

# 探索生命规律 掌管自我健康

□ 王立祥

世界卫生组织（WHO）指出，个人健康寿命60%取决于自身生活方式和素质。当前，人类已然进入“我的生命健康我做主”的新时期。如何在自主生命健康新阶段，探索以人为本的生命健康理念，以求解决我国人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分发展之间的主要矛盾，充分享受获得感、幸福感、安全感，是时代赋予人们的新命题。

人类生老病死的全生命健康周期中，从始至终环绕着前人（过世者）、中人（在世者）及后人（未世者）这“三人”，可谓是人类社会薪火相传之根本。如何围绕“三人”之众，探究其内在与外在生命健康的本质规律，理清“三人”彼此之间生命健康相互关联，打造承前启后人类生命健康之环，植入“三人”自主生命健康理念正逢其时。

生命健康概念的演变主要经历了三个阶段：第一阶段是1948年以前，那时大家比较认可的健康的定义主要是“个体无病，即健康”；第二阶段是1948至2011年，WHO给健康的定义为，一个人身体没有

出现疾病或虚弱现象，而同时一个人生理上、心理上和社会上是完好状态；第三阶段是2011年荷兰的健康学者马特尔德·休伯提出，健康应当是个体在面对社会、躯体和情感挑战时的适应和自我管理能力。

生物学角度，扩展到躯体、精神和社会领域；还是休伯提出的健康6个维度：躯体功能、精神功能和感知、灵性维度、生活质量、社会和社交参与以及日常自理功能，其共性仍是从个体生命健康角度出发而谈及“健康”的定义。

如此而言，生命健康取决于每个鲜活的人，而活在当下的每个个体的生活方式选择和素质程度，就决定了自主生命健康的质量。将“前人”生命健康的经验积累传递给“后人”就是自主生命健康质量的有力保障，它有赖于每个“中人”承“前人”启“后人”组成的命运共同体，故“前人”“中人”“后人”正是人类生命健康运行轨迹中不可或缺的“同路人”。

## 雪糕样本检出阳性，还敢吃吗

□ 钟凯

近日，天津雪糕新冠肺炎病毒核酸检测呈阳性的余波未平，用于生产雪糕的乌克兰进口乳清粉又被检出阳性。那么，雪糕、冰激凌还能吃吗？

### 新冠阳性≠活病毒

新冠病毒核酸的检测方法是针对它的RNA，无论病毒是死是活都能测出来，甚至病毒已经死无全尸也可能测出来。对于冷链食品，由于新冠病毒在低温下存活时间长，因此把“新冠阳性”当做“活病毒”来防是勉强说得过去的。在青岛，确实也从冷链食品上找到了活病毒。

但是将常温食品的核酸阳性也当做活病毒来防，似乎就有点草木皆兵的意思了。尤其是进口的常温食品（比如乳清粉），在物流和仓储环节停留的时间比较长，脱离冷链的环境下病毒存活的时间和几率大大降低。

本次“雪糕阳性”事件涉及的乳清粉原料，在生产过程中必然经过加热加工，新冠病毒活不下来。雪糕、冰激凌的生产工艺是要将所有配料混合之后加热杀菌的，因此只要确认了工厂里没有病毒携带者，那么雪糕里的新冠病毒不会是活的。

### 活病毒≠感染性

假设雪糕里面真的有活病毒，会不会感染人呢？其实即使有新冠活病毒也不



于一定会感染人。只是活病毒的数量越多，感染概率越大。新冠病毒的检测方法非常灵敏，理论上只要有1个病毒粒子就能检测出来。

据中国疾控中心流行病学首席专家吴尊友透露，目前冷链产品新冠阳性的“CT

值比较大，说明病毒污染比较轻”。因此大家看到的因冷链导致的感染基本上都是在冷库、仓库、码头的从业人员，他们是“常在河边走”，感染概率大一些。普通消费者想从冷链产品感染新冠还真不容易。

### 呼吸道≠消化道

新冠病毒是呼吸道病毒，防来防去，实际上防的还是飞沫和密切接触传染。那么多散发疫情，只有极个别案例怀疑是物传人引起，而疫情扩大无一例外都是人的问题，是流动的人、聚集的人。

