

从本能到“超能”人是如何吃出病来的

□ 赵蕊

吃，是一切动物的本能，人类也毫无例外。婴儿呱呱坠地，便本能地具有觅食反射，当他的面部触碰到母亲的乳房时便会主动寻觅乳头，当乳母将乳头送至他的口中时，无需施教便会吸吮，美滋滋地享受母亲馈赠的乳汁。

母乳喂养的婴儿在6个月内很少生病

1. 提倡母乳喂养，尤其在前6个月，尽量做到纯母乳喂养，乳汁中有足够地来自母亲的抗体。

2. 乳房是天然的乳汁产出地，恒温、无菌、保鲜、保洁、营养全面、极易消化和吸收。

3. 早在孕期，准妈妈就做好了乳房尤其是乳头的护理与清洁，哺乳期这种护理更是精准、到位。

4. 哺乳前，母亲再一次会认真真地将自己的双手清洁得干干净净，唯恐导致宝宝病从口入。

5. 婴儿的两只小手，也被母亲洗得干干净净，即便有吸吮手指的现象，也很少会导致病从口入。

6. 宝宝渐渐长大，添加辅食，手的功



能逐渐发挥，抓、拿、触摸等，尤其到了口欲期，所有的新鲜物品，都要放到嘴里先尝尝，如果不注意手和物品的卫生，便增加了病从口入的几率。

儿童期是病从口入的高发期

1. 活泼好动，不干不净，是这一时期孩子的特征，刚刚还干干净净，转瞬之间，就变成了土头土脸的“泥猴”；

2. 认知能力不全，无论你如何强调，讲

卫生特别特别重要，天天讲，时时讲，也不大容易引起他们的重视，有时会将危险品送入口内；

3. 自理能力较差，有些孩子比较听话，也想让自己干干净净，但是能力有限，力所不能及；

4. 自控能力缺乏，处于“不知好歹”的年龄，加上“随心所欲”的“作风”，病从口入的高风险便相随而至，腹泻、痢疾、手足口病等；

5. 强化监护人的职能，教育、指导、帮助儿童顺利度过这一时期，是至关重要的。

成年期病从口入的几率降低

孩子成年后，有了自理、自控能力和判断能力，开始有选择性地进食，知道哪些能吃，哪些不能吃，哪些对身体有利，哪些对身体有害，也懂得了《黄帝内经》所说道理。“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。气味合而服之，以补精益气。此五者，有辛、酸、甘、苦、咸，各有所利，或散、或收、或缓、或急、或坚或软，四时五脏，病随五味所宜也。”而

且，也给我们指出了哪些有毒，哪些可以入药，哪些是一定不能碰的。

“超能期”病从口入乃至殃及生命

现在有些人，肆无忌惮，炫富炫酷，无视科学，无视法律，缺乏人文素养，没有社会公德，追求舌尖上的刺激，鸡鸭鱼肉，山珍海味，已不能满足食欲，便跨入禁区，觅食各种野味，且一发而不可收。猖獗的新冠病毒最初就是通过“吃”这个环节，开始肆虐人类的。

每个人都有嘴，嘴的功能都是一样的，一是吃，二是说。会吃的，吃出健康、吃出美丽、吃出长寿、吃出精彩！不会吃的，胡吃海喝，能吃的吃，不能吃的也吃，该吃的吃，不该吃的也吃，吃出的是五花八门的疾病，甚至殃及生命。

要想管好自己的嘴，管好自己的双手，正确、科学地发挥其功能，杜绝病从口入，最终还是要管理好自己的大脑。

（作者系武警特色医学中心消化内科主治医师，中国医药卫生文化协会全民健康素养促进分会青委委员）



图1：正在基层宣传的科普大篷车。

图2：“疫情当前，让我们换种方式流动——全国流动科技馆在行动”

登上科技馆 昨天

图3：“疫情当前，让我们换种方式流动——全国流动科技馆在行动”线上活动首页。

吉林省集安小朋友的科普讲解视频。

栏目主持人：齐欣

馆窥天下



“多消毒来勤洗手，杀死病毒没后患。出门就把口罩戴，切莫随意乱吐痰。发热症状及早看，自行隔离不传染。坚决打赢防疫战，科学防控渡难关！渡难关！”

连日来，这个“魔性的”防疫科普顺口溜响彻在四川省旺苍县的大街小巷，一辆白色的科普大篷车一路“跑”，一路“吼”，发出了防疫科普的最强音。

新冠肺炎疫情在全国爆发后，这种看似简单粗放的流动科普形式正在科普资源匮乏的基层市县、乡镇、村庄的防疫工作中发挥着重要作用。科普大篷车机动灵活、一人即可独当一面的特点，使其成为非常时期为群众普及防疫知识、构筑抗疫防线的重要工具。

