

世上健康长寿的人很多，其共同点不外乎性格开朗、生活规律、清心寡欲。很多人一时一事或短期调控基本上都能坚持，但若终生如此，则需要恒心和毅力。只有对不健康的生活行为方式或欲望进行理性的节制，方能驾驭欲望驶向健康的彼岸。

健康自己主宰 自律方能赢家

□ 杨志寅

专家观点

悠悠民生，健康最大。古今中外，人们都渴望健康长寿，只是随着时代的发展和科技的进步，人们对健康的认知有了显著变化，以致对待的方式方法已大不相同。无论昔日的皇家仙丹，还是当今的长寿良方或“万能保健品”，可以说都是对生命的贪恋，这不仅有违自然规律，也违背科学常识，最终只能是对健康生命的摧残。

若世上真有长寿仙丹，那当今得有多少不死之人在游荡？仙丹害

人、保健品不保健的事实已告诉大家，要想健康长寿，必须遵循人体生命发展变化的自然规律。对不健康的生活行为方式或欲望进行理性的节制，方能驾驭欲望驶向健康的彼岸。

世上健康长寿的人很多，其共同点不外乎性格开朗、生活规律、清心寡欲。而那些吃喝嫖赌抽的“瘾君子”则很难健康长寿。

健康的背后也有苦行僧般的自律。如对衣食住行中的各种行为能理性控制，不论是心态、膳食、烟酒、睡眠或运动等，一时一事或短期调控，基本上都能坚持。但若终生如此，则需要恒心和毅力。康德

所谓自由，不是随心所欲，而是自我主宰。身心健康亦是如此，用自律带来自由，用自律赢得健康，有了健康才能赢得未来。所以说，我们的健康应该由自己主宰。

健康的心理决定健康的行为，健康的行为有利于身心健康，行为决定健康绝不是一句口号。国际权威医学杂志《柳叶刀》2019年6月发表论文，分析了1990年到2017年中国34个省份（包括港澳台）居民的死亡原因。排名前三的分别是中风、缺血性心脏病和肺癌，而大量证据表明，这些疾病大都与不良生活习惯相关。之前的有关研究结果与此也基本一致，可见不良生活

行为方式正严重影响着国民的健康。一定别小觑吃喝拉撒睡这些“小节”，它不仅影响着人们的健康，也是健康中国的根基。

党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央高度重视国民健康，积极推进全民健身与健康中国深度融合。“人民健康是民族昌盛和国家富强的标志”“没有全民健康，就没有全面小康”……习近平同志反复强调全民健康、全民健康的重要意义，并亲自谋划亲自推动健康中国上升为国家战略。

《国务院关于实施健康中国行动的意见》提出明确要求，要广泛实施全民健身行动。这次的健康中

国行动，与以往不同的是，不仅仅是要开展健康的宣传倡导，而是聚焦当前民众所面临的主要健康问题和影响因素，开展多个专项行动。国家卫生健康委提出，推进健康中国行动要实现“四个转变”：在定位上，从以治病为中心向以健康为中心转变；在策略上，从注重“治已病”向注重“治未病”转变；在主体上，从依靠卫生健康系统向社会整体联动转变；在行动上，努力从宣传倡导向全民参与、个人行动的转变。

由此看来，健康的生活行为方式决不仅仅是个人的私事，而是对



待“大健康理念”的一种行动，每个人都应积极投身全民健身事业，养成健康的、规律的生活方式，在通往健康中国的道路上携手前行。

（作者系中华医学会行为医学分会前任主任委员、国际行为医学终身成就奖获得者、济宁医学院教授）



求真解惑

吃保健品可提高免疫力？

对大多数人来说，服用保健品对提高免疫力是没有太大帮助的。免疫力是机体对于病原体感染的抵抗力。通常情况下，只要“不经常”发生病原体感染，就表明机体的免疫力与环境相匹配。而大多数保健品会通过免疫系统的调节而失去效果。甚至，长期服用某单一的保健品，会导致依赖性，一旦停用，可能导致暂时性的免疫功能紊乱。因此，服用保健品应慎重考虑。如有需要，应选择有针对性的保健品，同时制订服用计划，定期监测免疫功能，到达目标后，要考虑逐渐停药，最好不要无限期地使用。

空腹到底能不能吃香蕉？

有人认为香蕉里含有大量的镁，空腹吃香蕉会导致血液中镁含量骤然升高，造成人体血液内镁、钙比例失调，从而对心血管产生抑制作用，不利于健康。

其实，空腹可以吃香蕉。虽然香蕉中的镁含量不低，但它是一点一点地缓慢进入人体的，而且吸收量有限，不会像打针一样瞬间全部进入血液。

而且，镁是人体必需的元素之一，人体有一套调节镁浓度的机制。如果人体内的镁浓度不够，肾脏会加大对原尿的吸收力度，尽量回收原尿中的镁。反过来，如果镁浓度过高，肾脏的重吸收就会减少。对于肾脏健康的人来说，一般不会出现镁缺乏、镁过量的问题，所以空腹可以吃香蕉。

