

幸福人生需要职场好心态

章睿齐

这是个真实的故事。

在日本,有一位一直找不到工作的失业青年,终于在朋友的介绍下进入一家汽车销售行做推销员。

这位生性腼腆,言语木讷的小伙子,在被拒绝过几次之后,似乎变得更加木讷甚至胆怯起来,最后在忍无可忍之际,决定躲到乡下住两天,然后回来找工作。

就在乡下的那两天,他看见田边地埂上几个小孩子正把刚开水瓶中的温水朝着一只青蛙慢慢倒去。这些孩子的举动有明显的对青蛙的欺侮之意。但令人惊奇的是,那只青蛙不仅没有逃开,反而扬起头,微微闭着眼睛,表现出一副非常享受的样子。

这个小伙子大受触动,青蛙是冷血动物,当有温暖的液体淋遍全身时,无异于人类的温泉之浴。联想到自己眼前的处境,那些人的拒绝与冷眼不正像小孩子们淋下的水?被当做欺侮是一种心境,被当做温泉之浴又将会是另一种心境,境由心生,就看自己如何取舍。

从乡间返回后,这个小伙子开始给自己

订下一个计划——每天拜访100位客户。

就在这个计划执行当中,他发现连平时抽烟的习惯都是浪费时间,于是毅然戒烟。这个小伙子就是日后成功地成为日本第一位独立销售1万辆汽车的纪录保持者,人称“汽车销售之神”的奥典良治。

我们看到,一个人能否成功最重要的在于他的心态。一个人如果心态积极,乐观地面地面对人生,乐观地接受挑战和应付麻烦事,那他就成功了一半。

职场中人,该以怎样的心态面对繁忙的工作?现在很多人觉得自己的工作很辛苦,忙忙碌碌地没个休息的时候,甚至连假期也要充电、研修学习。这么辛苦为的是什么呢?我们往长远想,过上十几年、二十几年,我们都退休了,那时候,我们最关心的社会话题将会是什么?还是我们服务的公司,我们为它服务了一辈子的公司。那曾经是我们安身立命的根本。所以从这个角度来说,我们没理由去抱怨工作的繁忙,相反,要考虑我们怎样做才能让公司发展得更好。公司的发展与我们每个人是密不可分的。

以怎样的心态面对公司分工?在现实中经常看到有的人无故地耽误公司的工作,无论分配什么工作,总是有抵触情绪,对工作安排中和规章制度中的漏洞指手画脚,却又拿不出可行的办法,只会阴阳怪气地说牢骚话。这样的心态非常不好。大家想一想,安排每一项工作肯定会这样那样考虑不周的地方,制定的规章制度也会有这样那样的漏洞和不足。一事当前,首先应该积极地配合公司的工作,发现问题和漏洞,应该积极主动地和别人沟通交流,努力把问题解决掉。互相拆台的结果是谁也好了。

以怎样的心态面对自身的成长?每个人都不希望自己的工作水平和业务能力年复一年停留在某一档次上,都希望新的一年能有新的长进。本来随着阅历增长,大多数人从实际工作中会得到越来越丰富的经验。但实际上总有一些人,确实就停留在一个水平上没有任何进步,甚至退步。安于现状,今天和昨天没有什么不同,明天也不会有什么新的打算。这种心态让一些人做什么事情都提不起劲来。如果改变心态,就要先从职业规划入

手,有一个为之奋斗的目标,对自己的职业生涯有一个规划。能不能长进,怎样能长进,需要每一个职场中人认真思考。

确实,日常的很多工作是繁重、琐碎的,生活又常常考验着我们。如果我们没有一个良好的心态,那人生将不堪重负。

无论做什么事情,一个人的态度决定一个人的“高度”。激情地投入工作与麻木而呆滞地工作,是完全不同的两个天地。

就像前面提到的奥典良治一样,只要我们改变心态,无论面对什么困难都不一味地抱怨,而是积极地想办法去解决,并在实际工作中积累与反思,用智慧来弥补各种缺陷,我们每一个职场中人就完全能够在工作中得到丰厚的回报,品尝到工作的美丽和甘甜。到那时候,我们的职业生涯就充满了幸福与快乐。

