《前言》  
  
我有个偶像。  
  
说出来，你们一定会吐。  
  
他叫方舟子。  
  
在我眼里，他是中国最优秀的科普作家。  
  
没有之一。  
  
只是，他又是打假，又是妄议时政，从而被妖魔化了。  
  
我多么希望他是一个单纯的科普作家，两耳不闻窗外事。很遗憾！当然，他有他的选择……  
  
他是一个很孤独的人。  
  
曾经，也是拥有最多理科生粉丝的人。我记得有年县高考状元回校做演讲，其中推荐的一本书《大象为什么不长毛》，就是方舟子的作品，从而我推测他也是方舟子的铁粉。  
  
方舟子的结局，有一定的必然性。  
  
他既挑战学术权威，又质疑中医疗效，还手撕流量大V。  
  
他科普的很多东西，在理科生看来，只是常识，为什么那么多人不认可呢？  
  
我是这么分析的。  
  
中国，有半数人没有读过高中。  
  
应该不止半数。  
  
读过高中的人里还有半数是文科生。  
  
也就是说，理科生眼里的很多常识，对于四分之三的人而言属于知识盲区。  
  
举四个最简单的例子，初中题。  
  
第一、空气中，氧气占比多少，氮气占比多少？  
  
第二、大便是不是排泄？  
  
第三、肾脏属不属于生殖系统？  
  
第四、你喝了一瓶弱碱水，这些水进入胃部后，其PH值是大于7还是小于7？  
  
基于这些，我在想，我写的这本《懂懂学医学》一定是争议不断，甚至会上升到信仰高度，例如你是信中医还是现代医学？  
  
这就是信仰冲突。  
  
三甲医院有个中医主任，一起吃饭时，聊起猪腰滋阴补肾，提高战斗力，我弱弱的调侃了一句，肾脏并不参与生殖业务……  
  
他略正经的回了我一句，中医里的肾不是这个肾。  
  
我又弱弱的补了一句，可是猪腰是这个肾。  
  
他对我直接无语了。  
  
中国有一半的人信中医。  
  
我信什么？  
  
我肯定信现代医学。  
  
昨天，我发了个朋友圈，说我要写《懂懂学医学》，还有朋友专程跑来劝我，意思是一定不要反中医，因为整个国家都在提倡中医，你不能唱反调。  
  
我表示，明白。  
  
我就是不信中医，我也要赞美中医，否则？  
  
半数读者骂我祖宗！  
  
我本人没念过几年书，算是高中文化吧，所以我也不可能科普出很前沿、很现代的医学论点，更多的是科普一些高中级的生命科学常识。  
  
注意，只是高中级。  
  
在我写《懂懂学历史》时，会研究每个皇帝的寿命、死因，皇帝的平均寿命短与意外死亡率高有关，其实呢，即便是正常死亡系列，其平均寿命也不怎么长，说明什么问题？  
  
宫廷养生，不靠谱。  
  
皇帝们是“生命科学”的忠实粉丝。  
  
他们也都在研究如何延年益寿甚至长生不老，只是方向不怎么对，从而不少皇帝是被长生不老仙丹毒死的……  
  
有个医学大V跟我是同龄人，他跟我谈过一个观点，我们都是能激情满满工作到80岁轻松活到90岁的一代人。  
  
这有个前提。  
  
我们能科学的、合理的使用我们的身体。  
  
还要有足够的财富储备。  
  
大概率，再过15年，生命科技会有质的飞跃，例如突破癌症，攻克衰老。  
  
有个问题，为什么有的人信中医，有的人信现代医学？  
  
这与我们的教育渠道有关。  
  
有的人，成长过程中，在校园里接受的理科教育。  
  
有的人，成长过程中，在社会里接受的偏方教育。  
  
这是问题的根本所在。  
  
你以为初中毕业的人没有继续学习？  
  
依然在学习。  
  
只是，念的社会大学，给他们上课的是乡村医生，教材是民间传说，这些医学理论先入为主，进而成为信仰，我媳妇怀孕后还从她老家那边买了转胎药，若怀的是女孩可自动转男孩，据说非常灵，我岳父一家人深信不疑。  
  
我要做的，就是给一些社会大学毕业的朋友补补课，把您的信仰给扭转过来，当家人生了病，请往上海跑，往纽约跑，不要再往山旮旯的神医家里跑。当然，大概率您会骂我，你算个毛呀？！  
  
  
  
  
懂懂  
  
2022年3月17日  
  
第一章《脱发》  
  
有个骑友，姓刘，在银行工作。  
  
是个光头。  
  
县城人，有一点很像农村人，爱揭短。  
  
当面也好，背后也罢，都喊他绰号，他的绰号五花八门，但都没离开光头，刘光头，光头刘，光头强……  
  
久而久之，他也接纳了。  
  
骑行时，队长总对着他喊：发型帅的先走。  
  
人家哪有什么发型？  
  
我对他还是蛮尊重的，当面基本都喊他刘行长，行长是尊称，在山东，只要您在银行工作，酒桌上，大家都会称您为行长。  
  
背后？  
  
我也喊他光头刘。  
  
我曾经采访过他，您多大开始脱发的？当时是什么心情？什么时候彻底接纳了光头？  
  
他说，31岁开始脱，脱的特别快，33岁就脱光了，这期间也跑了不少地方治疗，去北京，去上海，偏方也抹了不少，没管用，那几年特别的自卑，出门总是戴帽子，谁一调侃光头还容易翻脸，到40岁左右，彻底接纳了，觉得没头发怎么了？谁爱说就说去。  
  
