



每周健康参考

(又名《仁报》)

复旦大学校医院主办

2011年9月21日

第43期

博学而笃志，切问而近思，仁在其中矣。——《论语》

调查显示上海3成高校学生食用黑暗料理出问题

炒饭、麻辣烫、鸭脖成了宵夜最爱，但看似可口的佳肴却存在着很大安全隐患。昨天，一份《上海高校周边饮食安全调查》最新出炉。不完全统计表明，高达86%的在校大学生吃过“黑暗料理”。其中，男生85%，女生88%。近70%的同学平均每次消费1至10元。大学生们食用“黑暗料理”，近一半是由于感觉到饿而购买，特别是晚上食堂关门，大型超市又特别远，很难购买到喜欢的食物，只能选择“黑暗料理”。单纯受“黑暗料理”吸引而购买的比率，只有19%。然而，“黑暗料理”的食品情况却十分堪忧，近28%的同学曾因“黑暗料理”感到身体不适或得病。随机检测表明，路边食品污染非常严重，相对而言，炒饭由于高温处理，细菌数较少；而烧烤和羊肉串的细菌种类众多，凉皮在制作过程中污染最为严重。另外，“黑暗料理”的饭盒等器皿，因常常敞口暴露在路边，菌落总数也是大量超标。（新浪网9月20日）

……无论何国何人，大都承认“爱己”是一件应当的事。

这便是保存生命的要义，也就是继续生命的根基。



树人医话

生活中常见的致癌因素

专家们指出，70% - 80%的人类肿瘤由环境致癌因素引起。生活中常见的与致癌有关的因素主要有：



吸烟与被动吸烟

烟雾中含苯并焦油等多种致癌物，导致肺癌、喉癌等多种癌症

过量饮酒

酒精可促进癌的生长，还可增加烟草的致癌能力

高脂肪饮食

多余的脂肪能促进癌细胞生长，增加结肠癌、乳腺癌、前列腺癌发生的危险

腌制食品

腌制食品添加的亚硝酸盐进入人体后生成的亚硝胺是胃癌、食管癌的主因

霉变食品

霉变的花生、谷物、果仁和大米含有黄曲霉毒素，这是一种强致癌物

煎炸食品

长期食用反复煎炸的食品，有可能致癌

辛辣食品

过辣或过量食用肉桂、茴香、花椒等会促进癌细胞的生长，加速癌症的恶化。日晒紫外线可诱发口腔癌

生活中的致癌物还包括家庭装潢、厨房油烟、紫外线、乙肝病毒和职业接触某些化工原料、染料、农药、药物等

孟丽静 编制 新华社发



小提示

警惕淋巴瘤

淋巴瘤是一种起源于淋巴结或其他淋巴组织的恶性肿瘤。近年来淋巴瘤的发病率呈上升趋势，多见于中青年，男性患者多于女性，沿海患者多于内陆患者，城市多于农村。

虽然淋巴瘤发病的确切病因至今不明，但生活节奏加快是导致淋巴瘤高发的原因之一。年轻人普遍工作节奏快，工作压力大，很容易激活淋巴细胞，引起

癌症。很多年轻人喜欢熬夜，其实，凌晨 12 点到 3 点是免疫功能恢复最佳时期，务必休息。恶性淋巴瘤和胃癌不同，是免疫力下降后引起的。如果自身抵抗力弱了，平时容易感冒，这样病毒感染的机会也增多，容易惹病上身。

值得一提的是，恶性淋巴瘤被认为是最为伪装的疾病。一旦发现淋巴结肿大一定要马上到医院检查。淋巴瘤早期症状与很多常见感冒等“小毛小病”非常类似，一些早期信号特别值得重视。最明显的症状就是颈部、腋窝或腹股沟出现淋巴结无痛肿胀。如果在一个月内出现上半身淋巴结无疼痛肿大；浑身发冷、体温不正常（尤其是夜间高烧）；体重下降、没有胃口、没有力气、咳嗽、呼吸困难、皮肤发痒、扁桃体肿大、头疼等，需警惕患上淋巴瘤的可能性。