职业健康

卫生部新闻宣传中心协办

英发现适量饮用 香蕉酒有利心血管健康

据新华社电 英国的一项新研究发现,适量饮用香蕉酒有助于促进血液循环,对心脏健康有好处。

英国雷丁大学的研究人员1日发表公报说,他们研究发现,制作香蕉酒用的红葡萄和白葡萄中含有一种多酚,它能延长入血液中一氧化氮的存留时间,而一氧化氮在血管中可促进血液流动,从而降低血压,防止血液凝块的形成。

研究人员介绍说,多酚类物质是一种抗氧化剂,存在于葡萄酒、茶叶、巧克力和一些水果和蔬菜中。饮用香蕉酒时,酒中含有的多酚会进入血液循环,并对血液循环系统产生作用,延长一氧化氮分子在血液中停留的时间,使一氧化氮分子得以在更长时间内发挥其作用,改善血液流动状况,从而降低患心血管疾病和中风的风险。

但研究人员也指出,香蕉酒的饮用量应控制在每天两杯左右,此外每天饮用香蕉酒的长期效果还有待进一步研究。



京城百名志愿者大行动送温暖送知识进医院

瑞雪纷飞,爆竹声脆,中国癌症基金会携手首都十家三甲医院、五家健康媒体,近日举办“爱心凝聚力量 知识传播希望”首都百名志愿者送温暖送知识进医院大型公益活动。10辆志愿“爱心巴士”载着志愿者们一同出发,带着京城医务人员和志愿者的新年问候和无限关爱奔赴各医院,志愿者们手捧鲜花,慰问信和健康科普读物,走进病房,走进患者的心灵,用一个关切的眼神,一句温暖的话语,一个鼓励的手势,为患者筑起希望的长城。图为志愿者们向中国医学科学院肿瘤医院的患者送去新年的祝福。 张晚丹 摄

健康提示

不妨实行“家庭医生责任制”

周慧虹

伴随“银发时代”的来临,如何为各地老年人群提供便捷周到的健康服务,已经成为一个值得社会关注的重要话题。笔者认为,关爱老人、为老人健康着想,不妨实行“家庭医生责任制”。

家庭医生责任制在发达国家早已发展成熟。英国家庭医生数量就占到医生总数近50%。发达国家的大型医院普遍没有设置门诊部,市民的一些小病小痛都是交由家庭医生包办,大病则由家庭医生负责联络大医院转诊。我国深圳也在全国率先出台了《实施家庭医生责任制项目试点工作方案》,明确提出“到2015年,全市开展家庭医生责任制的社康中心比例达到80%,签订家庭医生服务合同的家庭比例达到50%”。

目前,在我国大部分地方,受经济基础及医疗卫生条件的制约,全民普遍实行家

庭医生责任制显然还不太现实。但是,各地优先让老年人群享受到家庭医生的到位服务,还是可以尽快列入议事日程。毕竟,老年人身体健康状况相对较差,而且往往腿脚不便,在当前我国大力推进和谐社会建设的形势下,各地政府部门有责任尽力解除老人们的后顾之忧,使之身心健康得到更好地保障,快乐安享晚年。

鉴于现在我国多数地方的医疗卫生资源仍相对紧张,社区卫生服务体系还不够发达,要求医务人员完全“坐诊”为上门服务还存在一定困难,因此,针对老年人群实行的家庭医生责任制可以适当地采取松散的方式。也就是说,不必苛求让签订合同的家庭医生必须无条件地一到老人家中去履行职务,如果老人身体状况许可的话,他们可以自行到医院或社区门诊,寻找签订合同的医生进行