宁夏回族自治区科协每天安排29辆科普大篷车，深入乡村街道，通过广播的方式进行疫情防控科普宣传，每辆车日均宣传时长6小时，覆盖人群约10万人次。甘肃省永靖县、康乐县、广河县科协在科普大篷车上悬挂“众志成城，抗击疫情”等宣传横幅（图1），在县城小区和集镇巡回播放疫情防控科普知识、应急指挥部公告的音视频，让基层群众了解最新信息。四川省旺苍县科协利用车载音响设备走街串巷巡回宣传20场次，发放《新型冠状病毒肺炎健康科普》资料8000余份。

“科普大篷车是流动的轻骑兵。哪里需要就到哪里去。疫情就是冲锋号，科普大篷车冒着危险宣传，做好防控工作，响应党和国家的号召，值！”各地的科普大篷车项目负责人如是说。

风雨无阻基层行，科普抗疫暖人心。科普大篷车只是全国流动科普工作的一个缩影。作为全国流动科普行动的另一主力，流动科技馆的全国巡展团队也在积极行动应对疫情。

从新疆到南疆，从城市到乡村，流动科技馆9年来足迹遍及祖国大江南北，覆盖中西部22省1888个县，服务县市基层公众1.32亿人次。流动科技馆展览集成了60余件各地科技馆最经典、最好玩的科普展品，曾给无数山村孩子的心灵种下了科学的种子。但是这次，疫情的蔓延阻止了流动科技馆巡展的脚步，可它却阻挡不了流动科技馆服务基层公众的行动。

2月10日，流动科技馆首次全国线上联合行动——“疫情当前，让我们换种方式流动”上线（图2）。大量精彩的展览内容以数字化方式在网上呈现。“这些穿着统一服装的袖珍展品真是太可爱了！”“模仿讲解、挑战辅导员、创意讲展品，第一次体验，太酷了！”“一次就能了解到科技馆的展品精华，真棒！”观众们纷纷在视频留言里感慨。

在线上观看了科技馆专业辅导员的展品讲解视频后，观众们也跃跃欲试、脑洞大开，各种创意层出不穷，纷纷自编、自导、自演科普讲解视频。山西盂县一位5年级的小学生自制科普道具，在硬纸板两面分别画上鸟笼和小鸟，通过快速转动形成了飞鸟入笼的效果，让人拍手叫好。一位山东潍坊曲艺社团的演员自编自创了略显搞怪的防疫讲解词，并用打快板的形式进行表演，让人忍俊不禁。吉林省集安县的一位小朋友手工制作的科普展品模型，让人佩服不已（图3）。

这些科普形式让人耳目一新，给我们科普工作者带来惊喜，更给疫情期间的基层公众带来一丝欢乐。目前，吉林省科技馆、山西省科技馆、河北省科技馆、云南省科技馆等科普场馆同时在各自微信公众号上发布了活动信息，并在当地科协、教育部门的支持下联合开展活动，活动参与范围扩展到了全国40多个基层单位和学校。

流动科普，无论是奔波于田间地头的大篷车，还是创意无限的流动科技馆，无论是在线还是线上开展活动，作为应急科普的有效载体，它们深入基层一线的科普效能正日益突显，并在为全国的“战疫”行动发挥着越来越重要的作用。

（本文作者均为中国科学技术馆资源管理部副主任）

居家避时疫 因茶而美妙

□ 童云



忘忧草的美人的陪伴，是她时时在唤醒我们这似乎24小时在办公，却又似乎24小时在休息的身体。每个人都会有自己心仪的茶品，有人喜欢绿茶的清新爽、有人喜欢红茶的红艳明亮、有人喜欢白茶的浅黄明净、有人喜欢黄茶的诱人黄汤、有人喜欢青茶的橙黄明亮以及有人喜欢黑茶的深红，所以我们不应该强迫别人与自己喝同样的茶。毕竟世间茶品千千万，茶，只要你认为好，便是好茶了。

茶，只要喝了，总是好的。听茶圈的朋友说，天天喝茶的茶友中，目前没有出现被时疫感染的病例。其实，科学家早在2003年以前就证明了茶中的茶氨酸可以帮助人体明显加强对应特定细菌、病毒感染的抵抗能力（屠幼英著《茶与健康》）。那么，请

