



# 每周健康参考

(又名《仁报》)

复旦大学校医院主办

2011年12月13日

第53期

博学而笃志，切问而近思，仁在其中矣。——《论语》

## 患癌女大学生自学圆“教师梦”

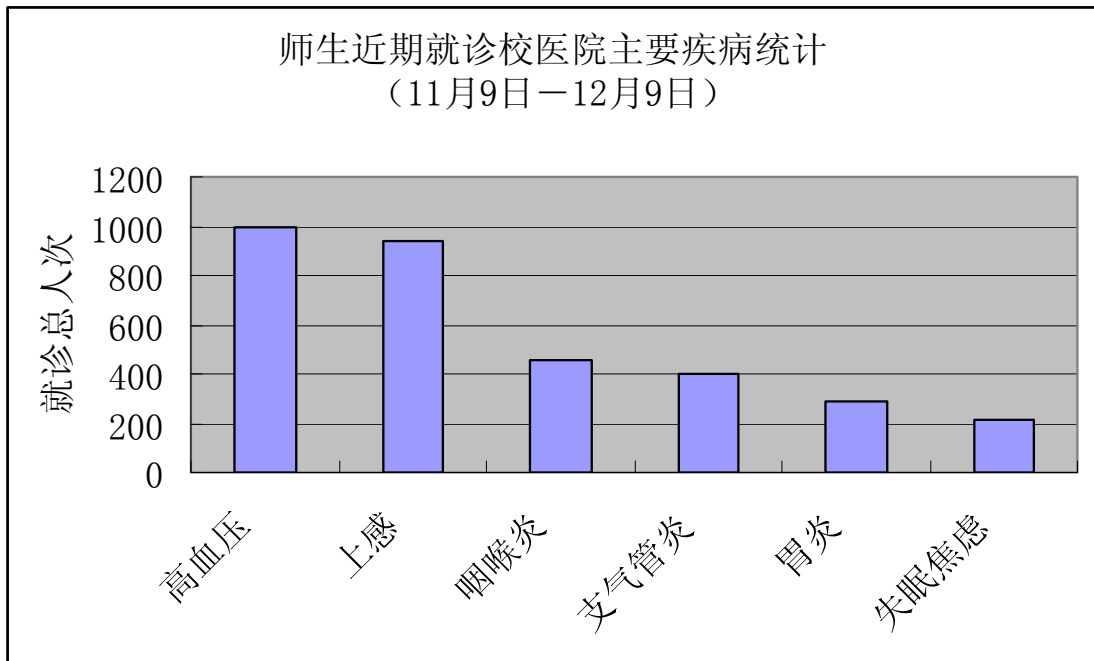
一年前查出患有甲状腺癌，武汉工业职业技术学院 21 岁的邱瑶不仅没被病魔击倒，反而更加努力实现自己的教师梦。她靠自学完成了所有课程。期末考试的前一个月，她忍着病痛返校备考。放疗影响了她的记忆力，于是她坚持早上六点起床晨读，通过多读多记强化记忆。虽然每天要靠七八种药来维持，但每天的晚自习和一个小时的跑步运动一直没有间断。由于成绩优异，去年她获得了“国家励志助学金”。今年九月，邱瑶谢绝了家里安排的工作，只身一人来到湖北赤壁，成为了当地文翔小学的一名语文课实习教师。她不但为成绩落后的学生义务补课，还从自己每月一千多元的薪水中拿出一部分给家庭条件较差的学生垫交学费。经过一年多的治疗、调养，邱瑶的病情也开始稳定、好转。她表示：“虽然死神的威胁渐渐退去，但被疾病折磨的那种痛苦我永生难忘，我要尽可能地为社会奉献自己的能量，传递爱心来温暖更多的人。”（来源：长江商报 11 月 30 日）

……危险？危险令人紧张，紧张令人觉到自己生命的力。在危险中漫游，是很好的。



树人医话

## 健康谱



### 小提示

#### 健康节约用空调

在寒冷的冬季，师生取暖的很好方法就是使用空调。但夏天使用过的空调，应该清洗过滤系统后再在冬季使用。这样室内空气才会得到明显改善。这不仅有利于维护师生健康，也可达到节电 10%至 30%的效果。

冬季制热时空调温度过高、温度上升过快、正对人体直吹等会引发一些健康问题。用空调取暖，室内温度最好不要高于 20 摄氏度。空调设置温度每调低 1 摄氏度，可降低空调功耗 10%，节电 6%以上。制热时，刚开机用低风挡，半小时后改用中风挡。室内外温差也不宜过大，否则人在骤冷骤热的环境下，容易伤风感冒。对于老人和患高血压的人，如果室内外温差过大，人体血管舒张后猛然收缩，还容易引发中风。