内心强大了。  
  
有次，他拿儿子的高三毕业照给我看，让我猜哪是他儿子？  
  
我一下就猜中了。  
  
他问，你怎么猜中的？  
  
我说，长的像你。  
  
其实，我是通过脱发猜中的，他儿子高三时发际线已经很高了，大概率三十岁左右也会开始秃，秃是具有遗传性的。  
  
刘行长为什么敢留光头？  
  
因为，他官不够大。  
  
若是他级别足够高，形象足够重要，那么，他大概率会换个发型？  
  
什么发型？  
  
把一侧的头发留起来，哪怕只有一小撮也不要紧，留的老长老长，然后铺在头皮上，北方作家普遍是这个发型，如莫言、贾平凹……  
  
有次，莫言出海，海风不懂事，把盘好的发型给吹散了，很是尴尬。  
  
还成了抖音段子。  
  
有兴趣的，可以去抖音搜一下：莫言、出海。  
  
作家、高官，他们为什么不能接受光头？  
  
光头，成何体统？！  
  
有次，我去作家家里签书，恰好省电视台来找作家做节目，作家儿子谈到了父亲的一些囧事，其中就有当年四处求医治脱发被人骗的经历，作家为此专门提出，这段不能播。  
  
莫言，大概率也治过。  
  
后来，实在没办法了，只能坦然接受了，还写了这么一段自我调侃：我曾经在英国莎士比亚旧居前发誓要成为一个剧作家，那么，首先在头发上，在秃顶这方面向莎士比亚靠拢。  
  
这就如同徐峥的那句，我秃了,也变强了。  
  
自我调侃，自我安慰！  
  
其实，我也快了……  
  
2009年，我结婚，去做头发，理发师说我头发比较少，也就是常人的三分之一左右，我当时也没在意，毕竟照镜子也看不出啥来。  
  
我若是当时有今天的医学知识储备。  
  
大概率不会秃到今天的地步。  
  
今天秃到什么地步了？  
  
稀疏，能看到头皮，好在我是自来卷，猛的看不出来，仔细看还是能看出来的。  
  
第一次略有焦虑是2013年，在珠峰大本营，我们躺石头上晒太阳，有队友坐我后面，他说，董老师，你快秃顶了。  
  
我问，真的吗？  
  
他说，应该用不了几年。  
  
我在意归在意，也没去具体的治疗，我觉得与我工作有关，起早贪黑，常年熬夜，都说程序员工作压力大，哪有我们写手压力大？  
  
你看报社的责编，上任前头发浓密，干两年，秃了。  
  
我真正开始重视脱发是2018年。  
  
我跟朋友一起去云南，在服务区，她突然问我：你头发咋快掉光了？  
  
我特意跑到洗手间的镜子前照了照。  
  
果然。  
  
那不行，我要注意形象了，我不介意自己成莫言的形象，弄一撮盘头上，主要是我太年轻了，不到40岁，人家莫言什么年纪了。  
  
不行，我要治。  
  
先是挽救式哄自己，去烫发，一蓬松，像个爆炸头，瞬间忘记自己快秃了，后来又想留长发，觉得自己这么多年从来没留过长发貌似是个遗憾，应该在临秃之前潇洒一把，而且留长发可以朝后扎，看不出脱发的痕迹。  
  
我开始计划留发。  
  
这期间，出版社要送我师姐去复旦大学当交流生，心理学专业的，跟随名家，出版社特意喊我也去，为什么要喊着我？我是牵线人。  
  
名家还带了另外一个交流生，张德芬。  
  
张德芬的名言是那句：一切都是最好的安排。  
  
期间，我聊到了我的头发困扰，他们几个集体讽刺我，意思是懂懂你内心这么强大的人，竟然还有外表忧虑？你咋没担心你长的丑？  
  
他们觉得，我修行不到家，不够真。  
  
张德芬说了一句升级版的名言：上天给的，恰是我想要的。  
  
也就是说，是上天给了我一个秃然的惊喜。  
  
那我就收下吧！  
  
不过，还是决定治疗，于是我发了朋友圈，问如何治疗脱发？有没有明白人？  
  
徐州有个领导联系我。  
  
他在河北有个朋友，是老中医，专治脱发的，效果非常好，他还特意提到，原本就想带着老中医到山东找我，希望我能帮老中医推广。  
  
我说，那很简单，把我治好，我不就是活广告吗？  
  
我们俩，直奔河北。  
  
老中医不老，四十多岁，略胖，还在油田上班，在当地有个小工作室，工作室里挂了不少锦旗，他治脱发的秘诀很简单，就是一块肥皂，灰不溜秋的，说这个香皂是自己熬制的，药效非常大，不能直接打在头发上，要先用手搓出泡泡再抹到头发上……  
  
一个生发疗程是300元。  
  
就是两块肥皂。  
  
来都来了，肯定买块试试。  
  
听老中医讲讲，威廉王子求助了那么多医院为什么没治好脱发？因为他没找对路，若是早选中医疗法？早就一头乌黑秀发了。  
  
反正，听老中医一忽悠，我都信了。  
  
用了几天，头皮瘙痒的厉害，头发也掉的厉害，原本基数就不大了，再这个掉法，不等一个疗程，我就成葛优了，停了。  
  
无巧不成书。  
  
前段时间，我媳妇看直播，给我买了两块肥皂，也是治疗脱发的，使用说明完全一样，肥皂颜色造型也一样，只是品牌与包装不一样，一问也是河北一位老中医研发的，不过我媳妇买的便宜，2块才50块钱，我媳妇特意提醒我，不能直接打在头上，要先打在手上搓出泡泡。  
  