认真地喝吧。毕竟，这种情势之下，能够借助日常的饮食方式，获得健康的身体，便是对社会的最大的贡献了。

在抗疫专家为我们居家办公、生活提供的新型冠状病毒肺炎的防疫指南中，除了常规的洗手消毒之外，特别提出的一条就是提倡健康的生活方式，保持良好的心理状态。都说人在高兴的时候会分泌多巴胺这种特质，让你更快乐。我们都明白，爱喝茶的人心情都很愉悦。而且，喝茶的人还有一个难治的“毛病”，就是她们不仅自己快乐，而且还会把自己的快乐传递给身边的亲朋好友。试想，在这样的气氛下，您还会精神抑郁吗？

这不，今天阳光正当时，自己为杯中之物所陶醉，更为女儿和她的伙伴们筹办的活动而激动。原本一个普通的宅家之日，因茶而美妙起来。作为对女儿组织活动的奖励，我大方地拿出自己细心保存在冰箱里的都匀毛尖，供她用茶叶摆出“中国”二字。女儿边用茶摆着字模，边哼唱着《共筑希望的梦（武汉加油）》这首歌。我在一边看着，心里满是欣慰。

女儿用都匀毛尖摆出“中国”两字之后，我就拿出泡绿茶专用的玻璃杯用上投法冲泡了这款茶给女儿喝。“好喝！”看起来，绿茶的鲜、爽、甘滋味并没有因为我长时间存放冰箱而丢失。“老妈，其实您刚才打开包装的时候，那股味道还挺香的，煮得后加入冰糖，放置至温度适口即可。

有春天的味道”，女儿边喝边回忆道。于是，我索性把无法归位的茶茶全泡——“这下可就太苦了！”喝惯了调饮茶的女儿咂舌道。

很多人认为茶味苦，其实，“苦，才是人间正品。”在今天，我们因疫时而被迫宅家抗疫，心中或许会时时地泛起一股苦涩之感，一心只想念着从前自由自在的社会人生活，但也是这个难得的“歇脚”机会，可以让我们体会人生难得一遇的苦。毕竟，这苦，或许才是人间正品。

看到茶友们在朋友圈里发的茶山上茶树已发芽的消息，眼前似乎看到了满山碧绿的波浪……



试试两款调饮茶

非常时期，听到咳嗽声会让你如临大敌，不妨试试下面的两款可以助你清热解毒润肺止咳的调饮茶：

1. 白茶（以白牡丹为佳）、菊花、陈皮。除菊花外尽量选择7年以上的茶品，效果将会更佳。

2. 白茶（7年以上白露茶）、冰糖。煮得后加入冰糖，放置至温度适口即可。

（上接第1版）

从本质上而言，科学普及其实是一种全民教育。高校应利用自身双一流人才高地与科研优势，发挥健康科普教育堡垒作用，主动向公众输送权威科普信息，第一时间预警疫情信息、破除网络上的疫情谣言，在政府引导下，团结社会科学力量，为这一场疫情攻坚战贡献精神食粮。

坚持夯实科普创新平台基础，时刻准备为健康中国保驾护航。

上海交通大学医学院公共卫生学院自2017年开始开展科普工作，不断开拓科普发展路径，广泛联系社会资源，已形成“论坛+作品+大赛+培训+活动”多维度、立体化的科普实践体系，获批上海市科学技术委员会2019年度“创新科技行动计划”科普领域最大平台项目——“公共卫生与预防医学科普服务平台建设”。平台上拥有一批优秀的系列原创全媒体作品，先后获得国内外知名媒体关注与播出；聚焦营养与食品安全的原创作品《公卫实验室》单集获得科技部2018年全国科普微视频大赛优秀作品奖，《公卫实验室》原创短视频全系列50集入选“学习强国”平台。

此外，上海交通大学医学院公共卫生学院一直承担“健康教育”必修课，其依然存在医学科普与健康传播研究的土壤。在此基础上，上海交通大学医学院公共卫生学院、上海大学新闻传播学院作为首批发起单位于2019年11月联合成立医学科普与健康传播研究中心暨合作共同体，搭建科普研究与实践的桥梁。

科普教育要从娃娃抓起，平台十分注重青少年科普教育。为此，在上海市科学技术委员会科普处的指导下，上海交通大学医学院公共卫生学院联合上海市宝山区吴淞街道、上海市静安区北站街道、上海市徐汇枫林等街道共同启动智慧健康（科普）体验社区示范点建设，助推创新健康体验中心落地。

当然，平台的建设离不开专家智库的支持，该平台自启动起云集了一大批医学与媒体领域专家，并于2019年启动医学与健康科普智库建设，时刻准备为健康中国保驾护航。

（作者王慧系上海交通大学医学院公共卫生学院院长、教授、博士生导师。陆唯怡系上海交通大学医学院公共卫生学院宣传与科普促进办公室主任）

你来我往中的平等与诚信

□ 刘晓军



相信初次到美国的人在待人接物上会有一个很大的不习惯。比如在路上溜达，或者是在电梯里，不管空间多开放或者狭窄，当你和一个陌生人四目相对时，对方一定会点头微笑，或者说声你好，话多的还会跟你闲扯几句。想象一下，你正目不斜视，面无表情地行走在北街头，对面走过来的人忽然对你一笑，说声你好！你会是什么反应？我们认识吗？或者他有什么毛病？总之，你肯定觉得不正常。

