受到影响。身边的同学忙着把老师的话给他记在笔记上，让他看。住院十多天落下的课程，班级同学还为他成立了“学习小组”，下课后，给红武补习，一起去自习室学习。“我记得自己都恢复很长时间了，同学们还是为我背书包。”寝室同学都怕红武累着，每天帮他背书包，打水，凡是需要出体力的都帮忙。“衣服都是寝室同学帮忙洗的。隔三岔五就有同学从家里带来饭菜，给他补一补，总有同学为他买来保健品。红武说，如果没有老师和全班同学，我真怕自己不能顺利毕业。

目前，红武在学校的推荐下，被大连一家软件公司录取，毕业后将到大连工作。“也有同学一起被这家公司录取了。”红武说，到大连还有兄弟在。

班上 28 名同学对红武的毕业赠言都离不开“健康”二字。“最想祝福你身体健康，脑瘤不复发！”“你总说一压力大就会头疼，这回工作了，学会放松心情。”班级同学建立了一个 QQ 群，虽然各奔东西，但还是会在网络上见面的。

谈到未来打算，周红武不假思索地说：“计划工作几年后，赚一些钱，还上助学贷款，再考研。”红武说，他的考研目标是再考回母校报恩。（来源：沈阳晚报 6 月 24 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



小提示

关注夏季健康

7月7日是小暑，民间有“小暑接大暑，热到无处躲”之说。这个时候，应坚持“少动多静”的原则，除了运动员之外，一般人群最好不要从事剧烈的运动，尤其是心血管患者和年老体弱者更应做到这点。当然，“少动”不等于“不动”，如果一味“不动”，炎热的季节则会造成人心烦不安，疲倦乏力。因此，此时运动宜选择在早晨和晚上的凉爽时段，运动方式以散步、打太极拳、慢跑、骑自行车为主，到微微出汗即可，切忌大汗淋漓。心血管病人出汗多，处于相对脱水状态，血液浓缩则可能引起冠状动脉供血不足，会使病情恶化，出现头晕、胸闷、憋气、心慌等症状，严重时就有可能突发心梗。因此，心血管病人更应引起注意，家人对患者的行动和生活方式须给予足够的重视。

小暑季节还应注重心平气和。进入伏天，人容易烦躁不安、情绪激动，但过喜或过怒都容易伤及人体的脏腑。有道是“心静自然凉”，应注意遇事要心平气和。心烦意乱时可以听一段舒缓的轻音乐，降低心理热度，以快乐的心态面对伏天可能带来的烦躁。夏季饮食瓜果、凉拌荤素菜或冰镇饮品机会增多，应避免在短时间内进食过量冷饮。

高温天气一旦出现中暑症状，应找阴凉处休息，同时补充水份，小口慢饮。解开领口扣子、领带、皮带等，保持身体周围通风，帮助身体散热。对于重症中暑者除了立即把中暑者从高温环境中转移至阴凉通风处外，可用冰水或酒精擦洗全身；在头部、腋下、腹股沟等大血管处放置冰袋等措施，努力使体温回降，同时将中暑者送往医院。



方便
医

门诊停诊通知

2012 年新生体检时间安排在 9 月 3 日下午，9 月 4、5、6、7、10、11、12、13 日上午。为了做好 2012 年新生入学体检工作，新生体检时段校医院门诊停诊，请同学到值班室就诊。