新冠病毒经消化道感染的可能性非常低，到目前尚无新冠病毒经食物传播的证据。

### 对进口食品勿过度紧张

有人说“进口东西太害人了，干脆都停了”，其实这是非常不理智的。对于进口量非常小的商品，或者有“备胎”的，停了确实也无关痛痒，但大宗商品是想停也停不下来的。

比如乳清粉主要是生产奶酪的副产品，国内几乎没有，而需求量又很大，所以目前算是“刚需”。各种冷冻肉类、水产也是类似的，国内完全自给自足有难度，也不利于平抑物价和丰富市场品类。

尽管进口冷链食品有时会检出外包装阳性，但总体而言，消费者还是可以从正规渠道正常购买和消费的。最多也就是注意操作卫生，勤洗手，不乱摸口鼻。冷链食品如此，其他进口商品更是不在话下了。

（作者系科信食品与营养信息交流中心副主任、中华预防医学健康传播分会常务委员）

## 求真解惑

### 用一次性筷子会感染新冠病毒？

网络上有传言称，河北石家庄地区是一次性筷子的主产区之一，而且石家庄附近的农村地区是疫情中心，来自这些地区的一次性筷子可能带有病毒，用了之后很可能会感染新冠病毒。

这种说法不靠谱。首先，这种一次性筷子生产厂家几乎遍布全国各地，我们日常生活中使用的一次性筷子未必来源于有风险区域。

其次，有问题的产品是不会在市面上销售的。按照以往疫情处置经验，当疫情涉及到某公司或企业人员，涉疫单位会立即停工停产，并对人员进行核酸筛查全覆盖，对生产经营环境和产品进行采样检测；若环境中确实存在污染则立即消毒消杀，而被污染的产品也会召回、封存并按照规定销毁。

第三，一般来说，新冠病毒在不同条件下的存活时间是不一样的。在低温条件下，例如-1℃至-10℃新冠病毒可存活数周到数月不等，尤其是在低温、潮湿的条件下存活时间可能更长，但在常温下物体表面存活时间一般不超过24小时。

截至目前，并没有任何关于一次性筷子被污染的报道。

### 大肠杆菌一定要“杀死”吗？

提起大肠杆菌，很多人会联想到很反胃的画面，其实这么多年您可能一直误会它了。

想了解大肠杆菌就不得不先提肠道微生态，因为肠道微生态最主要的成员并不只有你想象中的充满正能量的益生菌，也有那些让你皱眉头的大肠杆菌。顾名思义，大肠杆菌绝对是肠道中的固定居民，它不仅数量多，一举一动更是会影响我们的肠道健康。

肠道菌群可分为益生菌、致病菌和无害菌。绝大多数的大肠杆菌是无害菌，还会制造维生素K、防止肠道中其他致病菌的生长，甚至对人体有益。只有一部分在一定条件下会引起疾病，被称为条件致病菌。

正常情况下，肠道菌群能通过菌群之间的相互竞争和共生，达到一个动态的平衡，维持自我的稳定性，这其中就包括大肠杆菌的贡献。比如当少量有害菌入侵时，在数量上占绝对优势的大肠杆菌还可以竞争性抵御致病菌的进攻，起到对肠道微生态的保护作用。但是，当外界环境中的某些致病性大肠杆菌随食物进入人体，或者当人体免疫力发生改变时，尤其是滥用抗生素的时候，正常的肠道菌群环境就会被破坏，那些曾经被压制的条件致病性大肠杆菌就会发起反攻，它们一旦占据优势就会出现生病的情况。

因此，笼统的给大肠杆菌扣上“坏蛋”的帽子，或者戴着有色眼镜去看它，都是不全面的。细菌和人之间本身也是共生和竞争的关系，正确看待就可以了。

### 为什么一吃辣条就“上瘾”？

辣条让我们一吃就停不下来的原因是辣。无辣不欢其实是一种“上瘾”的表现。辣椒中含有一种叫辣椒素的生物碱，会使人产生类似于烧灼的疼痛感。大脑在接收到了疼痛的信号后，会试图通过产生快感来镇痛，于是指挥内分泌系统分泌了一种内源性吗啡——内啡肽。

