



每周健康参考

(又名《仁报》)

复旦大学校医院主办

2010年9月7日

总第7期

卷首语

博学而笃志，切问而
精彩地活着

张萌，一位12岁前就两耳失聪的陕西女孩，凭着顽强的毅力于今年考上了复旦大学。她怀揣着全村人集资的学费，拉着全村人集资买的行李箱前来报到，开始了人生新的奋斗历程。这让我又想到了近日电视中一个用脚趾弹奏钢琴的残疾少年刘伟以及他说的一句话：“我的人生只有两条路：要么赶紧死，要么精彩地活着。”不生病，这是每个人都期盼的，但又几乎是达不到的。特别对于一些人来说，需要与疾病进行顽强的斗争才能生存下去。这时，“精彩地活着”其实就是一种健康。人类千百年来探索的健康之道，最终也不过是告诉人们如何才能精彩地活着。

如何精彩地活着？基础是文明。人类只有坚守道德之心，才能真正获得健康之体。其次是团结。张萌如果缺少乡亲的资助，刘伟如果缺少父母同学的关心，就很难“精彩地活着”。一方有疾，八方支援，这才能使更多的人获得健康。此外，健康的目的不是活着，而是精彩地活着，是奋发有为。苏步青老校长曾说：“一个人不能为长寿而长寿。我几十年坚持锻炼身体，并不是为了求长寿，而是想有了健康的身体，就能为社会的科学、教育事业多做些工作。”

因此，要精彩地活着就要文明，团结，健康，奋发。这是复旦的校风，也是做人的准则。

复旦大学教职工压力感受调查 (2010 年 5 月)

1、我能察觉自己的压力和情感障碍?

性别	不能		偶尔		能		总计
	n	%	n	%	n	%	
男	28	2.50	516	46.11	575	51.39	1119
女	15	1.81	358	43.08	458	55.11	831
总计	43	2.21	874	44.82	1033	52.97	1950
χ^2	1.07		1.77		2.66		
P	>0.05		>0.05		>0.05		

2、通过自我放松等一些方式来减轻压力?

性别	没有		偶尔		经常		总计
	n	%	n	%	n	%	
男	25	2.23	550	49.15	544	48.61	1119
女	15	1.81	434	52.23	382	45.97	831
总计	40	2.05	984	50.46	926	47.49	1950
χ^2	0.44		1.8		1.34		
P	>0.05		>0.05		>0.05		

3、与人相处感到轻松、高兴和开朗?

性别	不满意		无所谓		满意		总计
	n	%	n	%	n	%	
男	31	2.77	83	7.42	1005	89.81	1119
女	18	2.17	56	6.74	757	91.10	831
总计	49	2.51	139	7.13	1762	90.36	1950
χ^2	0.71		0.33		0.9		
P	>0.05		>0.05		>0.05		

4、我有能力在截止日期之前完成要做的事?

性别	不能		偶尔		能		总计
	n	%	n	%	n	%	
男	2	0.18	183	16.35	934	83.47	1119
女	1	0.12	113	13.60	717	86.28	831
总计	3	0.15	296	15.18	1651	84.67	1950
χ^2	0.11		2.81		2.91		
P	>0.05		>0.05		>0.05		



小提示

正确对待压力

9月10日是世界预防自杀日。压力问题再次引起人们的关注。所谓压力是指由机体实际上或认识上的“要求-能力”不平衡而引起的一种身心紧张状态，这种紧张状态倾向于通过非特异性生理和心理反应表现出来。这就是说，压力是指环境刺激威胁到一个人的重要需求和其应对能力时，个体所产生的一类特殊心理、生理反应。这些环境刺激既可能来自学习，也可能来自工作、生活等多个方面。长期工作压力使人处于慢性应激状态，会导致诸多疾病。就生理而言，应激水平的增高可减少一些酶类的产生以及对受损伤DNA的修复，并与恶性肿瘤的发生、发展有关。紧张的生活会使体内儿茶酚胺类物质过度释放，容易引起血压升高、动脉粥样硬化、心律失常、神经衰弱和溃疡病等，尤其是对于已患有高血压和冠心病的人，如果精神过分紧张则危害更大，容易诱发心肌梗死和脑卒中。就心理而言，长期过高的压力容易引起抑郁、焦虑等诸多心理问题，严重者可导致自杀行为。因此，如何将压力调整到最佳水平，既促进发展，又不损害身心健康，这是我们必须要认真思考的问题。

方便医

本周门诊时间

本周（9月6日-12日）上午为新生体检时间，体检时段校医院门诊停诊，请同学到值班室就诊。本周医药费报销时间为：9月6日下午，9月9日下午，9月13日恢复正常。

复旦仁

繁忙工作中的舒缓人生

今年9月是已故老校长、有着“全国健康老人”之称的苏步青先生诞辰108周年的日子。苏老自1952年到复旦大学任教，历任教务长、副校长、校长等职。1983年起任复旦大学名誉校长。享年101岁。

苏老工作一直很繁忙，不仅钻研数学、教书育人，还曾担任全国政协副主席、民盟中央参议委员会主任、中国人民对外友好协会上海市分会名誉会长、上海市对外文化交流协会会长等社会职务。但苏老非常懂得缓解压力。他说，搞数学的人，不能整天在数学里打圈转，休息的时候，吟诗作词，练练书法，调节调节大脑，再去钻研数学，效率就高了。苏老业余爱好十分丰富，除了坚持锻炼身体，他出差开会时总是利用休息时间坚持写书法。他从小爱好旧体诗，发表的诗词有500多首，百分之七八十是七八十岁以后创作的。他深深感到，写诗总是有感而发的，也寄托了自己的情志，对提高文化修养和陶冶性情是大有好处的。有时他把自己的诗作写成条幅，赠送国内外友人，以文会友，乐在其中。

压力无处不在。高明的人手握压力，举重若轻；不高明的人背负压力，不堪重负。爱工作，爱他人，爱生活，这或许就是苏步青老校长的减压增寿之道。纵观历史上的长寿健康之人，大体上也莫不如此。因此，能仁爱则压力自消，自古长寿非好战；不审势即宽严皆误，后来治身要警思。