诊治或是接受健康指导;只有当老人身体状况确实较差,走动不便时,家庭医生可抽出时间专程上门服务。

当前,为老年人群寻找合适的家庭医生,建立家庭医生责任制,主要的还在于为老人提供有针对性的全程服务。家庭医生要为自身责任制内的老人健康状况进行“全程”管理,他们可以随时通过电话网络等方式为老人提供远程指导;为责任范围内的老人建立起完备的健康档案,及时掌握每位老人的健康状况,使老人们从家庭医生那里享受到“无缝”及“早预防、有病迅速诊治、病后跟踪指导”的“连环式”服务。

健康杂谈

细胞疗法与中药结合开辟肿瘤治疗新途径

目前,世界上生命科学、人体工程的科学家普遍认为:人体的免疫系统功能,无论是对于防病抗癌还是健康长寿,都是极为重要的一种生理功能。而干细胞是增强人体免疫功能和修复免疫系统的主要来源。北京振国中西医结合肿瘤医院,采用中西医结合与高科技生物技术联合应用的方法,对恶性肿瘤、疑难杂症等疾病进行绿色综合治疗。临床实践证明,细胞疗法与中药结合对于改善患者临床症状,清除癌细胞,恢复免疫功能,减轻痛苦,提高生活质量,延长患者生存时间具有显著效果,开辟了肿瘤治疗的新途径。

为了更好地把干细胞治疗与中西医治疗肿瘤结合起来,振国肿瘤医院建立了北京振国生物治疗研究中心。由国家突出贡献专家王振国研究员亲自领导干细胞项目,并有多名海外留学博士、硕士和国内顶级专家加盟组成强大的专家团队,开展以临床治疗肿瘤为主的生物治疗研究。研究中心已建成3000平方米的GMP标准实验室,拥有国际一流的实验设备,建立了多种细胞系。

著名生物学家E.B.Wilson说过,所有生物体都是或曾经是一个细胞。细胞是生物体结构和功能的基本单位。而干细胞是一类具

有自我更新、高度增殖和多向分化潜能的细胞群体,即这些细胞可以通过细胞分裂维持自身细胞群的大小,同时又可以进一步分化成为各种不同的组织细胞,因而医学界将之称之为“万能细胞”。

2009年3月9日,美国总统奥巴马在白宫签署行政命令。美国政府批准干细胞疗法的人体试验,创下世界的首例,缔造干细胞研究史上的里程碑。干细胞技术的崛起为人类抗衰老和防治肿瘤及疑难杂症带来无限的希望。

随着免疫细胞生物学及免疫分子生物学的高速发展,细胞介导的过继免疫治疗已成为肿瘤患者综合治疗中的重要手段之一,对于促进患者免疫系统的重建、清除残留病灶及骨髓净化都具有良好效果。干细胞移植通过分泌细胞因子,刺激机体产生抗体,提高机体的免疫力;也可以通过抗原抗体反应作用于肿瘤细胞,靶向杀伤体内肿瘤细胞;还可以直接吞噬肿瘤细胞,治疗肿瘤,阻止肿瘤的复发转移。(白凤)

健康医学

据世界卫生组织癌项目的统计数据显示,全球每年死于癌症的患者高达700万,其中死于胃癌的患者占了70万例。中国抗癌协会理事兼胃癌专业委员会委员、天津肿瘤医院胃肠肿瘤科主任任梁寒教授介绍:“全球每年934000新发病例,42%(近40万)的新发病例数在我国,胃癌在我国患病率和死亡率均是世界平均水平的2倍多,约每2-3分钟就有1名中国人死于胃癌,相比其他国家,中国的胃癌形势更加严峻。”

随着胃镜及现代影像学技术的普遍应用,早期胃癌的诊断率有所提高,可达10%左右,早期治疗的治愈率也高达95%,但目前我国住院病例中超过90%的胃癌病人是进展至中晚期才就医的,此时的5年生存率小于20%,即便是国内领先的医院,晚期患者的5年生存率也只能达到46.3%,与国际先进水平存在一定差距。

中青年:当心来势汹汹的“胃癌”

