



每周健康参考

(又名《仁报》)

复旦大学校医院主办

2013年3月14日

第79期

博学而笃志，切问而近思，仁在其中矣。——《论语》

武昌理工宿管员患重病 学子网络祝福接龙

“周师傅，虽然我们不是亲人，但我们相识就是缘；楼管大叔，你是我们家园的守护者；西七虽然不再见您的身影，但是，我们会记得你！各位同学、老师，原西七楼管大叔周师傅病了，胃被切除四分之三，你有什么话想对他说吗？您可以留言、私信，我们将带去您的问候”。这是3月7日出现在武昌理工学院微博上的内容。该微博一发，便引起了学生们和老师们的广泛关注，被转发百余次。“周师傅，祝您早日康复！”“好人一生平安，相信周叔一定会好起来的。”“你若安好，我再也不会大晚上叫您起床为我开门了。”……关于西七宿管员周启军患有胃癌的消息牵动着大学生的心，大家纷纷送上祝福为周师傅祈祷。

周启军，今年62岁，曾在武昌理工学院工作近4年，期间一直担任男生宿舍楼管的管理员。周师傅在工作的四年间与很多大学生产生了浓厚的感情，同学们平时也爱来找周师傅聊天。3月10日，5名学生代表去周师傅家探望，代表全校师生传达问候与祝福。在与学生交流的过程中，周师傅一直握着学生的手，哽咽得说不出话来。学生们在看到年逾花甲的周叔还有一个86岁的白发苍苍老父亲和年近90岁的姑姑需要照顾时，心里顿时满是泪水，“而周叔还不知道自己其实是胃癌。”（来源：中南在线3月13日）



树人医话

……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。



职业心理健康是指个人在特定的职业活动中表现出来的生命活力、积极的内心体验和良好的职业适应力，在工作中能有效地发挥个人的身心潜力，以及作为特定职业中的一员发挥积极的社会功能。对于个人来说，要保持职业心理健康，就要界定好工作与生活之间的界限。如果你的生活中只充斥着工作这一件事，就容易出现心理健康问题。

对于一些你不喜欢做又不得不做的工作，不妨在其中找找乐趣，每开始一项新工作前，保持一点好奇心，并享受工作的过程。工作取得进步时，给自己一点奖励。工作时适当关注一些活泼有趣的成分。如果你真正感到你的职业不适合你，或者仅仅是看在钱的份儿上疲于应付，那还是应该向上级领导讲清楚自己的处境和期望，适时给自己换个更适合的岗位。如果在单位内部无法实现，也可以考虑换个环境。因为做自己喜欢做的事，不仅能发挥自己的潜能，而且办事也更有动力，更可能保持心理健康。

当出现职业心理健康问题时，应积极寻求社会支持和进行心理咨询或治疗。员工援助计划（EAP）是组织为员工提供的系统的、长期的援助与福利项目。高校开展 EAP 服务主要是运用心理咨询技术、危机干预等方式帮助教职工解决心理和行为问题，目的在于提高职工在组织中的工作绩效和身心健康，并改善组织氛围与管理效能，在促进教职工心理健康、降低管理成本、提升组织文化、提高工作绩效等方面作用显著。例如：西南财经大学“教职工心理健康与人力资源开发中心”成立于 2006 年 9 月，挂靠于组织人事部。“中心”的理念是“和谐身心，快乐工作”；致力于构建教职工的心理支持系统和人力资源开发体系，引导教职工把个人职业生涯目标与学校发展目标统一起来，使教职工心情舒畅地投入到教学、科研和管理工作中，从而达到学校发展与教职工个人成长的“双赢”，为学校实施科学化、人性化管理提供服务和支撑。（参考：《职业心理学》中国轻工业出版社，



健康读书会

(QQ群 284783727)

刘姥姥的长寿“秘方”

刘姥姥之所以能够长寿，除了她长年粗茶淡饭、基本吃素外，还有其他的一些重要原因。《十叟长寿歌》云：“服劳自动手，安步当车久。”刘姥姥在这方面是无师自通的。常年操劳那些庄稼活儿，使她筋骨灵活，步履轻盈。刘姥姥家离荣国府“千里之外”，当然这“千里”是泛指。从第6回中，“天未明时，刘姥姥便起来梳洗了”，到荣国府时凤姐曾问：“这姥姥不知用了早饭没有呢”，这说明刘姥姥家离荣府至少也有半日路程。刘姥姥二进荣府时已75岁，还带来些“枣儿倭瓜并些野菜”，大有“负重行军”之风范，可见她经常步行不足为奇。因为步行可以增强下肢韧带的张力和弹性，保持关节灵活度，防止腿部老化，还可促进消化吸收，改善血液循环，确是延年益寿的有效方法。

