



# 每周健康参考

(又名《仁报》)

复旦大学校医院主办

2011年11月23日

第51期

博学而笃志，切问而近思，仁在其中矣。——《论语》

## “好多人打完饭，都说谢谢”

北大农园食堂厨师李建华在今年10月初突发脑溢血去世。消息传开后，北大广大师生对此极为关注，纷纷以各种形式表示悼念。北大BBS上一则“关于号召全体同学关爱校工的倡议书”得到了同学们的热烈响应。“每天散步时给遇到的校工多一个微笑。燕园是我们的，也是他们的。”

从北大研究生会了解到，发布倡议书只是他们关爱校工的第一步，接下来他们还将对校园内的厨师、保安、保洁、服务员等10种校工展开调研，并发布调研报告，以帮助同学了解这些同样生活在校园中的“最熟悉的陌生人”。他们希望通过一种体验和描述性的语言，来让大家更加了解校工的生活和工作，彼此了解才能互相关爱。第一期关于北大厨师的调研报告将于本月底完成。此外，北大研究生会的同学还将和宋庆龄基金会合作，建立一个基金用于帮助在生活上面临困难的校工。食堂一位师傅说：“刚才，好几个人打完饭跟我说谢谢。”她都不好意思了。(来源：法制晚报11月11日)

……正因为近则愈小，而且愈看见缺点和创伤，所以他就和我们一样，不是神道，不是妖怪，不是异兽。他仍然是人，不过如此。但也惟其如此，所以他是伟大的人。



树人医话



复旦学生吸烟状况抽样调查（2011年）：在过去30天里，有多少天你吸过烟？

性别	0天		1-5天		6-15天		总计
	n	%	n	%	n	%	
男	48	90.57	3	5.66	2	3.77	53
女	72	100.00	0	0.00	0	0.00	72
总计	120	96.00	3	2.40	2	1.60	125



### 小提示

#### 慢阻肺不可忽视

慢阻肺是慢性阻塞性肺病的简称，包括慢性支气管炎、肺气肿和多年哮喘伴有气流受限、气道阻塞者。目前，慢阻肺在全球疾病死亡原因当中，与艾滋病一起并列第四位。有数据显示，目前我国40岁以上人群慢阻肺患病率高达8.2%。

慢阻肺患者早期主要表现为咳嗽、咳痰，晚期多有气短，早期症状发作多

有季节性，秋冬两季加重，春夏两季缓解。患者往往活动后气短明显，呼吸困难，进一步导致肺功能的加速下降，生活质量减低，劳动能力丧失，最终因病致残。由于患者发病初期常无明显不适，喘息、胸闷渐进性发生，因此又把慢阻肺称为"沉默的疾病"，诊断时肺功能损伤已达到中、重度。

吸烟是慢阻肺发病的最危险因素，80%的慢阻肺与吸烟有关。我们呼吁广大师生一定要远离烟草，做到不吸烟或少吸烟。患有慢阻肺的师生还要注意保持健康体重，少吃刺激性食物；注意室内空气流通，洁净新鲜；不去人员拥挤、空气污浊的场所；寒冷季节应注意坚持慢跑、锻炼肺功能、预防呼吸道感染或感冒等。此外，还要学会呼吸运动锻炼，病情允许时进行有规律的步行及其他适当的运动。



## 问与答

**问：**作为高校教师，我经常长时间站立上课或坐着写文章，这是否容易患下肢静脉曲张呢？

**答：**经常久坐的科研、办公人员或是从事站立性工作的教师，在下班回到家后，常会发现自己的双下肢有些肿胀，平卧休息后就会缓解。这说明他们的下肢血液存在回流不畅的情况，而这正是形成下肢静脉血栓、大隐静脉曲张等疾病的危险因素。要想防止下肢水肿，预防下肢静脉血栓，减轻静脉曲张症状，最简单有效的就是以经常踮脚的方式锻炼。因为踮脚时，小腿的肌肉收缩，起到了一个回流泵的作用，促进静脉血回流，减少静脉血液的淤积，加速下肢血液循环，长期坚持，就能预防下肢血管性疾病。缓解下肢回流不畅，还可以每天晚上睡觉前，养成用温热的水泡脚的习惯，可以消除疲劳，促进下肢血液循环，还有利睡眠；或者进行腿部按摩，可以促进下肢血液循环，预防下肢血管性疾病。

病。常练蹲起动作，也是促进下肢血液循环的有效方法之一。



## 案例集

### 逾七成大学生有“来电幻听症”

一旦发现手机未带或没电关机就会莫名烦躁不安。日前一项在武大、华中科大、华师武汉传媒学院、湖北第二师范学院等高校进行的大学生网上问卷调查显示：大学生“手机依赖族”增多，其中超过七成学生已出现来电幻听现象。

此项调查共回收了124份有效问卷，共有70.74%的大学生承认出现过手机来电震动或铃声的幻听，其中12.2%的大学生承认经常出现幻听现象；另外有14.63%的学生会因为手机长时间未接到电话或短信而感到莫名失落；仅有20%的学生坚持晚上睡觉时关手机。

除了通讯功能外，大学生对新一代手机的附属功能要求也越来越高。60.98%的大学生承认经常用手机听音乐；49.59%的学生经常用手机拍照；52%的学生经常玩手机游戏；66.67%的学生经常用手机上网聊天；甚至还有46%的学生表示：一旦闲下来没事，便会习惯性地摆弄手机，却往往没有任何目的。

“我每天都用手机上网‘偷菜’，甚至还在手机上设了闹铃，以便自己半夜起床‘收菜’。”华师武汉传媒学院大二学生范潇说，现在用手机上网“偷菜”已经成为她的精神寄托。

针对这一现象，省心理协会副秘书长戴正清认为，过度依赖移动通信工具，社会就会处于一种缺失异化的状态，人与人之间见面交流相应减少，在一定程度上剥夺了人际间的现实情感交流。大学生应当有着良好的自我控制能力和基本的适度原则。武大社会学教授罗教讲建议，高校可利用心理咨询中心开展专业的心理咨询和心理引导，帮助大学生摆脱手机成瘾状态。（来源：楚天金报11月17日）

复旦仁



## 复旦红十字会征集志愿者

### 一、献血活动志愿者

活动时间：2011年12月7、8、9日，每天上午8时至11时30分，12时30分到下午14时。报名的同学可以自由选择具体的工作时段。

活动地点：复旦大学校医院

工作内容：主要为献血现场指引。

报名方式：报名志愿者的同学请发送“献血+姓名+手机号”到以下手机号中：

13524151467

### 二、上海高校急救比赛志愿者

活动时间：2011年12月10日12时至下午16时

活动地点：复旦大学北区体育馆

工作内容：上海市高校急救比赛现场指引。（工作前会有相关培训。）

报名方式：报名志愿者的同学请发送“急救比赛+姓名+手机号”到以下手机号中：

13524151467