



每周健康参考

(又名《仁报》)

复旦大学校医院主办

2010年11月15日

总第16期

卷首语

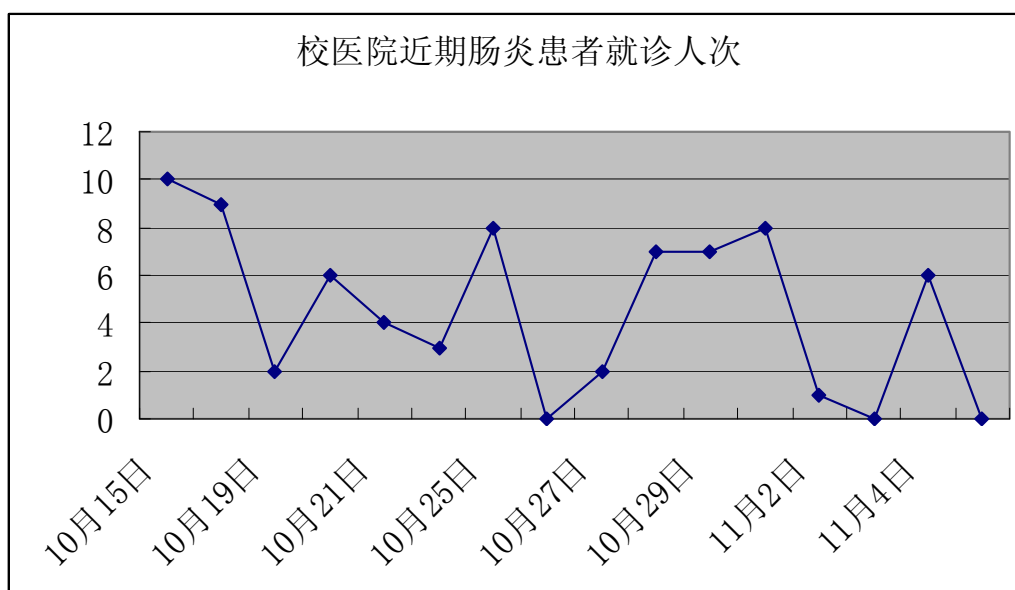
嫉妒乃健康大敌

生活中，嫉妒是常见的，偶尔轻微的嫉妒还不成问题，老是喜欢嫉妒那就是病态了。

心理学和生理学的研究表明：人的大脑边缘系统直接控制着下丘脑、脑干网状结构和整个植物神经系统，并进而控制着人体所有脏器的活动。而痛苦和快乐两个对立的情绪体验中枢，就在大脑边缘系统。嫉妒(包括嫉妒派生的愤怒、忧郁等)作为一种痛苦的感受、会刺激痛苦的情绪中枢，从而引起肾上腺分泌增加、外周血管收缩、肌肉松弛、消化腺活动下降、呼吸次数减少、神经系统功能紊乱等一系列生理变化。联邦德国医学会的格赫德医生说：大部分容易嫉妒的人，都会出现一些身体上的病症，如胃痛、背痛、头痛、胃口不佳、情绪低落、心神不安、效率低、气不顺、胸中郁闷等，表现在行动上则是不能自制，长期这样，还会使人过早衰老，甚至精神失常。

可见，嫉妒真是身心健康的大敌。





小提示

预防食物中毒

人们食用的物品从广义上来说都是食品，食用不当可引起严重的中毒。为了预防食物中毒，我们向广大师生介绍二种常见的食物中毒种类：霉变食品及变质食用油，希望引起大家的重视。

真菌在谷物、豆类、水果等食物中繁殖，能产生真菌毒素，人和动物食用这种被真菌毒素污染的食物后可发生中毒。真菌毒素用一般烹调方法加热不能被破坏。进食霉变食物或被霉毒素污染的食物后可能出现恶心、呕吐、食欲减退、发烧、腹痛等表现。进食被黄曲霉毒素污染的食物，在2~3周后出现肝脏肿大、肝区疼痛、黄疸、腹水、下肢浮肿及肝功能异常，可有心脏扩大、肺水肿、甚至痉挛、昏迷等，多数患者在死前可有胃肠道大出血。出现中毒症状者应立即停止进食被霉菌毒素污染的食物，尽快到医院治疗。

食用油贮存过程中，在光、热及细菌作用下形成的有毒物质对胃肠道有刺激作用，也可引起神经系统及肝脏损害。进食后可很快出现胃部不适，但严重表现一般出现在进食后数小时至10余小时，出现恶心、呕吐、剧烈腹痛、水样

腹泻等，可引起脱水，多伴有头痛、头晕、关节和肌肉酸痛等。部分患者有体温增高。出现严重的消化道症状或其它表现者要及时到医院诊治。密封、避光能够增加食用油的保存期。不要食用变味的食用油。

健康讲

兹定于 2010 年 11 月 16 日（周二）下午 1:30—3:30 在复旦大学校医院三楼 1335 室举办“糖尿病防治和糖尿病自我管理讲座”（2:00—3:30）和“餐后两小时一滴血血糖免费测定”（1:30—2:00），届时欢迎您参加。需要血糖测定者，请您于中午 11:30 进食（进餐量相当于一个 2 两重的馒头或 75 克葡萄糖），下午 1:30 进行血糖测定。

医患桥

感谢信

致敬爱的校医院：

您好！我是复旦大学 07 级的本科学生贾宁，9 月份因感冒引起支气管炎，严重影响了日常的学习与工作。校医院内科室的戴医生给予了我认真细致的治疗，病情得到了有效的控制，后来又采用中西结合的方法，使疾病得到彻底的治愈，身体得到充分的调理与恢复。戴医生对工作热情负责的态度，让我十分感激与感动，也是我今后学习与工作的榜样。在此身体康复之际，再次对校医院表示由衷的感谢！

此致敬礼！

贾宁

2010.11.9

复旦仁

10月24日，复旦大学的莘莘学子们来到上海市血液中心参加成分献血活动，此次活动由复旦大学药学院团学联组织部主办、上海市血液中心无偿献血志愿者服务总队复旦大学分队协办，旨在让复旦大学张江校区的学子们接触和了解成分献血这种新颖的献血方式，并通过亲身参与体验成分献血的意义，为社会贡献自己的一份力量。

据悉，今天有17位同学参加单采，共捐献血小板20个治疗量。活动的成功举办，不仅充分展现了复旦学子们乐于奉献、服务社会的优良品质，更是对弘扬校园文化、营造良好的社会氛围起到了积极推动的效果。