我们提醒师生平时一定要注意休息，保证充足睡眠。预防淋巴瘤的最好方法之一就是不要经常熬夜。如果经常熬夜，免疫机制就没有办法得到休息，容易引发淋巴瘤。



郭广昌:我的太极

郭广昌 1967 年出生于浙江东阳，1989 年从复旦大学取得哲学学士学位，1999 年从复旦大学取得工商管理硕士学位。现任复星集团董事长。

郭广昌的健身时间表虽然不固定，但一周总会去两三次太极馆。工作间隙，叫上司机去打上一套拳，调整一下紧张的心态已经成为习惯。就算出差去北京，他也会去太极馆。如果出差的城市没有场馆，他就会早上起来在酒店的空地上打一套。“做投资的人，压力难免很大。做些运动，比如太极，人会平静很多，心情好很多。我没有能力预测每一笔投资的波动，那是神仙才能做的事。我只是坚持价值投资，只投资那些看得懂、有市场的项目，时间自然会证明那些项

目的价值，所以保持心态很重要。”

郭广昌坦言，练习太极后，打高尔夫的时间明显少了。他笑称：“想要改变世界，最简单的就是改变生活方式。高尔夫是一个很好的运动，但有局限性。打太极不占用很大的地方，也不需要很多装备，更低碳，对锻炼身体也非常好。我们可以同时拥有好的生活品质和低碳的生活方式。”

当“白骨精”在感叹没时间健身时，郭广昌却已经有了自己的心得，“太极不愧是老祖宗留下的东西，很值得慢慢体会。流传至今的太极绝对不是健身舞蹈那么简单，很多人不知道，打一套太极，心跳也可以到每分钟 100 多下，这种运动暗藏力道。”练习太极拳一年多，他“增肥”了十斤，心境也好很多。

郭广昌坦言，王均瑶的去世在浙商中引起了很大的震动，“创业快 20 年了，看看周围的朋友、伙伴一个个头发都白了、掉了，我这几年开始想，大家一起奋斗了这么多年，很多人身体都不如以前了，如果能健健康康的，大家一起再奋斗几十年，那不是很好吗？”（《东方早报》）



案例集

武汉高校一名大一新生荡秋千坠地摔伤脑死亡

前日下午，江夏区一所高校一名大一男生在操场上的足球门框上荡秋千时，球门框侧翻，该男生头部着地，酿成脑死亡悲剧。

据该校一位负责人介绍，前日下午 4 时 10 分，大一新生正在操场上军训，新生周某因右手臂有伤，军训教官便让其在操场旁观看。周某闲来无事，便用左手抓住操场边一个足球门框荡秋千。当时，教官见状曾劝说周某。哪知，足球框失去平衡一下倾倒，周某从上面摔下，头部着地。

事发后，学校立即将周某送往省中医院光谷院区，后因伤势过重转至广州军

区总医院救治。这位负责人表示，学校已多次召开会议表示要全力救治周某。昨日上午，记者从医院了解到，周某还在重症监护室治疗。一名值班医生透露，周某已经属于脑死亡，目前靠仪器维持生命。据了解，周某为该校艺术学院大一新生，今年18岁，江西修水人。（《武汉晚报》9月20日）



“少积忧虑的人，才能健康长寿”

9月23日是已故数学家苏步青先生诞辰的日子。1902年9月23日，苏步青出生于浙江省平阳县。1952年10月，因全国高校院系调整，苏老来到复旦大学数学系任教授、系主任，后任复旦大学教务长、副校长和校长。享年102岁。

苏老生前，由于坚持体育锻炼，身体素质极好。就是到了耄耋之年，上五、六层楼梯，依然不甚气喘，嘴里的牙齿，也与壮年时相仿。九十岁那年的夏秋之际，他还蛮轻松地登上安徽黄山，游览休养，一路足力之健，令人羡慕与钦佩。

人，总希望自己能健康长此目的呢？苏老认为，除体育重要的。苏老性格开朗，说话作报告，常常可以听到他的笑的人，才能健康长寿”，他还度，胸怀坦荡，凡事想得开，特别是上了年纪的人，要多找事情做。如果饱食终日，无所事事，或者一味贪图安逸、享受，对健康也绝无好处。



寿的。但是，如何才能达到锻炼外，精神保健也是至关幽默，不管是与人谈话还是声，他经常讲：“少积忧虑讲，为人在世，应该豁达大放得下。再者，人要多动，

至于饮食，苏老平常也是非常注重健康的。苏老有饮茶的习惯，他特别好饮上等绿茶。苏老为了睡眠好，每晚睡觉前半小时，会听听音乐、或读读唐诗、轻松之后，再进入梦境。