



每周健康参考

(又名《仁报》)

复旦大学校医院主办

2013年5月6日

第84期

博学而笃志，切问而近思，仁在其中矣。——《论语》

全国生命教育年会在杭州召开

4月27-28日，全国生命教育2013年年会在杭州召开。来自全国各省（市、州）200余所大中小学校长、骨干教师共500余人参与盛会。

会议提出，生命教育首先要培植学生生命质量与生命尊严的意识并将其作为自觉的价值追求；其次才是创造美好人生的知识和技能，使他们有能力以充满自信的理性力量和充满热情的道德良心去创造自己满意的人生。

会议还认为，生命教育关注学生的成长，同时也关注教师的生命成长。一个对生命充满温情敬意的教师一定会更为真切和细腻地关注学生的生命成长，并从这种关注中获得自身成长的动力。参与生命教育探索的教师，首先应该成为生命教育的受益人，能够沉醉于怦然心动的感觉，回味凝神屏息的瞬间，享受生命刹那间的喜悦；能够拥有一个有足够的硬度去任人歪曲的灵魂，有足够的力量去抵御风雨的侵袭，无论在什么时候，都能以赤子之心面对美，都能怀抱热情赞叹生命，讴歌人生。《生命教育》课程应该部分由教师和学生所面对的问题所构成。这些问题是他们在为获得公正、平等和更高生命质量的生活而努力的过程中遇到的。营造幸福人生的知识是人类瀚海的知识海洋中最为重要、最为宝贵的知识。（来源：

中国生命教育网 5月2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

沈阳患癌学子全家报名捐献遗体

22岁的张程静静地躺在病床上，一张原本清秀的脸已经肿胀变形。已经整整一周没有进食的他，只能靠吗啡、抗生素和营养液维持生命。罹患淋巴瘤中晚期的张程在病床上作出决定：将自己的遗体捐献给医疗机构，用于肿瘤方面的研究。

张程家住葫芦岛，父亲张树江2005年患上脑血栓，母亲马爱英做清洁工，全家每月的总收入为母亲的650元工资，加上600元低保金。目前，一家三口租住在一间不到10平方米的小屋里。

2010年，张程考上了沈阳工程学院电气工程系输配电专业。虽然生活困窘，但他的成绩很好，经常在图书馆一待就是一整天。2011年期末，张程经常“牙痛”并发烧，为了省钱和备考，他吃了些消炎药顶着。可高烧总是不退，张程不得不住院，最终被诊断为淋巴瘤中晚期。

靠借来的3万元钱，张程在锦州做了第一次手术，可癌细胞还是扩散了，医生建议他去大医院做手术，可将近8万元的费用难倒了一家人。无奈，母亲马爱英跟学校联系，短短几天，全系师生就捐出了38075元。有了这笔钱，张程的第二次手术得以进行。捐助并没有结束，此后，全校师生先后捐款25万多元。

虽经多方努力，张程的病情还是出现了恶化……2012年10月，张程母亲马爱英决定带他回葫芦岛市南票区的家中养病。

“他怕把家里的钱全花光了，没有办法给他爸爸治病。孩子从来没有喊过疼。”在马爱英眼里，张程是一个阳光和懂事的孩子。

今年3月8日，张程再次入院，他决定向医疗机构捐献自己的遗体以作医

学研究。他把自己的这个想法告诉了母亲，并劝说父母和他一起捐献遗体。在葫芦岛市南票矿务局总医院，一家三口在遗体捐献公证书上郑重地签下名字。

刚开始听到儿子作了这样的打算，家人一致反对。

“儿子，别捐了，你不在了爸妈想看一眼都没办法，我给你买个墓，我和你爸有时间就去看你……”母亲马爱英这样劝儿子。

“没有学校和社会的支持，我能活到现在吗？”张程语言表达已不顺畅，每说出一个字都很费力。

“虽然没有更多的言语，但是孩子眼神，我看得明白。”马爱英没再劝阻儿子。10天后，夫妻二人决定不只让孩子捐，自己也将捐献遗体。（来源：中国青年报 3月30日）



健康读书会

(QQ群 284783727)

贤平儿宽厚少气恼

在大观园这个充满嫉妒的女子国里，惟独“金钗十二又副册”中的平儿，处处心平气和宽厚待人，因而享有“人和”，少受许多闲气。

平儿与袭人、晴雯、鸳鸯等十二个大丫头，都是丫头中的“上等人物”。她是凤姐的贴身丫头，贾琏的小妾。她既没有晴雯的心高气傲，也不如鸳鸯那样不把主子放在眼里，又不会像袭人一样迎合“上头”的意愿，而是处处小心，心地温和，息事宁人。在凤姐与贾琏争吵时，她总是两边劝慰；王熙凤病中她又劝说：“奶奶现在病着，依我意先别管他们的闲事。”凤姐死后，贾府家道衰败，无钱办理丧事，平儿道：“二爷不用着急，若说没钱使唤，我还有些东西旧年幸亏没有抄去，在里头。二爷要就拿去当着使唤罢。”（第114回）为此贾琏心里感激她，诸事便与平儿商量。不料遭到秋桐嫉妒，每每出言不善，平儿也看出来，“只是不理她”。这是平儿在乌眼鸡争斗的王国里能相安平静地生活下去的重要原因。

平者，平息、宁静、不倾斜的意思。作者给她取名为“平儿”，是否包含了

这层意思呢？在这个争权夺利的贾府中，平儿有她的处事哲学，那就是第 59 回中对袭人所说：“‘得饶人处且饶人’，得省的将就省些事也罢了。”

