



每周健康参考

(又名《仁报》)

复旦大学校医院主办

2012年5月31日

第66期

博学而笃志，切问而近思，仁在其中矣。——《论语》

教师 17 年获 200 个证书

广东肇庆五旬教师杜伟新，17年间倾尽家财，购买“共和国之星”等各种证书200多个。旁人称其受骗百般劝说，他却无怨无悔。家人称其“穷得只剩下奖状”，并呼吁有关部门查处骗人评奖。

近似滑稽的故事背后，是近似荒唐的人生。杜老师对荣誉证书的疯狂迷恋，可谓走火入魔。这种病态的造成，固然有着杜老师本身的性格缺陷，但各种评奖乱象的存在，却在为这种性格缺陷极端化，起到了推波助澜的作用。从其周围同事的评价中可以得知，老杜是个具有才情的人，并且对于教育，也有着其独立的思考。但他又非常渴望得到外界的认可，甚至对这种评价产生了深深的依赖感。他是孤独的，生活在自我虚构的世界里；但他又是狂躁的，因为他太急于得到外界的认可。而这种分裂性格的根源，恐怕是来自于内心最为真实而具体的自卑感。动辄冠以各种宏大名号的骗人评奖，对于这些自卑失意的人们而言，恐怕正是廉价而速效的精神迷幻剂。（来源：广州日报 5月26日）



……“面子”，是我们在谈话里常常听到的，因为好像一听就懂，所以细想的人大约不很多。

树人医话



小提示

吸烟与失明

吸烟是一种对人类健康有严重危害的行为。香烟在燃烧时可释放出 4000 种以上的成分,其中多数成分对心肺系统有损害,并且有 40 种以上的致癌成分。在眼部,主要与老年性白内障、年龄相关性黄斑变性等疾病密切相关。

白内障是眼球内晶状体浑浊而发生的一种病变,也是当今全世界最主要的致盲性和致残性眼病。有研究显示,在白内障病人中有 20% 与长期吸烟有关。吸烟者患白内障的几率可以达到非吸烟者的 3 倍。

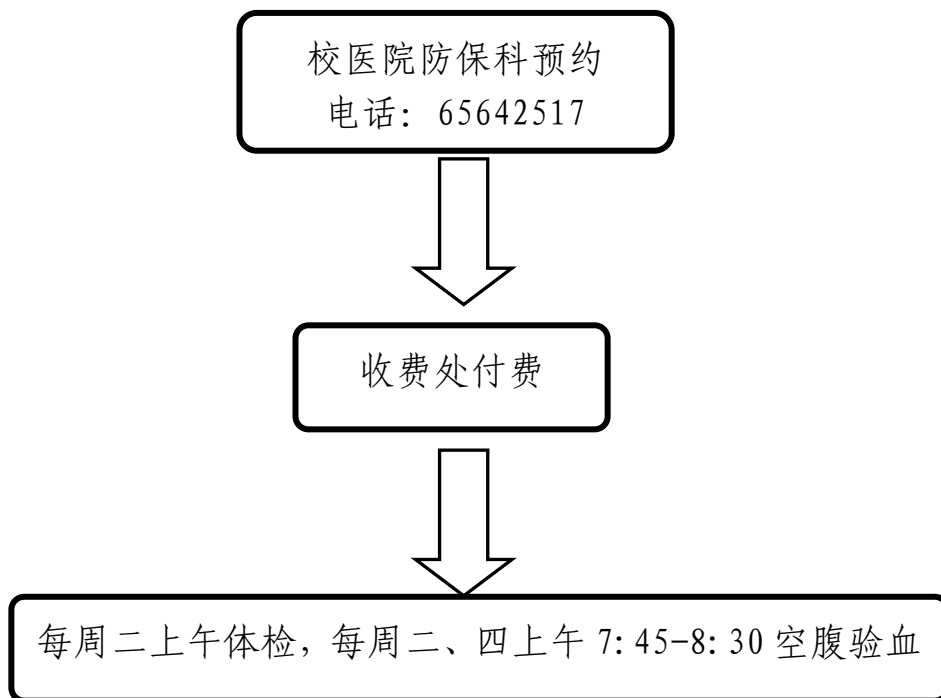
吸烟时吸入的尼古丁、一氧化碳等有害物质会使血管收缩,血小板聚集性升高,导致视网膜中央血管栓塞、黄斑变性等致盲性眼病的发生。年龄相关性黄斑变性是目前世界上一种主要的致盲性眼病。英国一项调查显示,吸烟引起的年龄性视网膜黄斑恶化每年致使约 54000 个英国人丧失视力。在荷兰某地的人群调查中,吸烟者患年龄相关性黄斑变性的危险度是非吸烟者的 6.6 倍,并发现吸烟量与其危险因素有剂量反应关系,停止吸烟 20 年以上者的患病危险度才接近于正常者。在澳大利亚的一项调查中也发现吸烟与年龄相关性黄斑变性的患病有关,并发现被动吸烟也增加患病的危险度,女性吸烟的危险度高于男性;而广泛宣传戒烟可减少年龄相关性黄斑变性的患病率和致盲率。