我心想，大概率与我去拜访的那个老中医是同一个人。  
  
有用没？  
  
有没有用不重要，买家本身也不抱太大希望。  
  
济南有个大千金，她信中医，老公也信中医，他们喜欢全山东找寻名医，特别是藏在深山里的，找来找去，找到了蒙阴一位名医，说是北京都有人专程跑去看病，大千金要去蒙阴看病，那我去接驾吧。  
  
顺便让给我看看秃头。  
  
老头年龄不小了，80岁是有。  
  
颤颤巍巍的。  
  
我说，大爷，你看我这头？  
  
他把手一摆：你这个，还不用着急，等你头皮发亮时来找我，我给你治的乌黑乌黑的。  
  
他是那么的自信，那么的从容。  
  
在我的强烈要求下，还是给我开了方，黑芝麻、何首乌……  
  
我就当娱乐了，抓了药。  
  
黑芝麻与黑头发没有任何关系，中医就喜欢搞这些联想，例如穿山甲与下奶，也就是李时珍死的早，否则，今天谁家孩子学习不好，他肯定给开这么一个药方：电脑芯片兑黄酒煎服，一日三次。  
  
何首乌？  
  
我更不吃，这玩意对肝、肾的损伤不可逆。  
  
那，成龙代言的霸王防脱洗发水也不靠谱？人家里面有人参，有何首乌。  
  
智商税！  
  
从蒙阴抓药回来的路上，我还发了条朋友圈：名医都在深山旮旯里。  
  
他们抓药，一抓就是四五百块钱的。  
  
为什么要抓这么多？  
  
跑了两个小时的路程，若是抓了20块钱的药，不觉得不值吗？  
  
必须抓的多了，才觉得不虚此行。  
  
大千金没念过高中，当兵、军校、转业。  
  
其老公呢？文科生。  
  
不难理解，他们是如此的迷信这些脏老头……  
  
我身边有个朋友，斑秃，属应激反应，同僚都进去了，他幸免，那也吓出一身冷汗，汗没出，头发掉了一大块，干脆剃了光头，天天戴帽子，没做任何治疗，没有一年，好了。  
  
还有一个朋友，情况类似，是被纪委约谈了，接着斑秃，他着急，爱美，四处求医，后来找到了一家养发馆，花了9000块钱，治好了。  
  
通过观察他们俩，我得出的结论是，斑秃治或不治，只要情绪稳定了，生活规律了，大概率会自愈。（也就是说，斑秃比地中海治疗起来更有希望）  
  
花了9000块钱的这个朋友，去的这家养发馆是做直销的，叫如新，他觉得自己的颜值被如新给拯救了，后来成了如新的死忠粉，总喊我去听课，动不动就来那句：我那头皮你也看到了，当时多严重，要不是遇上了如新，我现在就是疤拉头。  
  
我也挺羡慕他们俩的，失而复得。  
  
我还遇到过两个失而复得的朋友。  
  
一个是球友，我认识他时，他头发稀疏，性情古怪，你数错了比分他都会生闷气，阈值极低，你都不知道自己什么时候得罪了他。  
  
后来，他去国外工作了。  
  
一年后，我在球馆门口遇到了他，乌黑的头发，关键是茂密。  
  
他说自己球卡到期了。  
  
我有多余的球卡，送了他一张。  
  
我顺便采访了他一下，您这头发是怎么保养的？  
  
他说，我之前头发少是因为打了化疗。  
  
懂了！  
  
另外一个失而复得的朋友是女的，她是报社领导，就是当年把我写的安全驾驶连载到报纸上的那位，她工作压力大，也很秃然，她平时上班都需要戴假发，在家也要戴，说不希望孩子看到自己真实的样子。  
  
男人脱发，多是雄脱。（雄脱是指雄激素性脱发）  
  
女性脱发，可能真是单纯的压力大或身体健康有问题。  
  
她后来，头发突然茂密了，拍了照片、视频给我，她认为我的脱发问题根本不是问题，若是相信她？一年就可以让我茂密如初。  
  
她说了一句话，触动了我：头发是你身体状况的表现窗口，掉头发的根本是你的身体出了问题。  
  
当时，我被说服了。  
  
她是怎么治好的？  
  
美乐家。  
  
因此，她成了美乐家的粉丝，乃至把工作都辞了，出于对她当年的感激之情，她让我开户我也开了，让我买东西我也买了，后来实在坚持不了每个月消费，她才作罢，跟我说，一切都不着急，意思是她已经发现明路了，只等我自己慢慢开悟，说会等我上路的，哪怕80岁才开始这份事业也不晚。  
  
女性脱发比男性脱发要好治，后来我仔细思考了她说的那句“头发是你身体状况的表现窗口，掉头发的根本是你的身体出了问题。”是不合理的，你看足球比赛，很多运动员都是半秃，难道他们身体都有问题吗？  
  
