



# 每周健康参考

(又名《仁报》)

复旦大学校医院主办

2013年5月13日

第85期

博学而笃志，切问而近思，仁在其中矣。——《论语》

## 福州大学举办“生命教育试点”工作展示

5月8日下午，福州大学“生命教育试点”工作展示活动在福州大学图书馆举办，共300多人参加本次活动。

现场，由福州大学在校大学生自编自导自演的微电影和动漫，以新颖、独特的视角将当代大学生对生命的感悟展现出来，引发观众共鸣。而“精彩人生与恐怖死亡”图文作品展，则通过图文表达了青年学生对于生死的理解、感悟与敬畏之情。此外，他们还通过创意雕塑作品，赞颂健康生命理念，表现深刻人生反思。

据悉，2012年，省红十字会、省教育厅决定在全省部分大中小学校开展红十字体验式生命教育试点工作，分年段分步骤对学生开展生命与健康、生命与安全、生命与成长、生命与价值及生命与关怀教育，使学生学习并掌握必要的安全常识和生存技能，认识、感悟生命的意义和价值，培养学生从小敬畏生命、尊重生命、爱惜生命的态度；探索和创新生命教育形式，充分发挥学校红十字会和医务室作用，形成学校、家庭与社会优势互补、资源共享的生命教育实施体系。

目前，共有福州大学、漳州卫生职业学院、厦门市莲美中学、厦门市东渡小学等6所大中小学校成为首批红十字体验式生命教育试点学校。(来源：东南网 5月9日)



生命教育动态

……生命的路是进步的，总是沿着无限的精神

三角形的斜面向上走，什么都阻止他不得。

——鲁迅



树人医话

## 身边的好室友

### 习惯性胃痛 室友连夜煮粥

华南师范大学大三的小肖，是个有习惯性胃疼的女孩。“去年国庆，只有我和小邵留在宿舍。3号下午，我胃痛，吃了早上从校医院拿的药之后还是很痛。”小肖回忆到。胃疼始终没有缓解，小肖还特意跟其他宿舍借了只有冬天才会用到的暖水袋捂着自己的胃，坐在自己的位置上弯着腰摇晃着自己的身子，虚弱地喊着疼。在一旁的小邵发现她胃疼得比平日还要厉害，二话不说收拾她的病例，“我带你去医院吧！”说罢就拉起她，往华侨医院走去。

“你疼的话可以抓我的手！”在医院排队挂号的过程中，小邵就一直对小肖这样说。常规的急诊检查，总少不了要抽血。在等验血报告出来的时候，小肖因为疼得受不了，一边听着音乐一边躺在她的肩膀上睡了过去。而小邵则保持一动不动保持着姿势在一旁安静地刷微博。

去完医院，送小肖回宿舍后。小邵就向隔壁宿舍借了煮粥的锅和其他的东西，顺便下楼买了米，给她煮了一顿晚餐。“其实她是不会做饭的，但那次煮粥还是不错的。”小肖笑着说道。当天半夜，小肖在床上翻来覆去睡不着，对面铺的小邵看到后，起床对她说：“我们出去走走吧。”让小肖能够开心点。

第二天，小肖起床，宿舍一个人都没有。小肖在她的桌子上看到了小邵给她留着一张纸条：我有事出去，给你留了小米粥。“那几天真的很感谢她的照顾！”小肖抬起头再一次笑着说。

### 身患小儿麻痹，五室友背他到毕业

广州大学大三男生庄国彬，身患小儿麻痹症，行动不便。曾想过放弃读大学，但在母亲的坚持下，踏入了大学校园。三年来，他的五个舍友风雨兼程，

三年如一日背小彬上下学。没有轮班表，没讨论过哪一天该谁送，背小彬的事大家早已形成默契。

小彬说，舍友是他的双腿。因为宿舍六人同在一个专业，课程基本相同，常常一起去上课，于是每天上课前，舍友就会背小彬下楼，然后骑自行车载他到教学区，再背他到课室，下雨的时候依旧如此。宿舍的自行车，是大家凑钱专门为小彬买的。就算是时间不统一的晚修，也会有舍友负责送小彬，上完课再把他接回宿舍。小彬的舍友小陈说，“大家都是同宿舍的，是一家人，应该照顾他。我们会一直背他，直到毕业”。

舍友对自己这么好，小彬觉得自己很幸运。“在宿舍里我不用打扫卫生，每天吃饭也是舍友打包回来。我们还一起去过小洲村烧烤，有人生日的时候也会一起去唱K。”小陈说，“都是好哥们儿，我们六个中小彬成绩最好，经常在学习方面帮助我们，大家互帮互助吧。”

### “断臂少年”，室友 365 天帮他打饭

“断臂少年”杨孟衡，七岁时因高压电击伤而双臂高位截肢，从此开始用脚写字、练习书法。三年前，他凭借努力，以云南省宜良县文科第一名的优异成绩，考入中山大学翻译学院。孟衡虽是一个独立自强的孩子，但打饭对于他来说，却是件难事。近三年来，孟衡的舍友和同学不间断的为他打饭，每人一周，配合默契。孟衡的辅导员于洋说，现在的孟衡已经充分接受了舍友的帮助，在这种相互扶持的良好氛围中，孟衡生活得很愉快。

于洋对孟衡以及舍友之间的情谊赞不绝口。他说，舍友相处就应用感情维系。他认为，舍友之间的感情应该从进宿舍的第一天开始培养。每个大学生在宿舍生活中都应做到真诚和包容，彼此敞开心扉，不要压抑自己，学会适应不同的价值观和地域文化的差别。

