

# 痴迷科普创作的“江南胃王”

□ 薛建国

在杭州钱塘江南岸，有一位专治胃的中医，名叫王来法，坊间，人送外号“江南胃王”。

中医凭经验吃饭，故医道不为外人所道，民间亦有传男不传女之说，生怕被外人抢了饭碗。在这一点上，王来法是个另类，看病之余，热衷科普写作，把胃的那些事儿广而告之。

王来法小时候生活很贫困，13岁那年因偷吃了大半碗肉饼而上吐下泻，当成肠胃炎治疗却久治不愈。后来他在旧书店的一本书中找到了病因，根据书中的方子，又针对自己的感受加了味草药，竟然治好了自己的病。之后，他拜师学习中医。20岁便独当一面坐诊门诊，深得当地乡民的信赖。

学习中医，王来法开始并非专攻于胃。看到师傅对萎缩性胃炎束手无策，他下决心找到治疗方法。此后的多年里，王来法一边行医，一边在民间寻求偏方、秘方，只要听到哪里有治疗萎缩性胃炎的良方，哪怕远隔万里，他都前去探究。他还

研读了大量古今中外的医学典籍和现代医学最新发展文献资料，并考入浙江省中医学院进修，系统地学习了中医理论。经过多年的刻苦钻研，王来法终于弄清慢性萎缩性胃炎的病理病因，他整理出多年行医的第一手资料，编著成《慢性萎缩性胃炎》一书。

胃的病是吃出来的，可人吃不成，所以胃病患者的队伍十分庞大。胃是每个人自己的，但又几个人了解自己的胃，懂得保护自己的胃？王来法给人看病的过程，实际上就是传播科普知识的过程。一位患者说，这几天胃痛，吃其他东西怕难消化，无奈顿顿喝粥。

王来法一听，立马“纠偏”，健康人吃点粥，能够保护胃黏膜。但有胃病的人，稀饭在胃里面时间停留太短，胃酸就会过度刺激胃黏膜，导致已经很脆弱的胃黏膜出血。还有一些胃病患者，一听说番薯是抗癌食品，马上就吃番薯。但番薯是甜的，含糖很高，吃多了烧心，会产生很多



胃酸……这些常识，患者都很缺乏，每个人都需要“辅导”，但“一对一”的辅导面太窄，于是，他再次想到写书，写书可以“教育一大片”。

于是，一本《标本兼治看胃病》的书应运而生。书一上架即销售一空。这本书为何如此畅销，浙江省卫生厅原厅长戴迪一言中的：“相信通过这本书，你能清楚地

认识胃与生命、疾病与健康的关系，懂得运用合适的方式方法改善他们的关系，即使在患上胃肠疾病后，仍然能够重新建立起胃肠与生命系统的高度和谐。”

王来法是一位有责任情怀的中医大家。多年来，他把警察的职业病作为自己的研究对象，不但帮助很多警察治好疾病，而且还在媒体上开辟专栏，“与警察对话健康”。在专栏文章基础上，2016年编撰出版《王来法与警察对话健康》一书，赠送给浙江省11个市公安局7万民警。此书根据基层公安民警健康体检报告结果，将民警在心血管、呼吸系统、消化道、传染性疾疾病及心理健康等方面的100种高发疾病，集中西医理论给予治疗方案，以病例问答形式成文。去年，王来法又专门给孩子们写了《比读书更重要的事——中小学生学习健康百问》。

作为一名医者，王来法认为自己的责任不仅仅是治病，更应该传授保健养生的理念。“学生身体不好，读书就会力不从

心，家长应该重视这个问题，身体比读书更重要。”

王来法的书通俗易懂，从标题到内容一看就知，比如《胃病百忌》告诉人们一个简单道理，管住嘴巴，就是善待自己的胃，是小学五年级孩子都能看得懂的书。眼下，一本胃的养护知识新书《胃是基础》即将问世。书中告诉人们养胃有道——培育你的后天之本；保“胃”于机先——及早发现胃病的几种妙招等。

小时候，王来法有两个梦想：当医生和当作家。想当医生，是因为他小时候得了怪病，吃尽了苦头；想当作家，是因为期待有一天，能将自己的生活经历和看病心得都记录下来，得益于更多的人。

如今，他儿时的两个梦想都实现了：从医30多年，百姓口碑甚佳，赢得“江南胃王”美誉；同时，“著作等身”，出版了8本科普专著，发表了280多篇科普文章，被浙江省作协吸收为会员。