今年 5 月 31 日是世界卫生组织发起的第 25 个世界无烟日。在此,我们呼吁广大师生能够提高对烟草危害的正确认识,积极参与控烟工作,全面推行公共场所禁烟,努力在校园内创建一个良好的无烟室内公共场所和工作、学习场所。



方便医

新进职工及零星学生体检流程



案例集

大学生坐过山车后视网膜脱落

眼镜族玩过山车有风险! 这几天, 武汉一高度近视的大学生, 坐完过山车后, 出现了视网膜脱落。这则新闻在微博上疯传, 眼镜族直呼“鸭梨”很大。据称, 这名大学生有 700 度的近视, 他在游乐场玩了过山车, 之后几天, 他感觉眼前总有黑影飘过, 还会有闪电一闪的感觉, 视力出现明显下降。被诊断为视网膜出现裂孔及脱落。

听说武汉这名大学生的遭遇后, 浙江省中医院眼科主任、主任医师张珏表示,

高度近视的人不适合去坐过山车。高度近视的人，本身视网膜就比较薄弱，加之乘坐过山车时，眼睛要承受气压以及人体位改变带来的压力变化，超过视网膜可承受的张力，就容易造成裂孔、脱落。一般因为人本身视网膜较为薄弱，加上用眼过度等引起的脱落，称为原发性视网膜脱落；而因为其他疾病或者外力所致的脱落，则称为继发性的脱落。“武汉这名大学生的视网膜脱落，原发和继发的因素都有。”张珏表示。

视网膜脱落有几个较为明显的症状：1. 会感觉到眼前有一个固定的暗影；2. 视力突然下降；3. 看东西变模糊、变形；4. 有密集的飞蚊一样的黑点。除此之外，有一部分视网膜脱落患者，在脱落前有闪光的感觉。一旦出现以上的这些情况，一定要及时到医院检查、治疗。

坐过山车、参加极限运动，甚至连打篮球、踢足球都有可能造成“网脱”，而且不仅仅是高度近视的人群，中低度甚至没有近视的人，如果视网膜本身比较薄弱，都很容易脱落的。张珏说，有些人甚至在拖地或者搬东西时，用力不当，结果就造成视网膜脱落了。“这些都是要注意的，只不过高度近视的人更加容易出现‘网脱’。”

张珏还提到，高度近视的人有时候坐飞机都很危险，飞机的升降气压变化会很大，会给眼睛带来很大的压力，造成视网膜的脱离。虽然这种情况不多见，但是仍需要注意。“特别是视网膜脱落手术后，还没完全稳定的情况下，就应该尽量避免乘坐飞机了。”很多人都是突然出现视网膜脱落的，之前没有任何征兆；而有些人在脱落前，眼睛会感觉到频繁闪光、眼前黑影时有时无、“飞蚊”突然多起来了。这时候就应该立刻去医院就诊，张珏提醒：“如果有300度以上的近视，要定期检查眼底，早期发现视网膜出现薄弱点，可以提前防护起来。”（来源：杭州网5月25日）



被上帝遗忘了的老人 ——周有光的长寿之道

1906年1月，著名语言文字学家周有光出生于江苏常州，曾经留学日本并在美国工作。解放后回上海任复旦大学经济学教授，1955年受命改行至文字改革领域，参与设计“汉语拼音方案”，被誉为汉语拼音创始人之一。这位历经晚清、北洋、国民政府和新中国四个时期的“四朝元老”风趣地说：“中国有句老话，叫做长命百岁。超过100岁是有的，但那是例外，我自己一不小心已身处例外了。上帝糊涂，把我给忘了……不叫我回去！”