内啡肽的作用与吗啡、鸦片类似，跟相应受体结合后，能让人产生欣快感，具有止痛作用。因此，吃辣条的效果就是在最初的疼痛之后，让人产生一种愉悦感，也正是这种痛感和快感的结合，让很多人无辣不欢。

其实，除了辣椒，运动也会产生内啡肽。长时间、连续性的、中量至重量级的运动，会使肌肉内的糖原大量消耗，此时大脑也会分泌内啡肽，让人有愉悦感，这也是运动让人“上瘾”的原因。

除了辣以外，辣条中的香料可以增进食欲，增加消化液的分泌和胃肠蠕动，让人胃口大开。再加上辣条颜色鲜艳，会带来视觉冲击，以及气味诱人，让人闻了就条件反射般地分泌口水，自然就越来越上瘾了。

（科学辟谣平台、蝌蚪五线谱共同发布）

## 中药并非补药 不可长期服用

□ 刘丽萍

经常看韩剧的朋友都知道，韩国人会在即将大考、体力不济的时候买“补药”滋补身体，对于大富之家来说，定期吃补药，也是一种日常养生方式。这个补药，其实就是起源于我们国家的中药。

其实，不仅仅在韩国，在我国也有很多人有这个习惯。他们认为，中药不仅是来源于山林等大自然界的精华，而且药性非常温和，能“有病治病，无病健身”，滋补效果特别好，对人体的不良反应又微乎其微，所以可以作为“补药”长期服用，以达到保健目的。这种认知和做法真的没问题吗？

### 使用不当可能中毒伤身

俗话说“是药三分毒”，中药和其他药物一样具有两重性，即治病和致病。从中医理论来说，中药是用来调整人体功能偏差的，如果应用不当，偏离了人的体质，也会引起不良反应，对机体功能造成损害。

近年来，随着中药的应用日益广泛和国际化，中药的不良反应已成为公众关注的热点。

国家药品不良反应中心曾通报过多起使用中药引起的严重不良反应。如含马兜铃酸的关木通、广防己、青木香、细辛、朱砂莲等中药引起“马兜铃酸肾病”；一些含矿物质的中药，如朱砂、雄黄等长期应用，可引起慢性汞、砷中毒等。

### 用药务必以辨证为基础

服用中药，一定需要有医生的诊断在前。如果对中医药不了解或是仅知道皮毛就给自己或他人抓药服用，是一件非常危险的事情。日常生活中，一些擅自购买中药治病的人本身缺乏足够的医学常识，易因辨证不准、重复用药、超量滥用引起不良反应，甚至导致病情加重，特别是有基础病的患者以及老人、幼儿和孕妇等，服用不慎更容易伤身，应当引起警惕。

举个例子：有些患者感觉腰酸背痛，就吃六味地黄丸补一补，其实六味地黄丸并非人人适用。六味地黄丸只适合阴虚患者、肾阴不足的人，特别是中年人适宜服用。年轻

人或者肝脾湿热、肺热的人服用六味地黄丸，不但会加重湿热，还会导致口舌生疮、小便发黄等现象，使原有病情加重。所谓“甲之蜜糖，乙之砒霜”就是这个道理。

### 对症组方 因人而异

中药的应用有严格的标准，是中医经过对患者的“望、闻、问、切”四诊之后，综合分析而得出的一个诊断，再辨证用药，所以不能简单地通过服用“补药”来养生。

应用中药一定要对症用药，合理组方，因人而异，才能有效减少或避免不良反应的发生。中药不可长时间、大剂量久服，避免药物的蓄积毒性。使用中药必须在医师指导下服用，不要随意改变用量和服法。自购中成药要仔细阅读说明书，按照推荐的用法用量服药，必要时咨询医生和药师。必须使用中药注射液的情况下，应单独注射，不要与其他药物配伍应用，以免发生配伍反应或其他不良反应。

中医药确实是华夏文明的瑰宝，其中的



奥妙之处，需要通过专业的学习才能够掌握应用。关乎身体无小事，特别是药物，对于健康的影响更是“失之毫厘谬以千里”。中药不是不能吃，但一定要通过专业医生诊断之后，谨遵医嘱服用才行。