蛀牙是一种常见病和多发病，生过蛀牙的人不在少数，因为蛀牙而就医的人也较多。然而，对于不同的人，蛀牙的治疗方法和过程似乎并不相同。难道真是医生“看人下菜碟”？蛀牙治疗，为何要因人而异？

基于病变判断 不是所有蛀牙都要治

□ 富饶

蛀牙偶有放弃治疗，是因为有些医生选择“见死不救”？

毋庸置疑，大多数蛀牙确实是需要治疗的。然而有些蛀牙，或是没有治疗的必要，或是没有治疗的可能。

蛀牙状态是“静”是“动”

有些蛀牙虽然确实已经发生，但随着牙齿局部周围环境的变化，却不会再继续发展，专业说法为“静止龋”。这种情况主要见于蛀牙区域被磨平，病变部位由隐匿状态变为开放状态，不再容易造成菌斑堆积的情况。此时蛀牙变色状况虽不可能恢复，但是病变部位硬度却高于“活动龋”，表明牙齿组织已经获得一定的修复。由于病变不会再进展，且不会影响正常使用，则无需治疗。若依旧按常规拔牙补洞，带给牙齿更多的是伤害。

补牙材料有无“依靠”

蛀牙发生早期，被破坏的牙齿组织并不多，医生只要去净腐质变质的部分，然后对牙洞稍作修整，即可补好。然而当牙齿烂到只剩断壁残垣，即使补牙，补牙材料也会因为无依无靠而无法保持稳固。尤其遭遇外力时，牙齿组织和补牙材料更是自顾不暇，哪里谈得上相互支撑？所以最终的结果往往是失败。倘若只剩下一个残根，情况自然更加不容乐观。

蛀牙不能一次治完，是因为有些医生希望“多收费”？

早期的蛀牙，只是伤及牙齿的“皮毛”，治疗自然相



对简单，钻钻补补即可了事。然而，随着病变不断加深，棘手的问题必然接踵而至。

验证内部“有”“无”炎

很多人以为，只要牙齿破坏不太深，牙齿内部就不会受到任何影响，补牙肯定是可以一次搞定的事情。

事实上，牙齿的外壳结构分两层，即牙釉质和牙本质。牙釉质是最外层的，也是最坚韧的，为实体结构。牙釉质不但可以增加细菌入侵的难度，而且可以将炎症拒之门外；牙本质则由许多束空管道结构构成，管道

结构可使牙本质成为炎症的“良导体”，牙齿内部即使没有和细菌真正接触，也可能已经出现炎症反应了。

牙齿内部究竟是否有问题，医生既不能单凭肉眼判断，也不可能活检做病理诊断，而只能通过验证获知。于是，就有了所谓的安抚治疗，即先给内部消炎药，并暂时简单修补。观察一段时间后，如果牙齿没有出现疼痛等异常，才可以放心做最后的修补。

有炎症更要刮骨疗伤

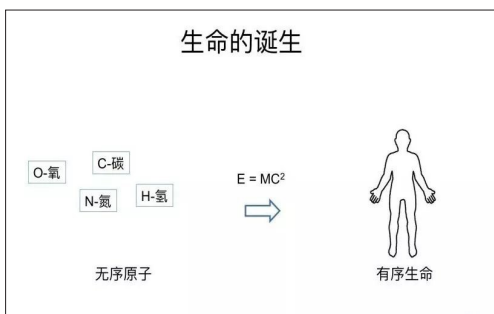
牙齿内部确实有炎症，很难通过一般的消炎治疗解决问题。这主要和牙齿内部的血液循环不好有关。血管细如发丝，即使口服或静注消炎药，药物到达牙齿内部也所剩无几了。所以，牙齿发炎时局部用药更有效。

单纯用药其实也远不能解决问题，由于腐败变质的东西还留在牙齿里面，因此清理内部垃圾更加重要。这种治疗有点“刮骨疗伤”的味道，不但发炎的血管、神经等要被取出，而且被细菌污染了的牙本质，同样需要“打磨”。在彻底去污的基础上，再在局部用上消炎药，才能达到预期的效果。而这种经过“打磨”式清理后的局部消炎治疗，效果并非立竿见影，是要经过一定的时间才能生效。所以，牙齿内部确定有炎症时，蛀牙更加不可能一次完成治疗。

