



每周健康参考

(又名《仁报》)

复旦大学校医院主办

2011年9月27日

第44期

博学而笃志，切问而近思，仁在其中矣。——《论语》

教师两脚冻伤被截去脚趾 心系学生坚守讲台 26年

临江市蚂蚁河乡中心学校有一位老师叫辛崇礼，他从事乡村教育26年。东北的冬季天寒地冻，由于家距学校有15公里山路，常年跋涉在积雪中，他的脚冻伤了。当医生对他说要截肢治疗时，辛崇礼求医生：“大夫，请你一定要保住我的脚，我是老师，我还要站到讲台上讲课呀！”截去10个脚趾后，他身残志坚，依然每天站在讲台上给学生讲课。他说他最大的愿望就是想让孩子看到“山那边的海”。“我是老师，我怎么能眼睁睁看着因为家穷、路远而使孩子散落在山岭沟壑！”辛崇礼说，有次教师节，全班同学由班长组织共同为他演唱了《每当我走到老师窗前》，听到学生们饱含深情的歌声，他眼含热泪地说，“谢谢同学们，我只求你们努力学习，懂得做人！”（来源：《新文化报》9月26日）

……泥土和天才比，当然是不足齿数的，然而不是艰苦卓绝者，也怕不容易做；不过事在人为，比空等天赋的天才有把握。这一点，是泥土的伟大的地方，也是反有大希望的地方。



树人医话



小提示

十月份疾病提示

10月日均温差较大，是细菌性痢疾、伤寒副伤寒等肠道疾病以及急性出血性结膜炎的好发季节，亦是普通感冒、流行性感好的好发季节。

(一)注意饮食饮水卫生，预防细菌性痢疾、伤寒副伤寒等肠道传染病发生。

细菌性痢疾是由志贺痢疾杆菌引起的一种急性肠道传染病。临床上表现为腹痛、腹泻、大便呈黏液、黏脓或脓血便，部分病例可出现发热等症状，严重者可表现为中毒型菌痢。该病主要通过水源、食物和日常生活接触传播。

伤寒副伤寒是由伤寒副伤寒杆菌引起的肠道传染病。临床上表现为持续高热、腹部不适、肝脾肿大、玫瑰疹、相对缓脉等。该病主要通过水、食物、生活接触传播；夏秋季为流行季节；好发年龄为学生与成年人。

我们提醒师生应注意饮食饮水卫生，做到不喝生水；食用安全卫生食品，不吃不洁食品；养成勤洗手等良好的个人卫生习惯。

(二)注意个人卫生，预防急性出血性结膜炎

急性出血性结膜炎(红眼病的一种)是由肠道病毒70型和柯萨基病毒A组24型变种引起的一种传染病。该病潜伏期很短，数小时至2天，一般为1-2天，常双眼先后或同时发病。临床表现为眼睑及结膜水肿，睑、球结膜中、高度充血，常见点、片状结膜下出血，伴有剧烈的异物感、眼刺痛、流泪、畏光等刺激症状，早期分泌物为水性。主要通过接触传播，如共用毛巾、手帕、浴巾等；预防措施上师生应养成勤洗手，不用公共毛巾洗脸、不用手揉眼睛等良好的个人卫生习惯；一旦发现类似症状者，应及时就诊治疗，家庭做好隔离消毒。

(三)注意室内通风，预防流行性感好的

流行性感冒是由流行性感冒病毒引起的呼吸道传染病。临床主要表现为高热、头痛、四肢酸痛、乏力和上呼吸道卡他症状。10月日均温差较大，形成早晚凉、中午热的气候特点，若不注意易感染普通感冒、流行性感冒。预防措施上，师生应注意室内经常开窗通风、保持空气流通外，还应注意气温变化，随时添加衣物；同时养成勤洗手等良好的个人卫生习惯，生活上应保持规律，睡眠充足；一旦出现类似普通感冒、流行性感冒症状，应及时就诊治疗。与此同时，10月份正值流感疫苗的最佳接种时间，老年人、体弱的师生应抓紧时机及时接种。



关于身体活动的 10 个事实

1、缺乏身体活动是全球第四大死亡高危因素。

在全球，6%的死亡是身体活动缺乏造成的。排在前面的是高血压（13%）、烟草使用（9%）以及与缺乏身体活动并列的高血糖（6%）。此外，缺乏身体活动是约 21-25%的乳腺癌和结肠癌、27%的糖尿病以及 30%的缺血性心脏病负担的主要病因。