冬天人的皮肤本来就干燥，若长时间开空调取暖，空调的抽湿功能不但会大

大降低空气中的湿度，还会加快人体水分挥发，使皮脂腺分泌减少，易导致干燥性皮炎的发生。此外，冬季空调房内长时间不通风，不仅会使空气内含氧量减少，导致头晕、头痛、情绪低落、记忆力减退等症状，而且长期密闭的环境更会积聚粉尘、滋生细菌，造成对健康的危害。如果有人在室内吸烟，则危害更加严重。因此，冬季使用空调时最好能够保证每隔 3~4 小时关闭空调机，打开门窗，让室内外空气彻底流通，以保持室内空气的新鲜。



## 案例集

### “上铺”被“下铺”扯落致伤 同住寝室闹矛盾

住在一个寝室的大学同学闹矛盾，纠缠间一人将另一人从上铺床上“扯”下致伤。松江区法院近日审理并判决一起人身损害赔偿案件，认定原被告责任各半。

小崔、小李、小朱和小顾是某高校大二学生。平日里，家在本地的的小崔性格较内向，与另外 3 名室友交往不多，关系疏远。但这在小崔看来，是其他 3 人联合起来孤立自己这个“城里人”。

今年 6 月 12 日晚上，因次日就是大学英语四、六级考试，小崔躺在床上复习英语。其他 3 人聊了会儿考试的事后准备睡了，但小崔背英语的声音在安静的宿舍里显得格外刺耳。刚开始小李用被子蒙头，心想小崔应该不会熬太晚。可到了半夜 12 时，小崔仍在背书。

“你让不让人睡觉啦？有点儿公德好不好？”小李冲小崔大声吼道。可小崔并没有收声，反而低声骂了一句“小山沟来的”，于是两人你一言我一语吵了起来。一旁的小朱是个急性子，一边爬下床一边说：“跟他废什么话，拉他下来找楼管说理去！”说着一把揪住睡在上铺的小崔的领口要拉他下床。撕扯中，只

听“咚”一声，小崔从上铺重重摔在地上。这一摔可不轻，3人赶紧将他送往校医院。

今年11月，小崔将小朱告上法庭，要求其承担医疗费等共计数万元。经司法鉴定机构鉴定，小崔构成10级伤残。庭审中，小朱辩称，他并没有强行拉小崔下来，而是小崔抡起胳膊朝自己打来，因为用劲过猛，小崔在惯性作用下从床上摔下。庭审中，原告出示了学校出具的情况说明，证明其被小朱拉下床摔伤的事实。另一方面，小李和小顾作为小朱的证人出庭，证明是小崔用力过猛摔下来，并非被小朱拉下床。法院认为，两名证人与小朱的关系比较好，与小崔的关系较为疏远，且纠纷的发生与小李有一定关联性，故其证言不足以排除小朱的过错。不过，考虑到小崔自身对损害结果的发生也具有一定的过错，故依法认定小崔、小朱责任各半。（来源：新民晚报12月3日）

## 复旦仁



### 复旦红十字会开展“世界艾滋病日”宣传活动

12月1日中午，由复旦红十字会主办，知和社协办的2011年世界艾滋病日宣传系列活动“CKE@复旦”，在复旦大学本部食堂前如火如荼地进行。在凛冽的寒风中，身穿黄马甲的志愿者用他们的微笑真诚与热情感染了过往的同学，三个可爱的玩偶，温暖的爱心留言板，精美的海报和有爱的宣传单



吸引了许多同学驻足关注，更有不少留学生也热情的参与到活动中，为艾滋病

感染者签名送祝福。活动过程中志愿者向同学介绍预防艾滋病的相关知识，发放安全套及使用示范，他们的坦诚与亲切打破了同学们对性的避讳，减弱了对艾滋的恐惧和歧视。复旦红十字会还向全校师生发出倡议：遏制艾滋，反对歧视，关爱生命，向“零”艾滋迈进！

### 我校邯郸、枫林校区开展无偿献血活动

12月2日及7日，我校2011年无偿献血活动分别在枫林校区门诊部、邯郸校区校医院启动。本次献血活动共采血970人份。

鲜血传递着爱心，鲜花散发着问候，献血现场到处洋溢着人间真情与温暖。



首次参加献血的同学虽然有一丝紧张，但辅导员的关心，同学间的相互鼓励，立刻让这紧张的心情得到了舒缓。陪伴着教职工来献血的单位领导不仅亲切慰问，还端茶送点心，忙前忙后。医管

处的何珂老师去年曾献过血，这次本是陪同其他老师来献血的。但在现场气氛的感染下，何老师又毅然挽起了衣袖，参加了献血。常务副校长陈晓漫很早便赶到献血现场看望献血的师生。他对师生这种无私奉献的精神给予了高度赞扬。

在献血现场，还有校工会、光华公司提供的温馨服务。校红十字会学生志愿者忙着搀扶刚献完血的师生，帮助拎包、披外套，然后一直送到座位，再递上饮料、饼干。不少志愿者同时也是献血者，可是刚献完血便投入到志愿服务的队伍中，百般劝阻下仍不肯离开，让大家十分感动。在献血前，各院系、部门的领导都高度重视，广泛宣传，消除了一些师生不必要的顾虑，为本次无偿献血活动的顺利举行提供了坚实的保障。