蛀牙治疗的具体策略，是基于对蛀牙病变状态、破坏情况和内部炎症做出正确判断的合理选择，而不是想当然地认为该不该治，能不能治，要治几次。

（作者供职于上海市卫生和健康发展研究中心）

生命的边缘



（上接第一版）

未知死，焉知生

到今天为止，人类所有对抗癌症的治疗方法手段都是想把它逆转，像是要把一个坏人改造成一个好人。手术、放疗、化疗、热疗、冰冻……所有想到的恶招毒招都用到癌细胞身上，唯一的目的就是要消灭它们，但几乎没有成功，因为我们无法完全改造它们。

孔子有一句话：未知死，焉知生。我们把这句话反过来来说未知死，焉知生。也许这个现象的存在能够帮助我们理解一些更多的现象，能够让我们的生物学知识更进一步；就像研究黑洞能够帮助我们理解宇宙是如何运转的一样，越黑暗的地方往往更容易发现光明。

第一点学习到的，就是只有失去的时候才知道什么最重要。人的基因组中有一个P53基因，研究癌症的时候，发现几乎在50%的癌细胞中这个基因都发生突变，这是目前所知的癌细胞中基因突变率最高的，意味着它对我们很重要。P53好比是基因组的守护天使，离了它后果会非常严重。

第二点就是我们常说的以不变应万变，实际上是万变永远战胜不变。在任何一个患者的初始癌症肿瘤里，癌细胞并不是单一的，有比较大的癌细胞，也会有几个稍微不太一样的癌细胞。每一个癌症患者在初始药物治疗之后都会很有效，但有几个癌细胞对药物并不敏感。每一次治疗，我们所做的是把敏感的癌细胞杀死，让不敏感的癌细胞继续扩增，并产生新的变异的癌细胞，最后变成耐药肿瘤。

癌症是不断变化的过程，你用一种方法对付它，暂时可以胜利，但是它会产生新的变化来逃避这种药物的治疗。这似乎令人很沮丧，但其实已经取得了进展，今天很多癌症病人可以活得很久。然而，要完全战胜它还是需要一定的时间，因为跟癌症做斗争需要不断突破科学目前的限制。人类生物学的突破往往是通过癌症研究，绝大部分技术上的突破也是在攻克癌症中取得的。这些成就很快又会扩展到到其他领域。

永生的代价

长生不老是人类永远追求的梦想。上个世纪以来发现，可以把人的细胞拿出来在培养皿中单个培养。人体还原成单个细胞是否就可以突破生命的局限呢？事实上不然。人体细胞中

有一个内生的自动闸，即使这个细胞离开人体，在培养皿里培养可以到50代，但一般超过50代之后，这个细胞就再也不会分裂了。

有没有可能突破这个极限？有一个特殊的基因叫端粒酶，这是上世纪获得诺贝尔奖的一位科学家发现的。它可以保护基因组的稳定。如果人工培养这个端粒酶，会发现它可以轻易突破极限。这样的细胞我们看不到它停下来的迹象，但这不是意味着人就可以得到永生呢？不是的。端粒酶会诱导癌症，是所有癌细胞的共同特性。正常成熟的细胞里面除了生殖细胞以外很少有端粒酶。所以说，突破这个极限的同时会带来癌症。永生是需要付出代价的。

在生命的边缘，至暗时刻，通过我们的努力发现一丝丝的光亮。希望大家多多关注生物医学的进展，在可能的情况下给予更多的支持。



科学家档案：陈一友

北京智康博药肿瘤研究有限公司联合创始人兼首席科学家。

毕业于北京大学生物系生化专业，之后赴美国犹他大学医学院深造，获得实验病理博士学位。北京智康博药肿瘤研究有限公司的联合创始人兼首席科学家，杭州诺普健康科技有限公司的联合创始人兼首席科学家，中美冠科生物（Crown Bioscience Inc.）的共同创始人兼首席科学家。

领导并建立了世界著名的HuPrime技术平台，该平台被全球几乎所有跨国制药公司采用，以帮助寻找最具有临床开发潜力的抗肿瘤药物。

“Futurelab: 艺术×科学论坛”由睡前Futurelab主办，致力于搭建艺术与科学之间的交流平台，鼓励两者之间具有前瞻性的、平行与平等的对话，从促进艺术与科学的有机结合。

扫码关注公众号以了解更多信息。

防范引发心肌梗死的危急“十间”

吸烟间

所谓吸烟间即是指吸烟的时刻，吸烟会促使动脉硬化，增大患心梗的危险；另一方面，吸烟会引起冠状动脉收缩、痉挛，导致血管闭塞，发生心肌梗死。一位23岁的心梗患者让主治医生感到意外，因为心肌梗死是五六十岁以上的老年人的常发病，30岁以下病患相当少见。询问病史才得知，元凶是该患者有7年的吸烟史，平均每天吸1包烟。吸烟已是世界公认的冠心病危险因素之一，很多人就是在吸烟时心梗发作的。建议所有人都能认识到“吸烟有害健康”，尽早戒烟，而且要相信无论什么时候戒烟都不算晚。