周有光是五代单传，年轻时有过肺结核，患过忧郁症，结婚时算命先生说只能活到35岁。可是他今天已是百岁人了。吃饭、如厕、洗澡等基本自理，偶尔还下楼散散步。“如果身体跟五官分开，我的身体就很好，血压正常、消化正常、脑子正常，只是耳朵有些聋，眼睛也不好使。”接电话不方便，他在致友人的信末告知电话号码时，总要附上一笔“我耳聋，保姆代听”。他不仅头脑十分新潮，喝“星巴克”咖啡，看《特洛伊》大片，时尚不落当代青年，对自己的未来充满了信心。他说有的老人认为自己老了，活一天少一天了，而他则不以为然，“老不老，我不管，我是活一天多一天的”。“我的生活很简单，我的天空就是这半个书房。”讲着讲着，周有光便笑出声来，孩童般乐不可支、合不拢嘴。

周有光认为要健康愉快就要善于自己创造条件。“老年人切忌孤独，应广交朋友，参加一些力所能及的文体活动；或者与忘年朋友交流思想，吸取青春活力，使老年生活兴趣盎然。我现在都老得出不了远门了，只好把青年朋友请进家来。”“我97岁去体检，医生不相信，以为我写错了年龄，给我改成了79

岁。医生问我怎么这样健康，我说这要问医生啊。”谈到自己的养生之道，他说：其实也无秘诀，不过生活应有规律，心宽体胖。周有光认为最重要的是度量要放宽一点。周有光是中国语言学的权威，但他从来不居功自傲，更不争权力、要待遇……他总能够居于陋室，安于陋室，无求于物，自静其心。老人说：“有些人常常为小事吵架、生气，我认为没有必要生气。德国哲学家尼采说得好，‘生气都是拿别人的错误惩罚自己’，人家做错了事情，我生气，不是我倒霉吗？”就是这种宽容的心态，才使得这个慈祥、快乐的老人得以高寿。

周有光年轻的时候很喜欢打网球，现在已经做不了这样的运动了，老人就自己琢磨了一种运动方式，还给它取了一个很形象的名字——“象鼻子运动”。周有光说：“大象的身体很庞大，但它却



健康得很，不大生病，虽然它没有蹦啊跳啊的，但它的鼻子却经常运动着，这正是持久的小运动带来的大健康。而且这种锻炼不需要器械、场地，随时都可以进行。”老人每当写文章累的时候，就会做一下他独创的“象鼻子运动”——扶着桌角，晃晃头、耸耸肩、扭扭屁股、伸伸腿……小小的运动锻炼了全身，难怪他至今连牙齿还是原装的。“老年人离退休后，应该珍惜和把握自己的生物钟，平时要注意保持良好的生活规律，起居按时。充分利用高峰期，多做些有益的工作。低谷期要注意休息，保持心情愉快。”他每天起居定时，晨6时起，晚10时睡，中间要午睡。老人一生饮食习惯不变，喜欢吃面包、喝咖啡、饮红茶。在日常生活中，一日三餐以面包、牛奶、青菜、鸡蛋、豆腐为主，主食吃得很少。他从不刻意所谓的保养身体，不吃补品，认为生活要平淡稳定，吃东

西不要过分，不要老吃所谓的山珍海味，要吃家常便饭，就是赴宴会也不要多吃。“以前我在上海有一个顾问医生，他告诉我大多数人不是饿死而是吃死的，乱吃东西不利于健康。”

前几年，周有光写了一篇周氏“陋室铭”，曰：“山不在高，只要有葱郁的树林。水不在深，只要有洄游的鱼群。这是陋室，只要我唯物主义地快乐自寻。房间阴暗，更显得窗子明亮。书桌不平，更怪我伏案太勤。门槛破烂，偏多不速之客。地板跳舞，欢迎老友来临。卧室就是厨房，饮食方便。书橱兼作菜橱，菜有书香。喜听邻居的收音机送来音乐，爱看素不相识的朋友寄来文章。使尽吃奶气力，挤上电车，借此锻炼筋骨。为打公用电话，出门半里，顺便散步观光。仰望云天，宇宙是我的屋顶。遨游郊外，田野是我的花房……”这篇“陋室铭”，粗看平白琐碎，细看则立意深远。字字句句，无不体现出百岁寿星“随遇而安”的养生哲学！（摘自《金秋》）