（作者系解放军总医院第五医学中心药学部副主任）

## 憋尿，当心泌尿系统疾病找上门

□ 宋刚

罪魁祸首，指作恶多端的主角。出自明·郑若庸《玉玦记》第三十一出《索命》：

“若是婆婆杀我，娟奴是祸首罪魁，追了他去。”

泌尿系统容易发生感染，除了微生物入侵的因素，造成感染的“罪魁祸首”是憋尿的习惯。

尿液，是人体新陈代谢产生的废水。膀胱，是储存和排出尿液的“下水道”和“水泵”。人体每个昼夜需要排出的尿液为1000~2000毫升，膀胱的容量约300毫升，需要定时排空，自我净化。正常人在排尿时，不急不缓，不痛不痒，排完后有一种轻松舒适的感觉。

如果过度地憋尿，等到真正排尿时反而会感觉排尿费力，这是为什么呢？

人体膀胱储存尿液的容量是有一定限度的。在膀胱壁上，有很多小的压力感受器，就是为了感受膀胱容量和压力的变化。正常情况下，膀胱内尿液达到150~250毫升时，人就会有想要去上厕所的感觉，即产生尿意，但还能忍住；当尿量达到250~450毫升时，膀胱壁就处于“一触即发”状态，一旦找到厕所就会开始排尿，此时的膀胱不会感到不适，因此将这个容量称为“膀胱生理性容量”。如果膀胱中的尿液超过了这一生理容量，却强行忍住而不排尿，这时候膀胱内的

压力继续升高，膀胱壁发生过度的扩张，使腹部产生膨胀、压迫，甚至疼痛的感觉，即所谓的“憋尿”，在医学上称之为强制性尿液滞留。如果这时候才开始排尿，膀胱壁由于过度扩张，收缩回复起来格外费力，就如同过度吹大的气球不易回到原来大小一样，所以会出现排尿困难，甚至尿不出来的情况。

膀胱壁上有很多感受器，能够感受膀胱容量和压力的变化。

憋尿除了引发排尿困难，还有什么危害呢？

对于偶尔憋尿的人来说，膀胱肌肉会很快恢复弹性，影响不会太大。但是，若是频繁地憋尿，膀胱长期处于过度膨胀的状态，膀胱的肌肉就会跟抻过劲的橡皮筋一样变得松弛，收缩力量大不如前。外观上，膀胱会出现小梁、小室改变。同时，膀胱内的压力感受器也会变得迟钝，久而久之就会感觉不到容量和压力的变化，会进一步加重过度憋尿。这时候，膀胱就像一台马力不足的“水泵”，无法将膀胱内的所有尿液“泵”出，残存的尿液有时超过500毫升，称为慢性尿潴留，容易引发膀胱炎等泌尿系统感染。

憋尿为什么会继发泌尿系统感染呢？有句成语说得好：“流水不腐，户枢不蠹”。正常的排尿不仅能排出身体内的代谢产物，还能够冲刷泌尿系统，起到“自净”的作用。憋尿时，由于膀胱胀大，膀胱壁的血

管被压迫，膀胱黏膜的血供减少，抵抗力大大降低，此时的膀胱犹如“一潭死水”，细菌就会乘虚而入，大肆地生长和繁殖。长期憋尿的严重后果是膀胱输尿管反流、肾积水，细菌就会从膀胱进入输尿管、肾盂，损伤肾的结构和功能，最后导致肾衰竭。前列腺增生、慢性尿潴留的老年男性更容易出现肾积水、肾衰竭。长期憋尿还是结石形成的原因之一。

过度憋尿对女性的危害更大。经常憋尿，会使尿道括约肌发生痉挛，如同水库的阀门失灵后无法再灵活开关。女性不像男性有内外两个括约肌“阀门”，只有一个括约肌“阀门”。长时间过度憋尿，女性的括约肌“阀门”更容易疲劳、失灵，从而导致尿失禁的发生。

因此，在日常的生活中，我们要保护好人体排尿的“水泵”——膀胱。出现尿意时，要及时地排尿，避免出现过度憋尿，以免损害“水泵”，出现排尿困难，甚至泌尿系统感染、肾积水、肾衰竭等严重情况。

（作者系北京大学第一医院泌尿外科副教授、副主任医师）