起居间

所谓起居间即是指早晨起床的时刻，早晨起床，人从“半休眠”状态苏醒后，呼吸心跳加快，血流加速，血压升高，容易使已老化的心脑血管破裂，血液黏稠易形成血栓造成栓塞。古人曰“闻鸡起舞”，但是，对已患心脑血管疾病的老年人朋友来说，凌晨却危机四伏。尤其是凌晨五点至上午11点，对他们而言，更是一道“魔鬼时间”。因为人体具有生物钟节律，夜间身体存在“三低一高”，即夜间体内血量比白天少、夜间血压比白天低、夜间血流比白天慢、夜间血液黏度增高。

所以，起床时，身体从静态卧位到动态站立的变化，常会造成人体心脑血管供血不足，中老年人神经调节慢，如有心脑血管病还进行运动，就容易发生猝死。建议有冠心病患者或者中老年人早晨起床时，要注意保暖，切忌不可猛然坐起、下床，晨起醒来最好平躺在床上活动四肢后缓慢坐起，活动肢体后再缓慢下地。

鼾睡间

所谓鼾睡间即是指打呼噜的病人入睡的时刻，其实“打呼噜”是阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征最突出的特征性表现，它是一种具有严重危害及潜在危险的高发性疾病，在睡眠过程中反复出现窒息，使全身间歇性缺氧，增大心脏的负荷，血压急剧波动，容易引发悲剧。因此，在伴有低氧血症及心肌耗氧量增加的情况下，可促使夜间急性性心肌缺血的发生。缺氧还可引起夜间血液黏度增加，血管壁功能失调等，最终诱发急性性心肌梗死。英国科学家曾在《英国医学杂志》发表的研究称“致命性心梗多发于晚上”，就是指这样的情况。建议有睡觉打呼噜、患有阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征的患者尽早治疗，解除危险因素。

他压力激素的分泌在短时间内激增，毒素流向心脏，降低了心脏泵血功能。建议有冠心病患者或者中老年人平素保持心态平衡，切忌过喜过悲，尽量避免悲伤场合。俗话说“不怕一万，就怕万一”，冠心病患者尤应认识有关诱发心肌梗死的主要危险因素，方能防范心梗悦活人间。万一发生胸口疼痛，有濒死、压迫感，持续5~15分钟或以上，伴有出汗、恶心等症时，要高度警惕心肌梗死的发生，第一时间拨打急救电话，寻求医护指导帮助外，如果有冠心病病史，可服用阿司匹林、硝酸甘油等药物来进行自救互救。发生心梗后，最容易导致猝死，此时保持呼吸道通畅，掌握胸外按压、腹部按压、人工呼吸等心肺复苏急救技术甚为必要。建议对装有冠脉支架或搭桥术后的胸外按压禁忌症患者发生心搏骤停时，宜用腹部按压心肺复苏方法。（下）

（本文选自《中华精准健康传播专家共识》之“公民防控心梗‘十间’”卫生健康指南，主要执笔：王立祥、缪中荣、何义舟）

吸烟间：吸烟会促使动脉硬化，增大患心梗的危险；还会引起冠脉收缩、痉挛，导致血管闭塞，发生心肌梗死。

起居间：早晨起床，人从“半休眠”状态苏醒后，呼吸心跳加快，血流加速，血压升高，容易使已老化的心脑血管破裂，血液黏稠易形成血栓造成栓塞。

鼾睡间：“打呼噜”是阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征最突出的特征性表现，它是一种具有严重危害及潜在危险的高发性疾病。

防范引发心肌梗死的危急“十间”：包括吸烟、起居、鼾睡、起床、运动、情绪、饮食、性生活、医疗、急救等十个方面。

起床间：早晨起床，人从“半休眠”状态苏醒后，血流加速，血压升高，已老化的心脑血管容易破裂，血液黏稠易形成血栓造成栓塞。

运动间：早晨起床时，容易引发心梗。

情绪间：情绪激动，容易导致心梗。

饮食间：暴饮暴食，容易导致心梗。

性生活间：性生活剧烈，容易导致心梗。

医疗间：医疗不当，容易导致心梗。

急救间：急救不当，容易导致心梗。

防范引发心肌梗死的危急“十间”：包括吸烟、起居、鼾睡、起床、运动、情绪、饮食、性生活、医疗、急救等十个方面。

防范引发心肌梗死的危急“十间”：包括吸烟、起居、鼾睡、起床、运动、情绪、饮食、性生活、医疗、急救等十个方面。