（作者系《钱江晚报》高级记者）

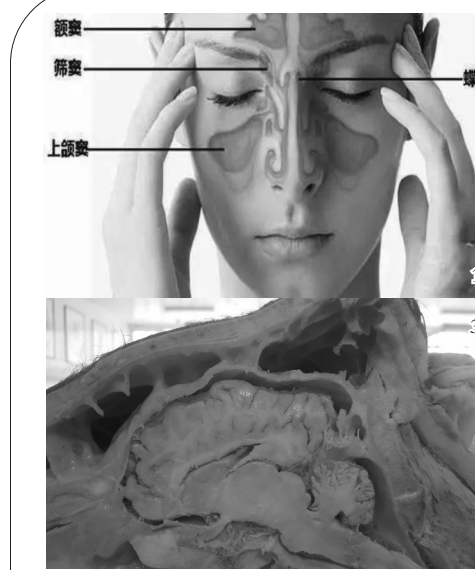


图1：鼻窦的位置。图2：人的脑及围绕在脑周围的鼻窦。图3、图4：牛的脑以及围绕在脑周围的鼻窦。

## 打哈欠，只为给大脑“散热”？

□ 张亭亭

度会升高，需要散热风扇降温才能保证正常运转。那么，大脑又配备着怎样的散热装置呢？

科学家们注意到一个现象——鸟类及其他动物在大口喘气时下颌的开口和闭合会引起气压变化，使它们的鼻窦系统能够积极地通风，从而促进大脑冷却。于是，想象力丰富的科学家们就联想到，人类在打哈欠时，上颌窦的后壁会发生弯曲，就像风箱一样，将外界空气鼓入鼻窦内，促进鼻窦系统通风，使大脑冷却。

于是，一个猜想就产生了——鼻窦有利于大脑温度降低。

你有没有好奇过这样一个现象，非洲人大多有着大鼻孔和大鼻腔，而欧洲人的鼻子大都小巧高挺，除了鼻子表面的差异外，他们的鼻窦容积也是不一样的，非洲人的鼻窦容积普遍要比欧洲人大得多。经证实，容积大的鼻窦更有利于空气流通，加速散热。

在对牛脑的解剖中，发现鼻窦围绕在大脑分布。从鼻窦的分布特点来说，“脑降温”是很有道理的。分布在大脑周围，鼻窦内的空气流动时能够带走“热量”，使脑表层的温度降低。

除此之外，在解剖学上还有个很重

要的新发现——上颌窦的后壁是翼内肌和翼外肌的来源。所以，研究者推断，在下颌活动中，翼状肌收缩，薄薄的鼻窦壁可能会被这个力“拽着”发生弯曲，比如打哈欠。这种强有力的收缩可能会使人类的鼻窦系统与动物中所描述的类似，打哈欠所带来的通风过程有助于大脑“散热”。

再来说说打哈欠，人在什么时候最容易打哈欠呢？很可能是疲惫困倦的时候。想一下，当你熬夜绞尽脑汁赶一篇稿子的时候，是不是感觉“头脑发热”？这时，连续打几个哈欠、伸个大大的懒腰，你就会真正体会到这个迷人小花招的力量——神清气爽倍精神啊！

所以，没事时多打几个哈欠，给鼻窦通气，给大脑降温，有利于身心健康。

（作者系大连医科大学第一临床学院临床医学专业17级“5+3”一体化学生，指导教师：大连医科大学解剖学教研室陈鸿锦教授）

## 医学新解



5月19日，北京全城医疗技术有限公司携“放疗移动医生”、“精准云放疗”、自动靶区勾画、自动计划设计系统等产品于2018年全国科技活动周暨北京科技周活动主场，“科技创新加速度”展区参展，为科技创新“加速度”。图为，全城医疗工作人员为参观群众详细讲解放疗“黑科技”和ARPlanner自动靶区勾画系统。朱晓华 摄

## 康养新识

### 熬夜会提高早死机率

英国最新研究指出，晚睡或太阳出来才睡的人早逝的风险更高。这份研究近日发表在《国际时间生物学》上，其访问约43万名38-73岁的人，结果发现自述“夜猫族”的人比“早起型”的人在6.5年内的死亡风险增加10%。

研究人员表示，让夜猫族开始早起工作可能不利他们的健康。

英国萨里大学时间生物学教授警告：“这是不容忽视的公共健康议题。我们应该讨论，让夜猫族在适合的职场环境晚一点上下班。”

研究人员建议可进一步研究，了解夜猫族能否调整生理时钟变成早起型的人，以及这种改变是否会降低夜猫族的死亡风险。

### 吃得太咸会越来越笨

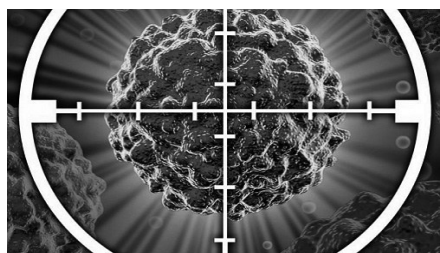
长期摄入高盐食物是世界公认的引起疾病和死亡的重要原因之一。但是相关的机理却一直不是很清楚。最近美国威尔康奈尔医学院的一项研究证明：高盐饮食会导致小鼠出现认知障碍和痴呆，其原因是流向大脑的静息血流量减少。