另：新生体检期间医药费报销时间为：9 月 3 日上午，9 月 6 日下午，9 月 10、13 日下午，9 月 14 日恢复正常。特此通知，请互相转告。



案例集

老教师游泳出意外，家人发视频怀念

梁老师生前是一名数学老师。每天游泳锻炼，含饴弄孙，辅导学生。这是 60 多岁的梁老师退休后的生活。在小梁眼里，爸爸的乐观向上让他们这些年轻人自愧不如。“爸爸精通电脑，喜欢上网淘各种新鲜玩意。你看，播放器、画册、故事书，都是爸爸在网上买来的。”这些刚买来没多久的东西已成为梁老师送给 4 岁孙子的最后礼物。“爸爸每天都锻炼，最喜欢游泳。下午 3 点多钟游完泳后，再去接我儿子，安排得非常好。”但亲友们没有想到，6 月 5 日，这样安宁的生活，就在南京大学游泳馆的一池清水里戛然而止。小梁说，至今不敢相信见到父亲的那一幕。在医院抢救室的床上，老人脸部发青，嘴角处隐约可见流出的水渍。“当时是下午 3 点多，医生说老人已没有生命体征，宣布死亡。”突如其来的噩耗像一道闪电劈向小梁夫妇。家人抹不净难过的眼泪，更

抚不平心中的疑问：到底是什么原因从他们身边夺走了这个浑身焕发着生活激情的老人？

6月16日，小梁妻子在网上公布了一段时长5分50秒的视频。画面中，悼念词、家庭照在温暖的背景上滑动，显得格外感人。但在1分40秒左右，一段游泳馆内部的画面突然跳出来：模糊的画面中有人游来游去，但在泳池边，一个近乎静止的身影有些异常，他的身体竖立在水中，一动不动。有人向岸边的救生员呼救。一名救生员先是跑出画面，紧接着拿着一根竹竿跑来，先用竿碰碰那个人，没有反应。救生员脱掉衣服跳进水里，在另外两人的帮助下，将其抬出水池。

这是梁老师出事时的最后画面，施救的场景并没有显现。这段视频让梁家人陷入悲痛的同时，心生愤懑。梁家人的质疑不仅仅如此，视频之外，救生员是否采取了一些必要、准确的抢救措施？

小梁告诉记者，他们已经找到了两三名目击者。从他们口中已经得到一些有效的信息：爸爸被救上岸时，救生员没有及时为他控水，这足以让他窒息死亡。

6月14日，南大小百合上出现了落款为“游泳馆”的情况说明。文中指出，感谢大家对游泳馆6月5日发生事情的关心。借此，他们再次向梁先生的不幸辞世表示哀悼，并向其家属表示诚挚的慰问。该说明指出，事发当时，救生员发现及时，救助得当。同时，启动了突发事件处置预案，拨打了120、110、校医院及保卫处电话。同时，校方也做了一系列工作，比如及时抚慰家属，前往逝者家中吊唁，应家属要求及时帮助解决困难，同时向家属提供了全部录像资料。并就此事多次与家属沟通、协商，希望通过司法途径妥善解决善后事宜。（来

源：现代快报 6月18日）

复旦仁



只需 5ml 血液，就给予白血病患者一个生的希望

6月5日下午，复旦大学校医院三楼会议室，造血干细胞志愿者入库活动正如火如荼地开展。本次活动由复旦大学红十字会主办，联络上海市“中华骨髓库”的医生来进行血样采集。由于本次活动资源有限，没有进行大规模招募，而是与复旦大学法学院1027班、任重书院11701班和红十字志愿者库合作进行。本次活动共招募志愿者37人，每位志愿者都填写了志愿捐献书，并收到由市“中华骨髓库”颁发的志愿者证书以及笔袋、徽章等小礼品。参与活动的志愿者们都认为这是一项非常有意义的活动，还有一些已报名的志愿者因时间原因无法赶来而倍感遗憾。



目前，我国需要造血干细胞移植的患者有数百万人，仅白血病患者每年就新增4万人以上，要成功地进行造血干细胞移植治疗，捐献者与患者之间的HLA型别要相合。因此，我们建立了中国人的造血干细胞捐献者资料库。参加的志愿者越

多，库容量越大，患者找到相合捐献者的机会就越多，“生机”就越大。在下学期中，我们会进行一次更大规模的造血干细胞入库活动，届时希望有更多的朋友能够加入到志愿者活动中来。给白血病患者更多的生还希望！