谈及如何解决舍友之间的矛盾，于洋提出“第三方介入”机制，找矛盾双方都信赖的同辈进行调和，或是寻找辅导员侧面引导。于洋认为，大学不仅是知识的获得，更是人格的养成。处理好室友关系，是大学生能力的良好体现，至关重要。（来源：亚心网 5月6日）



健康读书会

(QQ群 284783727)

## 养身体不在久卧息

《红楼梦》第67回中薛宝钗以自己的生活经验劝林黛玉说：“妹妹若觉得身子不爽快，倒要自己勉强挣扎出来各处走走逛逛，散散心，比在屋里闷坐着到底好些。我那两日不是觉得发懒，浑身发热，只是要歪着，也因时气不好，怕病，因此寻些事情自己混着。这两日才觉着好些了。”

“久坐伤肉，久卧伤气。”久坐后，因下肢活动减少，痔静脉回流不畅，容易产生静脉曲张，引起痔疮。久卧则过逸，气血运行迟缓，特别是尾骶、臀部、肩背部长期受压，容易产生褥疮，甚至机体坏死。老人或休养在家的慢性病人不妨听宝钗之言：“出来各处走走逛逛，散散心”，或“寻些事情自己混着”。一可解除过闲的寂寞，二能因活动而通畅气血，活络筋脉，增强体质，何乐而不为呢？（参考：《〈红楼〉医话》，学林出版社）



案例集

### 母亲怀孕5个月患帕金森症 为儿健康不吃药

武利梅，今年36岁。2003年6月是武利梅怀孕的第5个月。正当她全身心沉浸在幸福之中的时候，有一天，她突然感觉左手渐渐变得无力，小拇指常常出现抖动。“没事，小病。过一段就好了。”想想很快就要出世的宝宝，武利梅微微一笑，拒绝了医生提供的所有治疗方案。“都说怀孕期间不能吃药，我要给孩子一个最健康的生长环境。”2003年11月26日，孩子呱呱落地。就在武利梅整日兴奋地搂着儿子亲了又亲的时候，意外的事情很快发生了。“整个左手开始抖动，端不稳一个饭碗。”

看着怀里甜甜入睡的宝宝，武利梅心急如焚：“孩子刚出生，最需要我的时

候，如果我病倒了，这可咋办？”经过昼夜思考，武利梅顶住所有亲人的压力，咬牙作出了一个决定：“病先不看，一切都等到宝宝断奶后再说！”就这样，武利梅又坚持在孩子出生后的一年哺乳期内，没打一次针，未吃一片药。直到2006年7月，武利梅的病情终于撩开了面纱。“在北京一家医院做了多次检查后，医生说，我患上了帕金森病。”

听着如此陌生的字眼，武利梅许久都不敢相信自己的耳朵。“不可能，我这么年轻，怎么会患上这个病？绝对不可能！不可能……”但是，这份诊断书，在她一次次找医生核实后，最终还是被证实了。“帕金森病没有根治的药物，只能终生吃药控制。病情发展后期，就只能坐轮椅或瘫痪在床了。”看着那张突如其来的“死亡判决”书，回到家里的武利梅几近绝望，最先想到的是轻生。“真没想到，我的命竟会这么苦，五万分之一的概率就被我撞上了。这么痛苦，还不如死了，一了百了……”

然而，刚一闪现出这个念头，脑海中就模模糊糊填满了各种景象：儿子、老公、父母……还有那座曾生她、养她，并在她记忆中留下无尽欢乐的小村庄……“我一定要活下去！我要重新撑起这个家！”大声喊出这两句话的时候，武利梅咬破了嘴唇。

从那天起，武利梅开始从网络上搜集各种与“帕金森”有关的医疗知识，并制定出一套适合自己的锻炼康复计划。“每天早上坚持跑步，中午捏着黄豆练习，晚上到隔壁小区健身器材区锻炼。”昨天是母亲节，10岁的儿子贴在她耳边送了句最真诚祝福：“妈妈，祝你节日快乐！”有儿子的陪伴，武利梅说，这就是最大的幸福。（来源：郑州晚报 5月13日）

复旦仁



复旦红十字会承办第三届市大学生国际人道问题辩论赛

由上海市红十字会与上海市教育委员会联合主办，复旦大学红十字会承办的

第三届上海市大学生国际人道问题辩论赛在历时近3个月、总计35场比赛的激烈角逐后，于2013年5月5日在复旦大学圆满落下帷幕。中国红十字会常务副会长赵白鸽，上海市红十字会常务副会长马强，上海市教育委员会副主任袁雯，上海市红十字会副会长李明磊、孙大红，复旦大学副校长许征，红十字国际委员会东亚地区代表处副主任凯文胜，上海市学生活动管理中心主任卢晓明等领导观摩了决赛并为获胜学校及历场比赛的“最佳辩手”颁发了证书和奖杯。本次辩论赛以“红十字——人道力量”为主题，共吸引了37所上海高校报名参加，并邀请了2所江苏省高校参与，最终上海对外经贸大学获得本届比赛的冠军，复旦大学获亚军，上海金融学院、上海中医药大学获得季军。



## 第一届复旦大学红十字人道节开幕

5月7日晚，复旦大学红十字人道节正式开幕。开幕之始，复旦红十字会学



生分会会长王怡然对本次人道节进行了展望，2013年造血干细胞捐献者、复旦研一学生耿旭彦分享了她捐献干细胞的过程与感悟。随后，生命科学学院副院长卢大儒教授作了“生命的希望之路——造血干细胞前沿探秘”专题讲座，深入浅出地介绍

了干细胞的功能、采集等相关问题，内容丰富，语言幽默，在场同学不时报以笑声和掌声。讲座结束后，同学踊跃提问，教授耐心细致回答，现场气氛十分热烈。