除了要提高早期诊断率之外,胃癌发病的年轻化趋势也非常值得关注。胃癌的发病率随着年龄的增长而显著升高,发病的高峰年龄在50岁-80岁。但这并不意味着胃癌离年轻人很遥远,但从临床情况来看,中青年人的胃癌发病率增加迅速。近5年来,19岁至35岁青年人胃癌发病率比30年前翻了一番。

“除去多数专家认同的与性别、遗传、曾经的慢性良性胃部疾患、腌菜饮食、烟尘环境等有

有一个处方能够降低血压、血糖、体重、血脂,改善睡眠质量、骨密度和心脏健康情况;并能降低癌症风险,甚至可以预防和治疗40余种慢性疾病,这个“处方”就是每天运动锻炼30分钟。美国南卡罗来纳大学公共卫生学院教授斯蒂文·N·布莱尔指出,运动和良好的饮食习惯是保持健康的好办法。

“运动是良医”是美国运动医学会在2007年推出的项目,该项目已开始进入美国的医疗系统,作为“处方”手段之一,旨在鼓励医生在为病人拟定治疗计划时把运动也包括进去。目前,多项研究已经证实通过合理的运动,能够帮助病人治疗和预防肥胖症、心脏病、糖尿病、高血压、癌症、抑郁和焦虑症、关节炎和骨质疏松症在内的40种以上的慢性疾病。

美国运动医学学会副会长阿德里安·哈特指出,“运动是良医”呼吁医生在为病人诊断时,审查和评估他们的运动情况,并为病人提供有关锻炼计划的咨询,或者将病人推荐给有资质的健身专家。该倡议要求对体育活动进行记录,作为病人就诊时生命体征的项目之一,以及鼓励有能力的病人通过每周参加至少150分钟的中等强度的体育活动,如每周五天进行30分钟的体育活动。

我国近期将出台政策

入学就业不得查乙肝

本报记者 姬薇

2009年12月29日,卫生部通报,拟进一步明确取消入学、就业体检中的“乙肝五项”检查,禁止将携带乙肝病毒作为限制入学、就业的条件。

取消乙肝体检是否符合公众利益?乙肝病毒到底通过什么途径传播?本报记者对此进行了调查。

不得强制体检者接受“乙肝五项”检查

卫生部新闻宣传中心主任、卫生部新闻发言人毛群安指出,为医学目的而开展的“乙肝五项”检查,检查机构应严格保护体检者隐私;为健康体检目的开展的“乙肝五项”的检查,检查机构应充分尊重体检者的选择权并保护其隐私,体检组织者不得强制体检者接受“乙肝五项”检查。

有关部门还将加强对教育机构、用人单位的监督管理,切实保障乙肝病毒携带者公平入学、就业的权利。

申领“健康证”制度应依法完善

据统计,我国共有乙肝病毒携带者9300万人。

近来,部分乙肝病毒携带者申请食品行业“健康证”被拒,引起社会广泛关注。那么,乙肝病毒携带者究竟能否获得“健康证”呢?毛群安说,此次乙肝体检政策的出台,预示着我国对乙肝的认知提升到一个新高度。

2009年7月,我国实施的《食品安全法实施条例》对此做了明确规定。

在这部法律中,“消化道传染病”不再指所有的“病毒性肝炎”,而是具体到“甲型病毒性肝炎”和“戊型病毒性肝炎”。也就是说,乙型病毒性肝炎并非“消化道传染病”,因此,乙肝病毒携带者能够从事食品生产经营。

毛群安指出,各地应按照相关法律法规,尽快完善关于“健康证”申领的有关规章制度。

取消乙肝体检符合公众利益

有网友提出,这一政策是不是考虑了乙肝病毒携带者的利益,牺牲了公众的利益。对此,毛群安说,“政府对类似这样的事情,是非常慎重的。首先,我们从公共卫生的角度要保护绝大多数人的健康,这是决策的基础和依据。如果这种疾病确实通过日常接触可能造成周围人的感染,国家必然会制定严格的限制措施。”