多年养成的习惯很难一下子改变，而且还有很多不适应，我到美国很久才习惯跟陌生人打招呼。有一件事至今难忘。美国的超市都有很大的停车场，顾客买完东西一般会把购物车随手就停放在停车场了，超市有员工专门负责收购物车。有一回刚到超市，刚下车就见一位黑人小哥推着一长溜购物车，戴着耳机摇头晃脑。见我从对面走过来，老远就伸出手，嗨，哥们儿！我笑着伸出手跟他友好击掌，然后，他继续摇头晃脑把车推进超市。后来我经常回忆起这个情节，问自己，这样的事情在中国会发生吗？假如真的有服务员过来跟我击掌，我会搭理他吗？

在美国餐馆吃饭跟在国内也是完全不同，点菜首先就是一大挑战。尽管西餐的菜单不比中餐那么复杂，但有时夹杂着意大利语和法语，根本看不懂。这时候就得求助于服务员。他会滔滔不绝地讲每个菜都很有特色，难以取舍。但是他最喜欢的是什么菜，很值得一试。你看他讲话的样子，就像是一个顾问，与我们一贯印象中的服务员相距甚远。听完，我一般会说，行，那就试试。服务员会把大拇指伸一伸，太棒了。

用餐过程中，他会时不时过来寒暄几句，问吃得怎么样啊，还需要什么东西之类。西餐虽然简单，但上菜速度比中餐慢很多，点上酒边喝边聊边等。有一次打完球，在球场餐厅吃饭，等了半小时菜也没上来，我们向经理抱怨，经理连说对不起。等吃完饭结账，经理说免单，让你们久等了，实在是抱歉！搞得我也很不好意思，给服务员留下小费赶紧离开。回到国内去餐厅吃饭，我基本不再催促上菜，也找机会跟服务员聊几句。

与中国人的内敛相比，美国人性格比较外向，这可能也是他们话多的原因，但更重要的，是人与人精神上的平等，并不因为你是客人我是服务员就有了高低贵贱的差别。

美国人见面打招呼时，熟悉的直呼其名，不熟的叫先生或女士，公司员工见到老板也是一样。想象一下，在国内员工见到老板直呼其名会有什么后果？

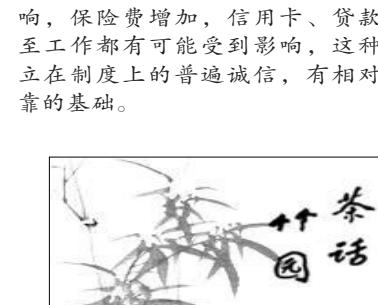
有两次租车的经历印象深刻。

一次是在美国最大的家居用品连锁店The Home Depot买了两棵树，自己的车装不下，租了店里的皮卡车回家。还车的时候，负责人正忙

着打电话，示意我把钥匙放桌上，然后跟我挥了挥手。我没敢离开，一直在旁边等他打完电话。他把电话放下，转身看我还在，就问我还没走。我说你不去检查一下车子吗？他问加油了吗？我说加了。又问，车被刮蹭了？我说没有。他说那就行了呗，我相信你！

另一次是外出旅行。下飞机后去租车，提车的时候管理员给我一张表，说你看了车哪儿有毛病记下来，签个名给我。我说车有问题吗？他说没有。我说好，那我就签了。等我走到车前，发现车头和车尾都有明显被刮蹭的痕迹。就回去找管理员，说车有刮痕。他说让我把你检查你不查，都签了名了，你是什么意思？我管不了。我说你去看一下，他说不去。我想反正租车时已经买了保险，不跟他啰嗦了。还车的时候心里还有些忐忑，转念一想，这些痕迹都很旧了，他应该看得出来不是我弄的，刚要解释，他说OK了。

我没有在国内租车的经历，不好进行比较。仅就美国而言，手续极为简单，非常方便。我想这与普遍的诚信有很大关系。美国号称是装在车轮上的国家，适龄人群几乎都有驾照，相当于我们的身份证件。严重违章比如酒驾，一旦被发现，则对一个人的信用记录产生很大影响，保险费增加，信用卡、贷款甚至工作都有可能受到影响，这种建立在制度上的普遍诚信，有相对牢靠的基础。



流动科普设施：基层应急科普轻骑兵

□ 龙金晶 陈健