这句话，对于女性脱发患者而言，很大程度是成立的！  
  
这期间，在朋友的推荐下，我还去过生发馆。  
  
每天一上药，上了药还要按摩。  
  
一按摩不要紧，头发一把一把的掉，眼看要秃了，每一根都尤显珍贵，哪能这么铺张浪费？  
  
不行！  
  
我要找专家……  
  
我又发了朋友圈。  
  
北京读者联系我，说她是皮肤科的，若是相信她可以挂她的号，若是不相信她，她可以帮着挂她老师的号，比较贵而已。  
  
挂老师的吧。  
  
我去的那天，正好下大暴雨。  
  
人很少。  
  
我靠，老师也是莫言发型。  
  
你这……  
  
当然，我也理解，Youtube上最权威的“生发”专家，也是个秃头，每个视频开头他都先解释一下自己是家族性遗传秃头，植发也没用，因为毛囊坏死不可逆。  
  
我问，我这属于什么类型脱发？  
  
他说，雄脱。  
  
我问，雄脱的比例有多少？  
  
他说，中国每五个男人里就有一个，白人是每两个男人里就有一个。  
  
我问，雄脱主要成因是什么？  
  
他说，基因遗传。  
  
我问，雄脱是否可治疗？  
  
他说，可止损，不可逆转，就是能尽量保住你现有的头发，若是说试图长出新头发？可能性极低。  
  
我问，止损一般采取什么药物？  
  
他说，口服非那雄胺和外用米诺地尔酊。（注意，女士不能服用非那雄胺）  
  
我问，非那雄胺的原理是什么？  
  
他说，抑制睾酮变为二氢睾酮，二氢睾酮是雄脱的罪魁祸首。  
  
我问，会不会影响性功能？  
  
他说，不会，它只是抑制睾酮转化不是抑制睾酮生成，长期服用没有任何问题，但是有人的确会有副作用，例如性欲低下、射精量减少，发生副作用的概率很低，千分之一二。  
  
我问，备孕期可以服用吗？  
  
他说，过去国内是一胎制，只要涉及到生育安全的，都是慎之又慎，虽然大量的临床试验证明其对生育安全没有任何影响，但是国内医生一般会建议备孕前一个月停药，国外医生不建议停药。  
  
我问，若是我25岁开始服药，一直服到今天，会有什么结果？  
  
他说，会比今天浓密。  
  
我问，有没有终生服药的？  
  
他说，理论上，防脱发就是终生计划。  
  
我问，有超强脱发基因的人是不是没救了？  
  
他说，是的，哪怕你营养均衡，早睡早起，该秃的依然会秃，哪怕你也天天服药，也白搭，充其量是晚秃两年，参考童星阿尔法，他是1998年出生的，已经秃了，你要相信，该看的专家他也都看过了。   
  
我问，为什么看脱发要挂皮肤科？  
  
他说，因为毛发属于皮肤范畴，皮肤是人体最大的器官。  
  
我问，纵欲过度是不是脱发的诱因？  
  
他说，不是，纵欲又不会产生二氢睾酮。  
  
我问，我这个情况，该怎么弄？  
  
他说，通过药物干预，先止损，然后您要问自己，能否接受现在稀疏、蓬松的发型？若是能，就继续保持服药，若是不能？则可以采取植发的方式。  
  
我问，植发可以一劳永逸？  
  
他说，植发后也要长期服药，否则前面植了后面照样秃了，男性脱发是一个不可逆的蜕变过程，一旦开启就很难停止。  
  
我问，明星一般怎么保养头发？  
  
他说，家族性的，一般选择直接光头，稀疏型的，类似你这种的，一般会采取加密植发，增加头发的密度，例如韩国总统李明博，他就是类似的加密植发。  
  
我问，马斯克是不是也植发了？  
  
他说，马斯克是做了两次植发手术，用的传统的FUT植发术，就是从后脑袋上取一块梭型的毛囊区，然后直接进行切割再缝合，从马斯克的照片里能清晰看到他的缝合口。现在有更先进的植发手术叫FUE，取毛囊不需要开刀了，直接使用专用的取发器把毛囊单个提取，创口小，愈合快。  
  
我问，马斯克为什么不用FUE？  
  
他说，FUE是这两年才流行开的，马斯克植发是在十年前，另外FUT比FUE有个好处，一次移植毛发量相对较多，成活率高。  
  
好了，说疗效。  
  
我没有口服非那雄胺，只是外用了米诺地尔酊，淘宝买的，效果如何呢？  
  
先是经历了狂脱期，专家也说了，有狂脱不可怕，怕的是没有狂脱。  
  
然后进入了生发期。  
  
有一点变化最为明显，头发黑了，硬了，密了。  
  
副作用也很明显。  
  
身上的毛都黑了都硬了都密了，连胸上都长满了毛，米诺地尔酊的副作用之一就是多毛症。  
  
效果还是不错的。  
  
我现在总结一下就是，应该在2009年就去北京看医生，然后开始药物干预，大概率我今天也不会有秃然的焦虑。  
  
我这个好在什么地方呢？  
  
我没有家族秃史。  
  
若是有家族秃史，我做什么抗争都是徒劳的。  
  
那如何看待民间的生发偏方呢？  
  
例如生姜、何首乌。  
  
基本没效果。  
  
过两年，若是继续脱，我可能会选择植发，也可能那时的我，修行足够好了，已经很坦然的面对这一切了，爱秃就秃吧。  
  
所以，我的建议是什么？  
  
您若是刚开始脱发，抓紧去医院，诊断原因，然后对症下药，该长期服用的长期服用，保住您一头乌黑的秀发，若是莫言年轻时遇到了防脱专家，真的不至于选这个发型。（我认为30岁是一个很重要的关口，我恰好晚了10年）  
  