无怪在她随贾母来到潇湘馆，走在长着青苔的泥地上，“她只顾上头和人说话，不防脚底下果踩滑了，咕咚一跤跌倒”。这个比贾母大好几岁的人，却若无其事地爬起来说：“那里说的我这么娇嫩了？哪一天，不跌两下子？”（第40回）这副硬朗筋骨决不是贾母常服的活络丹之类药品可以换到的，而必然通过自身的锻炼才可获得。

乐观的情绪当然也是长寿必不可少的重要因素。刘姥姥虽然家里穷，但还是乐观风趣的。在《红楼梦》第40回，凤姐等人有意与她取闹，但她并不烦恼，反而故意“高声说道：‘老刘，老刘，食量大如牛，吃个老母猪不抬头。’说完，却鼓着腮帮子，两眼直视，一声不语”。惹得众人笑得前仰后合。这位姥姥有意“哄着众人开个心儿”，自己也乐不可支。

此外，刘姥姥久居乡村呼吸新鲜空气，沐浴充足阳光等等，也都是她长寿的重要因素。刘姥姥究竟活几岁？书中没有交待，但从她身上引伸出来的一些长寿之道，对我们多少还是有所启发的。（参考：《〈红楼〉医话》，学林出版社）



案例集

懒毛病是怎样养成的

昨天晚上准备拖地来着，水都接好了，拖把也泡软了，突然觉得有点困，心想要把整个家拖一遍，实在太累了，不如缓两天再说吧。于是偃旗息鼓，把拖把拧干，接好的水也倒进了厕所。连自己都觉得有点愧疚：我实在是个懒惰的人。仔细想想，身上很多懒毛病，大约都是上大学的时候“养”成的。比如我们宿舍的地，基本上从来没有人扫，经常是脏得连落脚的地方都没有，可我们每天也都这样怡然自得地活在其中。我不仅没有喝茶的习惯，有时候连水都喝得很少——这个不良习惯也是在大学里养成的。还是因为懒，平时很少打水，大一的时候，我还有一个热水瓶，可是到了大四，我们班三个男生宿舍，已经找不到一个完整的热水瓶了。

工作十多年了，我到现在还不会做饭，常常在外面的餐馆吃，我想这也是大学时落下的毛病。因为自己根本不用考虑柴米油盐酱醋茶，而且更重要的是，还不用自己洗碗……看到微博上有个学生说：“考虑到一年1000元的住宿费，真心不想毕业了。”我突然意识到，如果能一直住在大学里，倒确实是件很轻松惬意的事啊。（来源：北京晨报 3月8日）



方便医

校医院新增医师介绍

鲍建辉医师（内科），女，42岁，浙江大学医学院临床医学系本科毕业，副主任医师，曾在温州医学院附属第三医院（综合性三级乙等医院）内科、急诊室、心内科工作，2013年2月通过公开招聘来复旦大学校医院工作。

郑莉莉医师（外科），女，35岁，同济大学临床医学肿瘤学硕士毕业。曾任上海市第十人民医院普外科医师，擅长甲状腺、乳腺疾病诊治，2013年2月通过公开招聘来复旦大学校医院工作。

2013年3月份增加医药费报销时间的通知

在学期初为方便同学报销医药费用，校医院将在3月25-29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3月26日、27日、29日。2012年医药费报销单（除外2012级的同学）的有效期截止2013年3月29日，请同学们将2012年医药费报销单在2013年3月29日前报销。

复旦仁



爱心提示：倡导职业女性癌症筛查

目前，乳腺、宫颈和大肠三种癌症的发病数已占到女性癌症发病总数的32%，其中乳腺癌、大肠癌高居女性癌症发病的前2位。宫颈癌在25-54岁的职业女性中是第4位常见癌症。在肺、胃、肝、肠四大男女共患癌症中，肺、胃、肝三种癌症的发病率男性均是女性的1倍，而大肠癌的发病率男性只比女性高20%，这是因为除了人老化的原因，导致大肠癌发病的主要危险因素是高蛋白、高脂肪、少纤维的西方化饮食与身体活动的减少，男女之间的暴露水平几乎是相同的。

乳腺、宫颈和大肠三种癌症有一个共同的优势：都是最适宜在人群中开展筛查的癌症。通过大规模的人群筛查，可以早期发现癌前期病变或癌变，提前阻断癌症发生与恶化，降低发病率与死亡率。如果每位女性都能够坚持参与筛查，可能减少女性3成的癌症负担。为此，我们建议如下：

乳腺癌：女性20岁以上每月一次乳腺自查、35岁以上每年一次乳腺临床检查、50岁以上每二年一次乳腺X光钼靶检查；

宫颈癌：女性20岁以上或有3年以上性行为每三年一次宫颈涂片检查，超过65岁且定期筛查结果都正常的女性，不必再进行宫颈癌筛查；

大肠癌：50岁以上每年一次肛门指检和粪便隐血试验，每5年一次全结肠镜检查；

有遗传家族史等高危险特征人群，应在专业医生的咨询建议下提早起始年龄或缩短检查间隔时间。（来源：中国疾病预防控制中心）