他指出,如果一个人从事某项工作,可能会对周围的人造成健康的危害,这种限制应该是出于对公众利益的考虑。如果通过科学研究发现,他不可能对周围的人造成伤害,就应该给他公平公正的待遇。

他说:“对乙肝病毒携带者进行入学、就业限制,这本身就是不公正,对社会来讲也是人力资源的浪费。本来他们可以做得多事,我们没有给他们入学、就业的机会,这对我们国家来说也是一个损失。在这个问题上,政府决

策是以科学为依据,对于取消乙肝病毒检测这个事情,国家高度重视,相关部门慎重决策,并多次听取专家的意见、建议,最终目的是保护公众健康。”

误解主要来自知识缺乏

毛群安指出,目前,乙肝病毒携带者在入学、就业时受到限制和不公正的待遇问题仍然较突出。社会上对乙肝病毒携带者的误解,主要还是人们对乙肝知识缺乏了解。

医学研究证明,乙肝病毒经血液、母婴、性接触三种途径传播,不会通过呼吸道和消化道传播,日常工作、学习或生活接触不会导致乙肝病毒的传播。根据目前掌握的医学文献资料,国内外尚没有因日常工作学习、生活接触而感染乙肝病毒的确诊病例。

北京地坛医院肝病中心主任医师谢尧指出,在日常生活中,共用办公用品、握手、拥抱、共用餐具和公厕等,不会引起乙肝病毒的传播。但是,共用牙刷、剃须刀等不卫生的生活习惯,可能导致乙肝病毒的传播,这类传播属于一种偶发传播。应该说,随着人们卫生习惯的不断改进,这些现象基本不复存在,由此导致的乙肝病毒传播可以忽略不计。

毛群安说,此次乙肝体检政策的出台,预示着我国对乙肝的认知提升到一个新高度。

通过唾液传播没有证据

中国工程院院士、北京大学医学部教授庄辉说,乙肝不会通过消化道传播,有人的唾液里可以查到乙肝病毒,但浓度是血液里的百分之一至万分之一。乙肝病毒不可能在唾液腺里复制,为什么还有乙肝病毒呢?有两种可能,一种是牙龈出血了,血液里的病毒就跑到唾液里;还有一种说法,血管壁通透性增加了,病毒从血管里渗漏到唾液里。所以,通过唾液传播乙肝的可能性还是很小的。

北京友谊医院教授贾维东说,从科学上讲,唾液里可以检测出病毒,但是病毒量很低。据了解,乙肝绝大部分都是幼年期感染的,从传播的可能性上来讲,共同工作传播的概率是很小的。

中国疾病预防控制中心、免疫规划中心主任梁晓峰认为,我国乙肝病毒携带者基本上在1岁前即已感染乙肝病毒,主要是乙肝病毒携带者的母亲在围产期传播造成的。世界卫生组织目前推广预防乙肝的策略是新生儿接种乙肝疫苗,我国国家开展了新生儿接种,要求儿童出生后24小时内接种疫苗,越早越好。所以,对新生儿接种乙肝疫苗是预防乙肝感染最主要的手段。

健康沙龙

美国倡导医生开具运动处方

据悉,美国运动医学会已经在其网站上公布了“运动是良医”指南,列举了若干种疾病的运动处方。此外,还在美国提倡把运动状况列为衡量人体健康状况的重要标志,倡导医生开具运动处方。

布莱尔教授表示,已经有大量的科学研究数据证实,现代很多疾病,如超重与肥胖、糖尿病、高血压及其他慢性病的发生和发展都与缺乏运动有关,而通过综合性项目增加人们的运动量对改善公共健康有着至关重要的作用。

中国营养学专家陈春明教授指出,目前在中国,成人超重和肥胖人口已达四分之一,大城市中,每5个孩子就有一个超重或肥胖。中国儿童的不良生活方式“由动到静”的转变是造成肥胖的重要原因。由于现代居住环境及生活方式的变化,他们的户外活动和锻炼的机会越来越少,而“静”的活动则明显增多,比如看电视、上网、做作业等,这些生活方式上的