若是您已经脱发严重，可以考虑植发。  
  
若是您有家族脱发史，那……  
  
坦然接受吧！  
  
医学的局限性之一，就是，无能为力！  
  
第二章《美容》  
  
十年前。  
  
我在武汉认识了妖兔子，70后。  
  
非常漂亮。  
  
非常年轻。  
  
我给她起名范冰冰。  
  
她的漂亮，不是化妆化出来的，而是一种素颜美。  
  
是肌肤散发出的自然美。  
  
我弱弱的请教了一下，您保养的秘诀是什么？  
  
常规操作，不作介绍。  
  
核心两点：  
  
第一、防晒。无论是夏天还是冬天，都应该搞好防晒，既要涂防晒霜又要物理防晒，例如打伞，太阳照射是衰老的重要诱因。  
  
这个，对我很颠覆！  
  
第二、洁面时忌大幅度揉搓。例如我们男人怎么洗脸？捧一捧水，然后上下猛搓。按照妖兔子的观点，大幅度揉搓相当于大幅度拉伸，会使面部皮肤越来越松弛，在重力的作用下更容易下垂。  
  
洗脸，不需要大力，你的脸没有那么脏，不需要什么深度清洁。（大概率深度清洁也是智商税）  
  
还有，不要什么冷热刺激，温水即可。  
  
一句话，用在脸上的动作，变揉搓为拍打。  
  
过去，我怎么擦大宝？  
  
把大宝倒手上，一揉搓，接着再猛烈地搓脸上。  
  
错误的。  
  
应该是把大宝点在各个区域，然后用指肚一点点拍开，拍匀。为此，我练了一段时间，后来觉得太费劲，现在又回到了原来的野蛮模式。  
  
主要是，咱是男人，对这些不讲究。  
  
使我想起了做服装搭配的大V，她给不少女企业家调整了着衣风格，刚开始几个月，女企业家们执行的不错，过了一段时间，涛声依旧了。  
  
又回到了风风火火的状态。  
  
前段时间，电视台到球馆录节目，聚餐时，主持人说自己最大的收获是，发现球馆里的“老年人”要比他们的同龄人年轻，在球场上是那么的有活力。  
  
这种年轻，不是面部年轻。  
  
是一种精神状态。  
  
球馆里有些女球友，我感觉跟我年龄差不多，结果一问，人家孩子要么读高中了，要么读大学了，她们比我想象的年龄要大，有个我觉得应该比我还年轻，一问，74年的。  
  
这种年轻，是一种综合状态。  
  
包括她的体态、体能、精神面貌，还有花花绿绿的球衣。  
  
一直到有一天，球友组织去摘樱桃。  
  
我跟这群娘子军一起，我终于见到了穿普通衣服的她们，都回到了各自的年龄段，依然有活力，但是能看出是那个年龄的人了。  
  
无论球馆还是健身房，你能遇到的女士，身上都有一种独特的美，我称其为：生机勃勃的美。  
  
皮肤是身体状态的外在表现。  
  
健身是美容的内因之一。  
  
但是，不是核心内因。  
  
核心内因是什么？  
  
基因。  
  
一个人若是真的爱美，应该开启健身，你看一点就行了，明星哪个不跑步？哪个不健身？  
  
2006年，我交过一个女朋友，税务局的，她属于敏感肌肤，不是过敏就是痘痘，她当时的梦想之一就是好好攒钱去韩国换脸。  
  
她发的那点工资，基本都用到这张脸上了，跑青岛，跑北京，买进口的适用于敏感肌肤的化妆品。  
  
我有个老铁，他叫蝉禅，前几年，他决定二次创业，只身一人去了上海，做了化妆品，概念就是敏感肌肤，叫朵嘉浓，瞬间就起来了，这个群体太庞大了。  
  
选的这个点真好。  
  
分手这么多年了，也没机会问问税务局前女友，到底有没有去韩国换脸？  
  
有些女人，一走进健身房，就有鹤立鸡群的感觉，这种感觉不是来自于颜值压迫感，而是来源于她们走路的姿态，整个人的体态。  
  
挺拔的背，天鹅颈。  
  
这种魅力远大于那些不成比例的蜜桃臀。  
  
她们是怎么练的？  
  
方式不一：  
  
有人是经过专业的形体训练，专门去练天鹅颈，挺胸-收腹-立腰。  
  
有人是通过对应的瑜伽动作。  
  
有人是经过专业的健身指导。我们健身房有个地产大姐，从后面看她，也就是30岁，转过身来，50岁，她走路带风，是生机勃勃的美的代言人，她曾经花钱请过空降教练，就是那种全国可空降的私教，这个私教是北京体育大学毕业的，叫滑佳伟，在教练圈里很有名气，一般他名字前面都要加上四个字：百万私教。  
  
滑教练的观点很奇葩，健身的核心不是练就一身肌肉。  
  
而是拥有一副好的骨骼。  
  
例如把胸打开，把背打开，肌肉训练的目的是把骨骼状态固定住。  
  
反正，对我而言，是一语惊醒梦中人。  
  
我是把复杂的东西简单化了，我认为太复杂的东西容易贯彻不彻底，那么我的健身就变的非常简单，下练跳绳上练引体向上，腿起来了，背起来了，整个人状态就起来了，你看刑警破案，通过监控就能判断出嫌疑人的年龄，怎么判断的？  
  