2、定期的身体活动有助于维持健康的身体。

积极参与身体活动的人：冠心病、高血压、中风、糖尿病、结肠癌和乳腺癌以及抑郁症的发病率较低；跌倒以及髌部或脊椎骨折的风险较低；更有可能维持体重。

3、身体活动不应与体育运动混为一谈。

身体活动是由骨骼肌肉产生的消耗能量的任何身体动作。这包括体育运动、

锻炼和其它活动，例如游戏、步行、家务、园艺和舞蹈。

4、中等和高强度的身体活动都可产生健康效益

强度指开展活动的速率。可以认为是“完成活动的用力程度”。不同类型身体活动的强度宜因人而异。根据个人的相对健康程度，中等强度身体活动的例子可包括：快走、舞蹈或家务。高强度身体活动的例子可包括：跑步、快速骑自行车、快速游泳或搬运重物。

5、5-17 岁者

5-17 岁者每天至少应积累 60 分钟的中等至高强度身体活动。身体活动超过 60 分钟，可提供额外的健康效益。

6、18-64 岁者

18-64 岁的成人在一周内至少应做 150 分钟的中等强度身体活动，或者一周至少做 75 分钟的高强度活动，或者中等和高强度活动综合起来达到对等的量。每次活动的时间应至少达到 10 分钟。

7、65 岁及以上的成人

针对成人和老年人的主要建议相同。此外，行动不便的老年人每周应有三天或三天以上开展身体活动以加强平衡能力和预防跌倒。当老年人因健康条件不能达到建议的身体活动量时，他们应在自己能力和条件允许的范围内尽量积极参与身体活动。

8、这些建议适用于所有健康的成人。

除非有特殊健康状况表明其不适宜，否则这些建议适用于所有人，不分性别、人种、民族或收入水平。这些建议也适用于与行动能力无关的慢性非传染病患者，例如高血压或糖尿病患者。这些建议也可对患有残疾的成人有效。

9、多少开展一些身体活动总比一点也不做要好。

缺乏活动的人在开始时应做少量的身体活动，并随时间逐步增加活动时间、频率和强度。在增加活动之后，缺乏活动的成人、老年人和受疾病限制的人将感受到额外的健康效益。孕妇、产后妇女和心脏病患者可能需要额外谨慎并征得医生同意，才可去努力达到建议的身体活动水平。

10、支持性环境和社区可帮助人们更多地参与身体活动。

在加强人口身体活动水平方面，城市和环境政策可有巨大的潜力。此类政策的例子包括：确保所有人都能安全地步行、骑自行车和采用其它不用机动车的出行方法；或者确保学校有安全的场地和设施供学生开展课余活动。

（来源：世界卫生组织）



案例集

东北师大一新疆籍女大学生身患重病 师生伸援手

古再丽努尔（以下简称丽丽）来自新疆帕米尔高原上的克孜勒苏柯尔克孜自治州乌恰县，今年 20 岁，父母是牧民。丽丽从小就喜欢读书，成了当地的小才女，当地小学还聘请她这位还未出校门的学生做代课老师。在 2009 年高考中，丽丽考取了当年全州第四名的好成绩。丽丽有一个哥哥和一个姐姐，他们现在都在外地上学。她家中每月收入只有 1000 元左右，供 3 个孩子上大学，让家中状况变得更加窘困。为了让父母不担心她的学费，她选择来到东北师范大学文学院做一名免费师范生。没料到参加军训的第二天，丽丽突然感到自己的右腿膝盖上方 10 厘米处非常疼。丽丽本想上吉林大学白求恩第一医院开份证明退出军训，却得到了医生开出的一张患有骨软骨瘤、膝盖错位的患病通知书。

21 日 15 时 27 分，东北师范大学官方微博上发出一条信息称：文学院 2011 级的古再丽努尔同学右腿膝盖骨疼痛急需治疗，但其家庭经济困难，并且还未

办理医疗保险。文学院和资助中心将为她提供困难补助，学生处也将单独为她提前办理医保。并祝愿古再丽努尔能够早日康复！很多人都关注了这条讯息。没过几天，丽丽就得到了学校为她送上的“爱心礼包”，礼包内含有一件羽绒服，一床干净的被褥和洗漱所用的一切生活用品。同寝的同学得知她从小到大都没有手机时，主动将自己的手机拿出来让她使用。这一切让丽丽感受到了家的温暖。丽丽说，等自己将来毕业，也想当一名记者，将自己的故事写成文章，感谢和报答帮助过她的学校和师生。（来源：东亚网9月24日）

复旦仁



校医院组织开展义务献血活动

9月23日上午，校医院联合上海市血液中心在江湾校区教学楼东楼一楼组织开展了一次无偿献血活动，09级法学院本科生积极踊跃参加献血，实际献血42人。本次献血活动得到了江湾校区管委会及法学院领导的大力支持。校红十字会的学生志愿者们参与了献血过程中的服务工作。