改变,使现在的孩子运动量不断减少,消耗的热量也越来越少。许多大城市的成年人超重和肥胖人口也已经超过半数。超重或肥胖的原因很复杂,很多人把肥胖单纯的归罪于甜食或某种食物是片面的,关键是适量,并且要通过运动把多余的能量及时消耗出去,达到能量的收支平衡,才能保持健康体重。

对于日益严峻的全球慢性病问题,布莱尔教授说,运动是保持健康最有效的处方。布莱尔教授特意强调说,无论是超重、肥胖,还是正常的体重范围内的人,都需要通过运动来保持健康,而不是只有超重的人才需要去运动。即使体重正常,缺乏运动仍然会导致很多健康问题。其实每天只要做到30分钟的快步走就可以保持健康。(魏文)

健康诊台

全球每100名新发胃癌患者中,42位来自中国

中青年当心来势汹汹的胃癌

笑阳

关因素外,睡眠严重不足、饮食不规律、工作和心理压力过大,以及对胃部不适或胃部感染幽门螺杆菌的不以为然,都是越来越多的中青年人患胃癌的主要因素。”广州中山大学肿瘤防治中心副主任、副院长徐瑞华教授强调:“年轻人患的胃癌恶性程度高,发展迅速,加之容易误诊,确诊胃癌往往已经到了中晚期,此时才治疗,效果不佳,因此需要格外注意。”

梁寒教授提醒年轻人,要保持健康生活习惯,远离胃癌风险。一旦出现上腹部不适、心窝隐痛、餐后饱胀感、食欲不振、消瘦、乏力,经常呕吐隔夜宿食和不含胆汁的胃液,或有大便呈黑色柏油样等症,应及时就医,不可延误。而那些胃癌的高危人群,如慢性萎缩性胃炎、胃溃疡、胃息肉及恶性贫血、胃大部分切除术后和有胃癌家族史的人群,更要定期做胃镜检查,及早发现,及早治疗。

新发现:胃癌也有“阴”、“阳”之分

如果已经确诊胃癌,患者也大可不必灰

心丧气。徐瑞华教授表示:“与癌症进行搏斗,需要巨大的勇气和注意力。即使没有在第一时间查出胃癌,手术切除病灶,新型靶向药物也能很好地实现安全、经济和有效的化疗。”

随着全球首个新型肿瘤免疫激活口服靶向药物进入我国,并应用于进展期胃癌治疗应用,患者在化疗时不需静脉插管,大大降低了骨髓抑制、脱发等毒性反应。

随着大量临床及基础研究对于胃癌预后因素及靶向药物作用机制的研究,胃癌治疗有了新的作用靶点——大约22%的胃癌患者为HER2(人类表皮生长因子受体2)阳性。作为原癌基因,HER2过度表达是一个危险信号和因素,它的状态预示了患者存活的时间较短,癌症患者更容易复发以及治疗效果差。胃癌组织的HER2过度表达与其病变侵犯程度高和预后差密切相关。

因此,梁寒教授建议:胃癌病人最好做个HER2检测。

新闻链接:

谁是胃癌高危人群?

感染幽门螺杆菌;男性,尤其是超过正常体重20-25公斤的男性;年龄在50岁到80岁之间;经常食用加盐腌制蔬菜或烟熏肉和鱼的办法保存食物;吸烟;接受过胃部手术;胃癌家族史;家族肿瘤疾病,家族胃癌史;恶性贫血;A型血;长期工作在含有大量烟尘、石棉和镍环境。

如何排查胃癌?

胃溃疡、萎缩性胃炎、胃息肉等某些慢性胃病目前已被公认为癌前期病变。这就提醒有胃癌家族史、又反复出现胃痛症状的人,应提高警惕。

目前常规的排查方法有以下几种:实验室检查(包括胃癌标志物、胃癌单克隆抗体、胃癌潜血球法、胃癌概率计算机模型筛选等)、放射学检查、内镜检查法、超声内镜检查。