就是一个人的整体状态。  
  
地产大姐她常年有私教，核心也在练背。  
  
有个跟着我跳绳的小妹妹，她也是下练跳绳上练引体向上，整个人的姿态变化非常明显，不过，我觉得她还是要做一些硬拉训练，把核心力量再增加一下，我为什么很少做这些，我骑自行车出身的，腿部肌肉够发达了，全是硬邦邦的肌肉。  
  
我有个网红餐厅。  
  
菜品比较固定，很少换。  
  
厨师多次跟我提议，要上一个菜，黄豆炖猪脚，说是他的拿手菜之一，说女士点的特别多，这个菜我给否了，原因有两个：  
  
第一、我不吃猪脚，总觉得有股臭烘烘的味道。  
  
第二、所谓的胶原蛋白，纯粹是智商税，在我一个理科生开的餐厅里打美容养颜的概念，不是打我自己的脸吗？  
  
不管什么蛋白，只要进了肠胃都会被分解为氨基酸，至于氨基酸再合成为肌肉还是胶原蛋白，那是由身体指挥部按需来分配的，不存在吃什么定向合成什么。（校正老师是文科生，非跟我抬杠，问我猪脚分解出的氨基酸有没有可能转化为人体胶原蛋白，我说，有！她问我，那你咋能说是智商税呢？太不严谨了！）  
  
我吃个驴鞭就硬了？  
  
我们这边特别流行给领导送驴鞭。  
  
一般是一送一对。  
  
驴鞭+驴羞。  
  
类似的智商税很多，鞭系列、肾系列、睾系列、海参燕窝鲍鱼系列……  
  
去年，我采访了一个卖伟哥的，正规产品，他是区域铺货商，结果咋着？不少人买这个东西送礼，一买就是千多块钱的，而且回头率非常高。  
  
对我也是略颠覆。  
  
说句心里话，什么鞭也不如伟哥效果好。  
  
立竿见影。  
  
我也是道听途说，没实践过。  
  
什么是颜值的点睛之笔？  
  
我认为，是眉毛。  
  
我有个骑友，颜值底子不错，前段时间纹眉了，纹的特别丑，说是她一个亲戚学纹眉拿她练手了，眉毛在脸上显的很突兀。  
  
无论是眉间距还是眉形设计，都很LOW。  
  
我也没敢多说。  
  
眉毛，应该怎么弄？  
  
我个人的理解是植眉是第一选择，所谓的植眉就是植发，也是从后脑勺取毛囊植到眉毛的位置上去。  
  
我对这个是最熟悉的，我骑摩托车摔破了眉毛，就是植的。  
  
我没做过造型，只是复原。  
  
唯一的问题是需要定期修剪，毕竟毛囊属性不同，后脑勺上的毛囊会猛烈生长，最初两三天修一次，后来八九天，再后来一个月修一次，现在？  
  
可能半年一年才弄一次。  
  
但是！！  
  
植眉手术成功率非常低，不是说毛囊成活率低，而是植眉后的实际效果与预期效果差距太大。眉毛好不好看，取决于两点：  
  
第一、眉形设计是否专业？  
  
第二、植眉过程中毛囊种植方向是否合理。  
  
头发是垂直种植。  
  
眉毛需要倾斜种植。  
  
很多植眉手术失败的根源，就是种植方向杂乱无章，长出来的眉毛可难看了，有朝左长的有朝右长的。  
  
问题来了。  
  
该如何选择？  
  
要选专业做植眉的，而不是又植发又植眉的。  
  
男性植眉的效果要好于女性，特别是这两年非常流行的剑眉，植眉是可以控制毛囊密度的，要多浓有多浓。  
  
你看，有些女明星为什么素颜还那么美？  
  
因为，卸妆后，人家还有眉毛！  
  
远距离看，化的眉毛与天然眉毛没啥区别，近距离接触，就是天壤之别，天然眉毛给人的感觉太好了，有那种人间精灵的感觉，如张柏芝、范冰冰。  
  
我现在的媳妇也没什么眉毛了，天天自己画。  
  
我给她提议过，不如去植眉。  
  
她怕疼，不敢。  
  
这玩意有什么疼的？  
  
植眉找谁？  
  
我前妻，她带小太郎在日本生活，主要搞出国医疗，核心方向是医美与辅助生殖，我前妻的眉毛基础很好，只是不够长。  
  
前两年，我去日本。  
  
我感觉她比以前漂亮了，有气质了。  
  
她也喜欢运动，日本那边流行室内攀岩，她几乎天天去，晚上睡觉前会波比跳，她对睡眠要求非常高，基本9点半就睡觉了，理由是什么？  
  
她偶像是杨振宁。  
  
杨振宁每晚就是这个时间睡觉。  
  
我跟她探讨过医美、植眉、整形……  
  
我问她：植眉是不是第一选择？  
  
她说，不是，若是眉毛基础还好只是不够完美，那么稍加补充做做纹眉会更好。  
  
我问，眉形设计是不是非常重要？  
  
她说，是的，例如你在县城，你不要让县城的纹眉师给你设计造型，也不要你亲自设计，而是要去更高一级的平台选择设计者，他会通过你的脸型、性格和整体气质去帮你设计最适合你的，而不是适合别人的，要相信专业的力量。  
  
