



每周健康参考

(又名《仁报》)

复旦大学校医院主办

2010年6月21日

总第3期

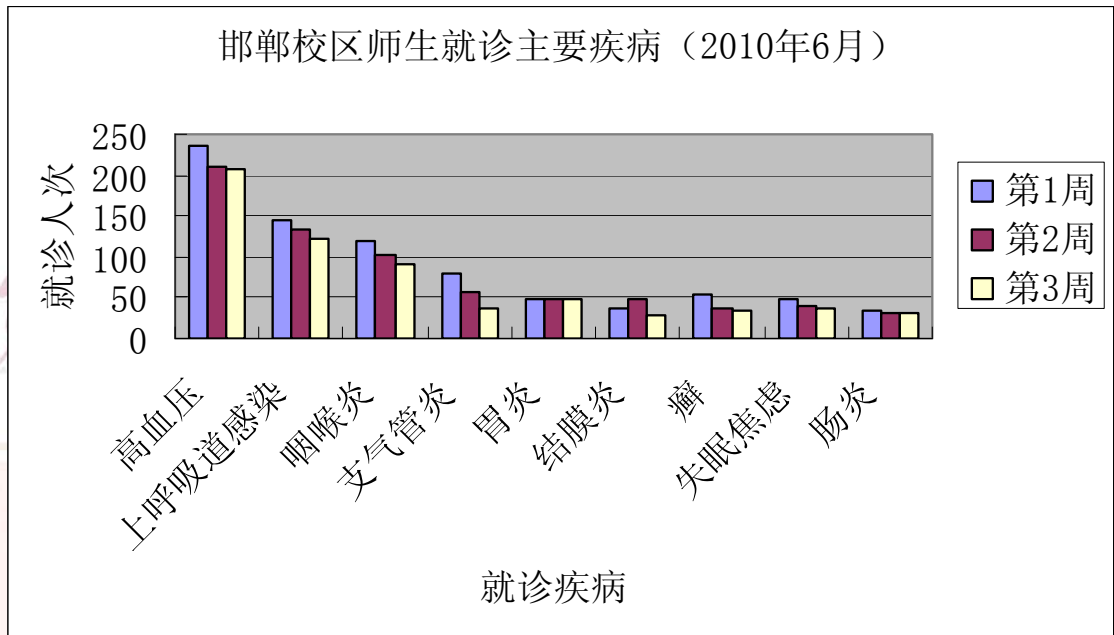
卷首语

今年的6月14日是第七个世界献血者日。这让我们仿佛又看到了广大复旦师生每年踊跃参加无偿献血时的感人场面。杨玉良校长说：“大学的学术使命就是探求真理，真理是真善美非常完美的统一。”参加无偿献血或许就代表了这种对人的至真、至善、至美的追求，体现了复旦“文明、团结、健康、奋发”的优良校风。因此，本期的《仁报》特别增加了一个“复旦仁”的标志：蓝色“复旦”中一个红色的“仁”字。仁爱是世界卫生组织倡导的“道德健康”的核心内容。只有当我们用仁爱的目光注视他人，用仁爱的力量襄助他人时，我们才会懂得并且感受到什么是健康。复旦先贤们将校训取自《论语》中“博学而笃志，切问而近思，仁在其中矣”一句，其用意或许正在于此。

百年复旦，仁在其中。希望《仁报》能够时刻提醒您这样一个道理：学，然后知不足；仁，然后得健康。



健康谱



小提示

夏季无偿献血“六注意”

时值夏季，天气炎热。在此季节参加无偿献血的师生要注意以下六点。

一、适当补充水分

在高温环境中，人体消耗量较大，体液的丢失会使血液浓度相对增加，要适当补充水分，但应少喝果汁、可乐、雪碧、汽水等饮料，这些饮料中因含有较多的糖精和电解质，喝多了会对胃肠产生不良刺激，影响消化和食欲。应多喝白开水或淡盐（糖）水。另外，无偿献血前1-2 天内不要饮酒。

二、避免阳光暴晒

太阳短波辐射最强烈的时间是上午 10 时至下午 15 时左右，无偿献血者前往爱心献血点时请避免被太阳直射，可在皮肤上涂些防晒护肤品，夏季衣着以浅色为好。

三、合理调控饮食

在无偿献血前后的1-2 日内，注意增加一点高蛋白质和易消化的食物，切忌因为夏季就贪凉或暴饮暴食，引起消化系统疾病。造血的主要原料是蛋白质、铁、维生素B12 和叶酸等，这些营养物质在日常饮食里都有，不必特别去多吃，可适当多

吃些新鲜蔬菜、水果，以加快机体的恢复。

四、适当休息

夏季无偿献血前要适当休息，但夏季午睡时间不宜过长，因为中枢神经会加深抑制，脑内血流量相对减少会减慢代谢过程，导致醒来后周身不舒服而更加困倦；夏季无偿献血后，无偿献血者应在采血位置附近稍事休息，不得急起，以防一过性脑缺血的发生。回家后，不可开足电扇、空调或者立即去洗冷水澡，这样会使全身毛孔快速闭合，体内热量反而难以散发，还会因脑部血管迅速收缩而引起大脑供血不足，使人头晕目眩。

五、保持精神放松

夏季无偿献血者特别要保持精神放松，怀着轻松的心情参加无偿献血，避免因气温较高导致心情烦躁而出现不适反应。

六、做好清洁卫生

夏季无偿献血后，穿刺针眼处要保持干燥和卫生，献血 24 小时后方可摘除帮迪。献血当日洗澡以淋浴为好，为避免脏水或肥皂水进入或刺激针眼，请在洗浴后更换新的帮迪，以防感染。

仁者寿

分析世界各地的百岁以上老人，他们居住地点不同、气候不同、饮食起居习惯也各不相同，共同的一点是都能善待他人、善待自己，人际关系好。美国哈佛大学曾做过有趣的实验：让学生们看一部内容为帮助病人、穷人的影片，看后立即收集学生的唾液进行分析，发现A种免疫球蛋白有所增加，抗呼吸道感染的免疫力提高。多项研究表明，道德品质低劣的人总想算计别人，又怕别人报复，终日处于紧张、愤怒、沮丧的情绪之中，使机体内各系统功能失调，免疫力下降，易患多种疾病。