平儿的这条“得饶人处且饶人”的信条，也是人们保持和谐人际关系和良好情绪的养生之道，是调剂精神生活的“诀窍”。不良情绪引起疾病，不一定在一次激变中发生，日常生活中往往是“不如意事常八九”，如果不注意调节精神生活，常常使自己烦恼、失望、郁怒，日积月累，其害无穷。神经系统的正常功能是机体健康的重要保证，情绪多变，引起神经系统功能失调，特别是大脑皮质兴奋与抑制的平衡被破坏，必然造成身体功能紊乱，引起各种疾病，出现早衰甚至短寿。

大观园里，林黛玉经常多愁善感，斤斤计较，连几朵官花都嫌是人家挑剩的，所以夜难安寝，食不得舒，终于郁郁死去；王熙凤好胜逞强，苦苦支撑，25 岁就早早离世；赵姨娘嫉妒成性，设法害人，反害自身。要使自己健康长寿，平儿的信条还是有借鉴之处的。（参考：《〈红楼〉医话》，学林出版社）



案例集

沪严查医保定点医院 CT 检查乱收费

近期，上海市医保部门多次接到市民来电反映，部分医保定点医院在为病人做 CT、磁共振检查时存在乱收费现象。市医保部门对此开展了专项检查，对存在乱收费行为的定点医院进行了严厉查处。为了保障参保人员合法权益，即日起，市医保部门将“CT、磁共振”乱收费作为群众看病就医突出问题之一，纳入本市卫生医保联合投诉电话（33976100）处理事项，接受群众监督投诉。

上海市医保部门在这次专项检查中发现，有些定点医院在做 CT、磁共振检查过程中，对按规定多部位检查应按一人次收费的，分解成多次收取扫描费用；有些定点医院对按规定 CT 平扫和增强同时进行检查时应按一人次收费的，实际既收平扫费用又收增强扫描费用；还有些定点医院为了规避检查，通过不同时间结算、一次只扫描一个部位等手段，让病人反复就诊完成多次扫描，从而多

次收费。这些行为严重损害了参保人员的合法权益，增加了参保人员的就医负担，也造成医保基金浪费。（来源：东方网 4 月 25 日）



方便
医

校医院 5 月份医药费报销时间调整通知

因财务人员培训，5 月 16 日（周四）医药费报销暂停一日。

本月其余报销时间照常。特此通知。

为方便学生办理报销手续，请报销时带好以下材料：门诊转诊单（经转诊医生复核）、校园一卡通、病历、发票（打印字迹清晰）、所有费用明细帐单。外省市就诊报销另需带家庭住址证明（学生证）或实习科研证明（院系开具）。

复旦仁



爱心提示：50 岁后要做的健康筛查

随着衰老，50 岁以后的身体更容易出现一些隐患。所以，中年人的健康筛查显得尤为重要，能及早发现疾病，防患未然。《美国退休人员协会杂志》最新载文指出，美国预防服务特别工作组发表健康筛查指南建议，50 岁之后，男女不同年龄段应该关注相应的重要检查项目。

男女都应接受的筛查。1. 酒精滥用筛查。这类检查旨在防止过量饮酒，将饮酒量控制在安全范围内。2. 抑郁症筛查。“过去两周是否感觉情绪低落或失望？”“是否对自己喜欢做的事情失去兴趣？”此类症状持续两周或更长时间，必须提高警惕。3. 糖尿病筛查。空腹血糖检查（禁食 8 小时后进行）。4. 丙肝筛查。丙肝容易导致包括肝癌在内的严重肝病。5. 性病（HIV/衣原体/梅毒/淋病）筛查。无保护性爱、有性病病史、注射过毒品或者曾经输过血的人群应接受性传播疾病筛查。6. 肥胖症筛查。每年自查一次 BMI（身体质量指数），BMI 超过 30 即为肥胖。7. 吸烟成瘾筛查。吸烟与疾病关联密切。每次看医生都应该查一次，将吸烟实情如实告诉医生。

50—59 岁女性应接受的筛查。1. 血压筛查。至少每两年查一次。2. 乳腺癌筛查。50—74 岁女性应每两年做一次乳房 x 光检查。3. 子宫颈癌筛查。三年接受一次宫颈涂片检查。30—65 岁女性至少 5 年接受一次宫颈涂片检查和 HPV 检查。4. 胆固醇筛查。如果出现心血管疾病其他症状，那么至少每 5 年筛查一次胆固醇。5. 肠癌筛查。50—75 岁之间，如果出现风险因素，应每隔 10 年查一次结肠镜或 5 年查一次乙状结肠镜。另外，每年查一次大便。60—74 岁女性，血压、乳腺癌、胆固醇、肠癌筛查等同上个年龄段。需要注意的是子宫颈癌筛查，如果年龄超过 65 岁而且上次筛查结果正常，可以停止筛查。要增加的一项是骨质疏松症筛查。65 岁以上女性，每 2—5 年应接收一次 x 光骨质密度检查。75 岁以上女性需保持血压、胆固醇、肠癌、骨质疏松四项筛查。

50—64 岁男性应接受的筛查，需保持血压、胆固醇和肠癌筛查。65—74 岁男性，增加腹部主动脉瘤筛查。75 岁以上男性保持血压、胆固醇和肠癌筛查。（来

源：生命时报 4 月 30 日）