



每周健康参考

(又名《仁报》)

复旦大学校医院主办

2010年12月16日

总第20期

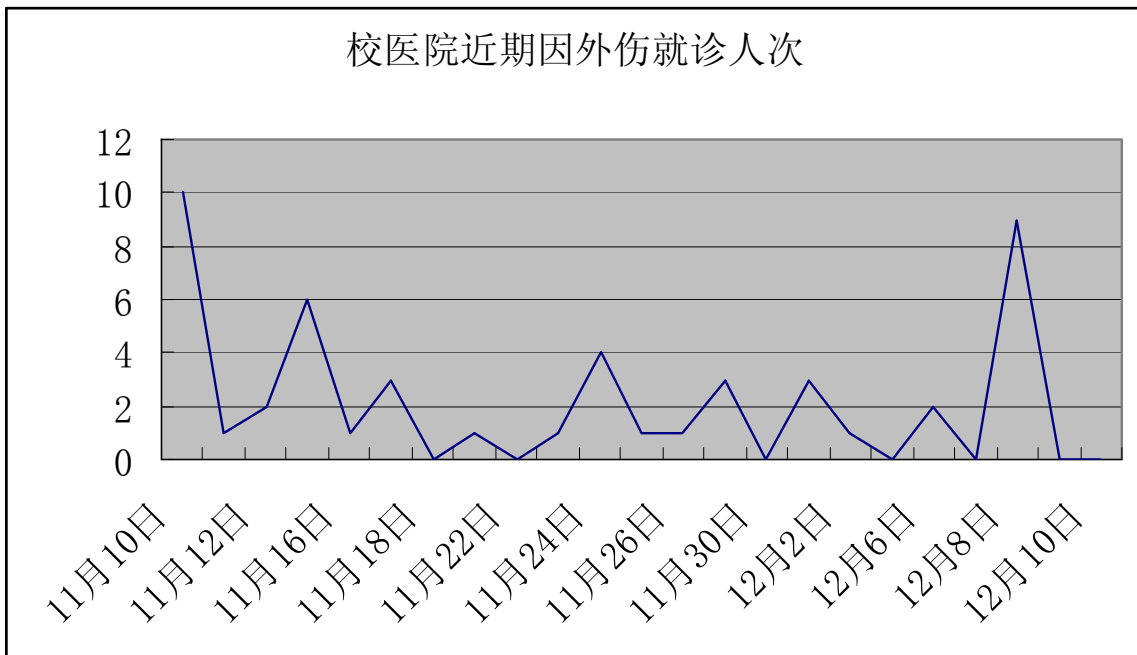
卷首语

冬季“3J”：节能、戒烟、健康

随着冬季的到来，大家很多的话题都集中在保暖防寒、冬令进补上面，却不知在我们身边，还潜伏着一个伴随着温暖和舒适的“温柔杀手”——空调病。

在炎热的夏季，空调温度过低，并且长时间直吹，会引发“空调病”，但冬季制热的时候却很少考虑到这个问题。其实，冬季制热时空调温度过高、温度上升过快、正对人体直吹等也都会引发一些问题。空调制热温度最好不要超过27℃，应调整为中等风力，导风口调整为向下吹。此外，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而言，因为室内温度过高，人体血管舒张，而这时要是突然到了室外，血管猛然收缩，会使老人和高血压病人的脑血液循环发生障碍，容易引发中风。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2~3小时开窗通风5分钟，以保持室内空气的新鲜。空调房内更应严禁吸烟。

健康谱



小提示

冬季如何防冻伤

12月15日下起了上海今年的第一场雪。冰雪是美丽的，但也会对人体产生伤害，这主要是指因严寒引起的冻伤、冻僵、冻昏迷甚至冻死。我们提醒广大师生，特别是准备外出旅行出差的师生要做好御寒防冻的准备，掌握正确的救治冻伤技术。

(一) 如何预防冻伤

1. 出行注意携带足够防寒衣物，戴上帽子、围巾、手套等保暖物品，并注意携带伞具；
2. 尽量保持衣物干燥，避免弄湿衣服，休息睡觉时应注意保暖；
3. 尽量多吃些高热量的食物，可以起到御寒的作用；多喝热饮，有助保持体温；
4. 为防止户外冻伤，要经常观察皮肤，尤其是耳面部和手部等裸露部位，

查看有无出现苍白、僵硬或失去知觉；并不时搓揉面部皮肤，伸展筋骨，活动手足；

5. 尽量停留在背风向阳的位置；不要穿过于紧身的衣裤，以免妨碍血液循环；
6. 裸手不要接触金属物体，寒冷季节这种物体表面温度很低，热传导很快，手接触易于冻伤；
7. 加强膝关节、肘关节、腕关节和踝关节等部位的保暖防护；
8. 老年人耐寒能力差，应特别注意腿脚保暖，避免久坐，经常站立活动、跺脚、搓手等可促进血液循环。

（二）冻伤后如何处置

1. 尽量脱离低温环境，脱掉湿冷衣服、鞋袜和手套，换上干燥衣服和鞋袜，必要时尽早就医；
2. 采取保温措施，补充食物能量；
3. 发生冻伤应立即用温水迅速复温，若不具备复温条件，亦不应采用错误的复温方法，如拍打、冷水浸泡、雪搓或火烤等。

方便医

2011年1月医药费增加报销时间的通知

在学期末为方便同学报销医药费用，邯郸校区将在2011年1月10-14日每周一、周四原有报销时间的基础上增加报销时间，增加的报销时间具体为1月11日、12日、14日。1月5日（周三）在张江校区报销。

另2010年医药费报销单的有效期截止2011年3月31日，请同学们将2010年医药费报销单在2011年3月31日前报销。张江校区3月份还有一天报销，具

体时间另行通知。

请各位师生相互转告。咨询电话：65643848

复旦仁

我校邯郸、枫林校区开展无偿献血活动

12月1日及8日，我校2010年无偿献血活动分别在邯郸校区校医院、枫林校区门诊部启动。本次献血活动共采血1337人份，圆满完成了今年的献血工作。



虽然已是冬季，但在献血现场感受到的却是热血的温度。教师、辅导员陪伴着学生，单位领导、办公室主任陪伴着教职工。鲜血传递着爱心，鲜花散发着问候。经常参加无偿献血的师生在献完血后调侃道：“怎么这么快就献完了？”第一次参加献血的同学则相互鼓励着。献完后喝一杯热热的牛奶，再欣赏一段舒缓的歌曲“生命的礼物”，仅存的一丝紧张便消散得无影无踪了。许征副校长很早便赶到献血现场看望献血的师生。当得知有的学生不仅参加校内组织的无偿献血，还到校外流动献血车献血时，许校长对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则忙着帮献血师生拎包，披外套，然后一直送到座位，再递上饮料、水果、饼干。有的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。