



# 每周健康参考

(又名《仁报》)

复旦大学校医院主办

2010年8月30日

总第6期

## 卷首语

博学而笃志，切问而

宽容与健康

清代著名诗人、书画家郑板桥提出“难得糊涂”。这里的“糊涂”实质上是一种自我修养，即明白事理，胸怀开阔，宽以待人。这不仅是一种为人处事的态度，而且是健康长寿的秘诀。生活中的种种矛盾很难避免，有些事公说公有理，婆说婆有理，有人无理还要强占三分理，更不用说仗势依权、强词夺理了。如果一个人遇事总是过分计较，只顾发泄心中的怨恨，无异于火上浇油，久而久之便会得病。医学研究表明，人经常处于烦恼和忧愁状态，不仅会加速人的衰老过程，而且还会引起高血压、精神抑郁、消化性溃疡等疾病。而“糊涂”既可使矛盾冰消雪融，又可使紧张的气氛变得轻松、活泼，是既养生又免口舌之劳的妙法。大事明白，小事糊涂，能让你经常保持心胸坦然，精神愉快。尤其当你处于困境或挫折时，“糊涂”一点更能帮助你消除生理上的痛苦和疲惫，保持乐观的精神和心理平衡，从而战胜各种险风恶浪。唐代名医孙思邈把自己的养生经验写成《孙真人卫生歌》，歌诀是：“世人欲识卫生道，喜乐有常嗔怒少。心诚意正思虑除，顺理修身去烦恼。”因此，懂得“难得糊涂”的人，才能保持身心健康。

## 复旦大学教职工健康感受调查（2010年5月）

### 调查 1、我享有健康？

性别	没有		偶尔		经常		总计
	n	%	n	%	n	%	
男	20	1.79	310	27.70	789	70.51	1119
女	20	2.41	237	28.52	574	69.07	831
总计	40	2.05	547	28.05	1363	69.90	1950
$\chi^2$	0.91		0.16		0.47		
P	>0.05		>0.05		>0.05		

### 调查 2、我对自己精神状态的感觉？

性别	不满意		无所谓		满意		总计
	n	%	n	%	n	%	
男	180	16.09	98	8.76	841	75.16	1119
女	178	21.42	65	7.82	588	70.76	831
总计	358	18.36	163	8.36	1429	73.28	1950
$\chi^2$	9.05		0.55		4.71		
P	<0.01		>0.05		<0.05		

### 调查 3、我有痛苦和不适的感觉？

性别	没有		偶尔		经常		总计
	n	%	n	%	n	%	
男	131	11.71	886	79.18	102	9.12	1119
女	55	6.62	668	80.39	108	13.00	831
总计	186	9.54	1554	79.69	210	10.77	1950
$\chi^2$	14.31		0.43		7.47		
P	<0.01		>0.05		<0.01		

### 调查 4、我生活得很愉快？

性别	没有		偶尔		经常		总计
	n	%	n	%	n	%	
男	2	0.18	218	19.48	899	80.34	1119
女	5	0.60	138	16.61	688	82.79	831
总计	7	0.36	356	18.26	1587	81.38	1950
$\chi^2$	2.38		2.64		1.89		
P	>0.05		>0.05		>0.05		

我校教职工大部分自我感觉是健康、满意、愉快的，但偶尔有痛苦和不适。与男性相比，女性教职工对于自己的精神状态更为不满意，也更多地伴有痛苦不适的感觉。



## 小提示

### 九月份疾病预报

九月份天气由热转凉，日均温差变化大，广大师生应注意预防普通感冒、流行性感。有哮喘病史的师生应注意保暖，以防复发。九月份恰逢新学期开学，又是教师节、中秋佳节，办酒宴和聚餐随之增加，如忽视食品卫生，食品受到污染极易发生集体性细菌性食源性疾病，应加强预防。

细菌性食源性疾病是摄入受到细菌污染的食品而引起的肠道疾病。常见的细菌有痢疾杆菌、伤寒杆菌、沙门氏菌、副溶血性弧菌、致泻性大肠杆菌等。细菌性痢疾是由痢疾杆菌引起的较为常见的肠道传染病，食物传播是最主要传播途径，集体用餐单位常易发生食源性菌痢的爆发。广大师生应重视对细菌性痢疾的预防，做好饮水饮食卫生，不喝生水，不吃腐败变质、无证食品，培养饭前便后要洗手等良好个人卫生。

## 方便医

### 门诊停诊通知

2010年新生体检时间安排在8月31日全天，9月3-12日上午。为了做好2010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。新生体检期间医药费报销时间为：9月2日全天，9月6日下午，9月9日下午，9月13日恢复正常。

## 复旦仁

### 任何时候都不要失去信心

7月22日下午，复旦大学师生与上海各界人士近千人怀着沉痛的心情为中国电化学的开拓者之一，复旦大学化学系教授，中国科学院院士吴浩青同志送行。吴浩青同志因病于2010年7月18日逝世，享年97岁。

60年代初，吴老曾经患过很严重的肝炎，肝功能的各项指标都不正常，肝也肿大。他肝昏迷了一个多小时，在医院里住了8个月。医生表示很难治好，说好比一个瓷碗打碎了，就是修补好了裂痕还存在。为此，吴老看了很多书，知道这病的确很讨厌，但他也发现，肝炎这种疾病还有一些未知数等待着人们去研究。他想，既然还有问题没有弄清楚，医生的诊断也就不一定准确。因此，尽管出院时吴老的肝功能指标还有些不正常，但他对治好病没有失去信心。出院后，他坚持吃了一年中多的中药，肝炎完全治好了，30多年肝功能一直正常。为了增加身体抵抗力，吴老每天早晨起床漱洗完毕后先到复旦校园里的绿化地带散步，呼吸新鲜空气，也作一些轻微活动，约40分钟。这使吴老感到目悦神清，心胸舒畅。在饮食方面，吴老注意少吃油腻的东西，多吃蔬菜、豆制品和鱼，而且由于牙齿不好，所有的食物都烧得比较烂，主食则多为粥和面。吴老烟酒不沾，规律的生活使他80余岁时仍一天工作5个小时以上，经常在实验室



里走来走去，并不觉得累。提起养生之道，吴老曾说：“我就是这么过来的，也说不出什么。不过，有一点可以说说，那就是要正确对待疾病。”从吴老的身上我们可以看到，信心对于健康来说，或许真的比黄金更重要。