为了比较长期摄入高盐食物和摄入正常食物小鼠的不同，研究人员在实验中使用的高盐食物的盐分是正常食物的8到16倍，这个倍数参考了人类高盐食物和正常食物中盐分的比例。

在区别饮食8周后，实验小鼠的脑磁共振表明，摄入高盐食物的小鼠的脑血流量明显减少了很多，尤其是在负责学习的大脑皮层，血流量减少了28%，而在负责记忆的海马区，血流量减少了25%。

原来，小鼠长期摄入高盐食物，会在肠道内引起局部的免疫反应，同时产生一些激素。这些激素会随着血液流动散布全身，最终作用于小鼠的脑部，引起脑血流量的减少和小鼠的认知障碍。

实验还发现，这种生理现象是可逆的，当高盐食物小鼠的食物被换成正常食物4周后，小鼠大脑血液流动和皮肤功能恢复了正常。



## 关注肿瘤免疫治疗

科普时报讯（记者 张克）肿瘤免疫治疗作为备受关注的创新肿瘤治疗方案，近年来已成为肿瘤治疗领域的医药研发和投资热点，也受到5月19日召开的以“肿瘤的免疫学基础和临床研究展望”为主题的第十八届北京生命科学领域学术年会的关注。

在基础研究与应用方面，肿瘤免疫治疗已经取得了一系列辉煌的治疗成果，如以CAR-T为代表的细胞疗法，以PD-1/PD-L1为代表的免疫检查点抑制剂，以及免疫治疗之间的联合用药等，逐渐成为肿瘤治疗的新方向和新趋势。但是免疫药物的毒性管理和疗效判定仍缺乏明确的标准体系。为此，本届北京生命科学领域学术年会一方面回顾了上一年度肿瘤免疫基础研究及临床应用研究新进展、新突破，另一方面则围绕探讨肿瘤免疫治疗的药学评价和技术评价方法、手段及需求展开讨论，以期探索出北京市构建相关评价技术平台的步骤路径。

会上，美国科学院院士、多伦多大学医学生物物理学系、免疫学系麦德华教授详细地介绍了目前世界上癌症免疫治疗研究进展并指出：癌症从本质上说是一类遗传性疾病，因肿瘤基因组不稳定性的特点，可导致某一肿瘤细胞累积数百个突变，从而帮助肿瘤细胞快速适应新的环境并且迅速增殖；此外，癌症最大的致病因素是衰老，老龄化趋势日益严重，癌症的发病率也会随之上升。中国科学院院士、北京生命科学研究所学术副所长邵峰教授围绕细胞焦亡重要蛋白GSDME (DFNA5) 在癌症化疗中的作用机理作报告，揭秘癌症化疗药物作用机理和毒副作用原因，GSDME (DFNA5) 作为抑癌基因有望成为临床治疗的新方向。

本次年会是在北京市科学技术委员会、北京科学技术协会指导下，由北京生物技术和医药产业促进中心、清华大学医学院、北京世纪坛医院、中关村科技园昌平园管理委员会共同主办，北京中关村生物工程和医药企业协会承办。

## 改善肠胃道功能要因人而异

□ 方亮

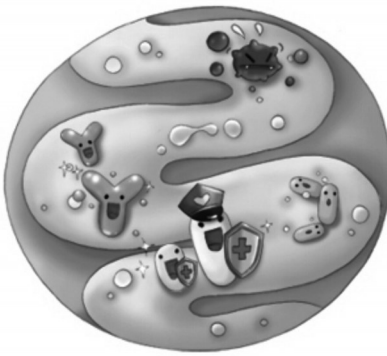
### 营养讲堂

众所周知，人体在生长发育的过程中，不仅需要摄入食物，还要对营养物质进行消化和吸收。帮助消化吸收的产品种类繁多，最常见的有酸奶及其衍生品益生菌饮料，但它们真的能帮助我们改善肠胃道功能吗？

人体的肠道内含非常多的菌群，大致可以分为有益菌、有害菌和中性菌3类。正常情况下它们处于比较均衡的状态，但是在疾病状态或者40岁之后，肠道有益菌的数量逐渐减少，就会出现各种各样的肠胃道问题。喝完酸奶后感觉比较舒服，是因为酸奶中的有益菌暂时调节了菌群平衡。

但是，酸奶中的碳水化合物含量高，会对人体的能量平衡造成影响。而且酸奶中的益生菌非常容易失活，在经过胃时有很大一部分会被胃酸杀死，真正能作用于肠道的益生菌比较少，所以酸奶对肠胃道的改善功能是非常小的。