我问，是不是也要把流行因素考虑进去？  
  
她说，网红会优先考虑流行趋势，明星更在意符合自己气质、风格，若是普通人呢？选择自然版就好，力求还原自己本来眉毛的样子。  
  
我问，若是客户执意自己设计呢？  
  
她说，审美是多元的，专家有专家的审美，客户有客户的审美，术前沟通的核心就是双向妥协，专家要给客户科普为什么要这么设计？客户呢？也要说出自己的想法和想要的感觉，取一个最佳平衡方案，跟你家装修房子找大牌设计师是一个道理，有一类客户什么都不懂，最大程度的尊重专家，其实，这样更容易出效果。  
  
我问，若是客户很固执呢？  
  
她说，若是审美理念差距过大，专家肯定会拒绝服务，例如你非要求别墅里装个旱厕，设计师肯定拒绝你，有这样的客户是他的耻辱。  
  
我问，最好的美容手段是什么？  
  
她说，钱是最好的化妆品，有钱后，一个人的内在是从容的、自信的，就算她不说话，你也能感受到那种气场，还有一点，她身上没有那种讨饭吃的忧虑，从而衰老的慢。  
  
使我想起了我本地两个朋友，富二代，红毛与黄毛，看起来的确比同龄人年轻，毕竟，她们衣食无忧。  
  
但是，钱这个东西，不是想有就有的。  
  
这……  
  
我问，饮食有什么注意事项？  
  
她说，要戒糖，米、面、饮料都属糖系列，要增加蛋白质摄入，吃素不吃肉是错误的。  
  
这个，我经常跟我父母讲，一碗米饭就是一碗糖，要多吃肉，张文宏不是说了嘛，传统的低蛋白饮食不足以支撑一个人的寿命到90岁。  
  
我问，买大牌护肤品有用吗？  
  
她说，各大品牌的护肤品功能都差不多，该有的都有，该没有的都没有，若是把皮肤寄希望于大牌护肤品，这是错误的，护肤因素的排名应该是这样的：基因→饮食作息→运动→心态，最后才是护肤品。  
  
我问，维生素呢？  
  
她说，我每天吃。  
  
我问，还喝酒不？  
  
她说，基本滴酒不沾。  
  
我问，是不是要谨慎医美？  
  
她说，若是把医美理解为辅助性保养，那么医美是加分项，若是把医美理解为动刀动针，那么医美可能就有双面性，要么加分要么减分。  
  
我说，我媳妇去整了鼻子，又打了玻尿酸，整张脸鼓了起来，笑起来中间部位不动。  
  
她问，你咋不让找我？  
  
我说，她有自己的选择，她觉得我不懂。  
  
她说，局部整形是最大的错误，你见到的所有整形脸，凡是你能看出来的，都是因为进行了局部整形。美是一个系统，若是真的需要整形，应该做整体规划，局部施工，有的人在这家整形机构做了鼻子，在那家整形机构做了下巴，结果就不伦不类了，成了妖精。  
  
我问，那你觉得什么是最佳的皮肤状态？  
  
她说，自然。就是40岁有40岁的自然，50岁有50岁的自然，而不是说50岁非要弄的像30岁，所以我不是很建议做大幅度的抗衰老医美，你可以祛个皱，但是不要搞大拉皮，面部会很僵硬，一个年龄该有一个年龄的样子，试图逆转本身就是痴心妄想。  
  
我问，我媳妇是不是不该打玻尿酸？  
  
她说，我不能盲目评价，若是的确有凹陷，可以打，但是不能频繁打，频繁打整个脸会有膨胀感、僵硬感，说的通俗一点，就是不能过于追求完美和饱满，女人一旦自己开始研究玻尿酸了，离面部奇形怪状不远了。  
  
我问，那该如何正确使用玻尿酸？  
  
她说，第一、选对好医生，听从医生的建议，而不是自己瞎琢磨。第二、选贵不选便宜，各品牌玻尿酸的性状不一，用了便宜的玻尿酸，需要一定硬度塑形的地方软哒哒，需要柔软一点的地方又不够柔软；或者稳定性不够好，容易游离，比如想让苹果肌饱满，结果时间长了往脸颊上跑，反而会更下垂显老；再或者玻尿酸代谢不完全，导致皮下疙疙瘩瘩。  
  
我问，你有没有做抗衰老项目？  
  
她说，我没有太刻意，我喜欢自然衰老，我不知道你喜欢不喜欢王志文，你看他，任由时光雕刻，老了与年轻时有完全不同的魅力。哪天王志文要是植发了割眼袋了我会失望。  
  
我问，你觉得自己比同龄人年轻几岁？  
  
她说，5岁吧。  
  
我问，你平时做医美项目不？  
  
她说，做，但是我有个原则，不动刀不动针不拉皮，做的多是一些辅助型的，例如光子嫩肤之类的强脉冲光和皮秒之类的激光美容，提亮均匀肤色。  
  
我问，水光针呢？  
  
她说，水光针我还是可以接受的，第一，水光针不属于塑形针，属于营养针。第二，水光针用的是排针，类似农业里的滴灌，铺盖式的把营养注入皮肤。水光针现在属于一个很基础的保养项目，便宜的几百块，贵的五六千七八千，现在做医美保养的基本都会上水光，理论上可以一个月打一次，但是我个人认为这个也不能过于频繁，太频繁会破坏我们的皮肤生态，两三个月打一次就很好，这个的确会使皮肤看起来更年轻。  
  