另外，益生菌饮料含糖量非常高，基本在10%左右。益生菌没有补充太多，反而摄入了过多的热量，对于大多



数人来说也是得不偿失的。

肠胃道功能的改善要因人而异。一般建议补充益生元。益生元是益生菌的口粮，可以选择性地刺激肠道内多种有益菌的生长，抑制有害菌繁殖，为肠道内原益生菌提供全面的营养和环境。

常见的益生元有低聚木糖和菊粉，低聚木糖可迅速定向刺激双歧杆菌及乳酸菌增殖；菊粉可在整个结肠内分段发酵，促进多种有益菌增殖及平衡，安全性较高。同时，它们还能为人体提供丰富的膳食纤维，促进肠胃道的蠕动。

## 应考拨准三个“钟”

□ 宁蔚夏

在中高考“临战”阶段，提醒各位学子，若想着考出好成绩，须合理、有序、科学地安排日常生活，拨正“生物钟”。

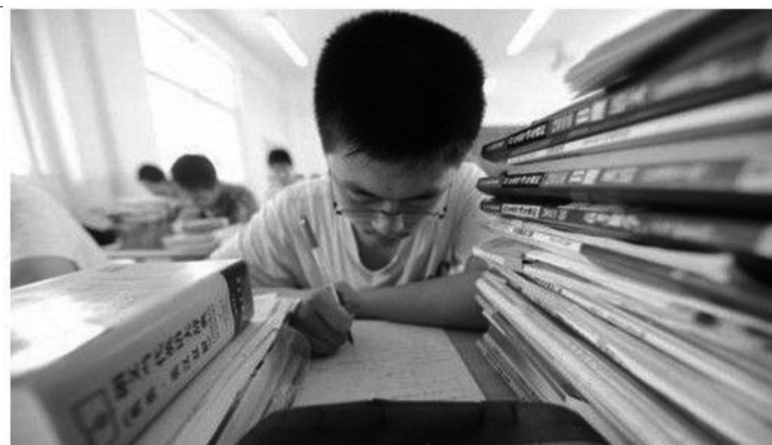
心理钟 智力的发挥要求心理平稳。事实和科学实验都证明：心情平和时最利于记忆的储存和提取，“灵感”——高度发挥的智慧，也产生于这种状态。而心情紧张、恐慌、焦虑，则是智力正常发挥的大敌。许多考生过度紧张，担心落榜，并因此而愁肠百结。有的人整日心事重重，总也摆脱不了心头笼罩的紧迫感阴影。结果导致复习效率低下，临考时发挥不好。所以，要以“平常心”来对待复习迎考，善于放松自己的情绪，使“心理钟”运转正常而处于和谐状态。这样，

可以“花一分力气，获五分收获”。并且，家长千万不要给孩子施加任何压力，要设法为孩子营造一个轻松温馨的家庭氛围和安静整洁的学习环境，使之能够自觉地克服困倦，树立信心。

生理钟 这要求生活有规律，起床、进餐、锻炼、午睡、就寝等都要定时，以促进“动力定型”的形成，使机体具有很好的适应性和预见性。不要废寝忘食，也不要“三更灯火，五更鸡”地开早车、开夜车，否则，会使大脑皮层的神经细胞、神经内分泌系统和植物神经系统的功能失调，严重打乱生物钟的正常运转，致使思考问题变得迟钝，记忆力明显下降。实践证明，复习效率与所用时间不一定成正

比，关键在于复习的质量如何。而规律的好作息、正常的生活，以及恰到好处的劳逸结合，往往能获得最好的学习效果。其中特别要强调吃好早餐和按时就寝。早餐犹如大脑的“开关”，一天的用脑要靠早餐来启动。早餐不但要吃，而且要吃好。此外，大脑中还有“睡眠开关”，若到睡不睡，仍继续奋战，它却依旧“关闭”，这时你虽撑着不睡，其实已毫无学习效果可言。

智力钟 人脑在一天当中有4个最佳用脑时间，一是早上起床后，此时无前摄抑制，认、记印象清晰，适合学习和记忆那些难记又必须记的内容，如语言、定律、地名、事件等；二是上午8—10点，此时体内肾上腺素等激素分



泌旺盛，人的精力充沛，大脑处于最易建立条件反射的中度兴奋状态，具有严谨、周密的思考能力、记忆能力和较强的信息处理能力，正是攻克难题的大好时机；三是下午18—20点，此时是一天中用脑效果最好的时段，适合来回顾、复习全天学过的东西，也是整理笔记的黄金时间；

四是临睡前，此时无后摄抑制。合理安排复习时间，充分利用最佳用脑时段，常能事半功倍，提高效率。

（作者系成都市第二人民医院副主任医师）

## 心灵驿站