我说，我媳妇动不动跑到市里去打水光针，我觉得变化很大。  
  
她问，什么变化？  
  
我说，正面看，可能整个人年轻了，但是从侧面看，凹凸不连贯了。  
  
她说，按理说，应该不是水光针造成的，大概率是因为注射了玻尿酸，塑形式医美必然会导致这一切，而当事人是自己觉察不到的，因为照镜子只能看到平面，看不到立体，这就是为什么整形的人觉得自己漂亮了 ，而认识她的人觉得她变的奇形怪状了，一个只是通过平面看改变，一个是通过立体看改变。  
  
我说，最大化的尊重自然。  
  
她说，是的。  
  
总结一下，就是从收入去提升一个人的自信与气场，用运动去改变一个人的形体，最后才是用护肤手段去锦上添花。  
  
而不能舍本逐末。  
  
最后，再次提醒大家，照照镜子，看看眉毛，眉毛！！！  
  
第三章《打呼噜》  
  
在《懂懂学恋爱》里我写过一个场景。  
  
我跟青州大姐去参加牧马人穿越活动，要过夜……  
  
晚上喝多了，我懒的弄帐篷了。  
  
蜷缩着睡车里了。  
  
青州大姐住帐篷，其帐篷就在我车旁。  
  
越野车队扎帐篷很讲究，一般都是把车子围成一个圈，帐篷扎在圈内，这样可防风防人防动物。  
  
半夜四点多。  
  
青州大姐敲我车门，我一咕噜爬起来，问怎么了？  
  
她说，有狼。  
  
那咋弄？  
  
我们换了一下，我去了帐篷，她上了车。  
  
到帐篷后，我果然也听到了狼叫，我胆子还是比较大的，出来看了一圈，这也是越野圈的规矩，谁醒了谁巡逻，我发现狼在哪了。  
  
什么狼？  
  
我车友，胖哥。  
  
他又高又壮又胖，当天他车上带了两个朋友，他把帐篷分给了朋友，自己睡车上，我睡车上是睡前座，他睡车上是睡后备箱，后备箱不够怎么办？把尾门打开，腿伸在外面。  
  
狼叫是他打呼噜的声音。  
  
我靠，竟然还有这音效？  
  
胖哥没文化，没念过书，一天都没念过，开矿的，非常有钱，越野车几乎买了全系，他喜欢出去玩，但是他不敢自己出去，因为他不识字，也不会看导航。  
  
有年，去可可西里，他非要跟着我。  
  
我们俩一起。  
  
说的挺好，轮流开车。  
  
结果，我发现了一个问题，他上车就困，几乎是秒睡，坐着就能睡，若是让他开车呢？啃着萝卜还能坚挺一会，只要没有萝卜啃了，一会就迷糊了，只见方向盘一激灵一激灵的打，算了，我宁愿累死也不能让你吓死。（他平时出去玩都带司机，到越野线路再亲自上）  
  
全程，几乎是我一个人开的。  
  
出于回报我，他会讲自己的创业史，几进几出，一句话，能当老大的人，绝对是菩萨心肠、雷霆手段。  
  
人，非常好，很有爱。  
  
当然，干的事，你要听听，那……  
  
他讲过一个例子，他用木棍打人，累的第二天手抬不起来了。  
  
白天，他永远都是睡不醒的状态。  
  
晚上呢？  
  
又格外的精神，一两点还在看手机，早上我一般6点起床，算比较早的了，我出去看看？他早出去溜达一圈了。  
  
胖人，普遍大吃大喝。  
  
白酒，怎么不要一斤起？  
  
饭量？  
  
我算能吃的，跟他比，不值一提。  
  
他出去玩这么一圈，能长10斤肉？夸张不？  
  
返程时，我们在格尔木住了一晚，格尔木有个四川妹子开的酒吧，里面的特色酒是果酒，特别甜，老板娘也很会劝酒，酒是按杯卖的。  
  
我俩一人喝了六七杯，按照白酒折算的话，差不多一斤半白酒。  
  
喝完我们才觉得不对劲。  
  
这酒咋这么大的劲呢？  
  
老板娘说这个果酒是用53度白酒调配的，酒精度应该在40度左右。  
  
我靠，那不要了我们的命？  
  
光尝着很甜，以为没啥呢！  
  
没到酒店，我就吐了，感觉把胃都吐出来了，我平时很少吐酒，说明的确喝多了，胖哥呢？他不吐酒。  
  
把他送回房间后，我觉得他状态不大好。  
  
我心想，别出什么事。  
  
他房间两张床，干脆，我在这里陪着吧。  
  
半夜，把我吓坏了。  
  
他打呼噜时会憋气，一口气下去，很长时间没有第二口气，我总感觉他随时会挂，只要一听到长时间没有第二口气，我就急忙起来拍拍他。  
  
他翻翻身子，好了。  
  
一晚上，我几乎没睡。  
  
他动不动就憋气。  
  
酒，我全吐了，反而占便宜了，他呢？  
  
次日，我们一口气赶到了青海湖，他一天几乎没抬头，全是萎靡状态，中午吃了碗面条，刚吃完，出了店就吐了。  
  
快回山东了，我觉得出于健康考虑，我应该跟他谈谈。  
  
他还是比较听我的。  
  
毕竟，在他眼里，我是文化人。  
  
他经常说那句话：人家领导、企业家不怕我们，但是怕你，你会写……  
  
我对耳鼻喉业务还是比较熟悉的，我日本前妻的姐姐是耳鼻喉专家，我在《懂懂学恋爱》系列里，称呼她为耳鼻喉。  
  
我跟胖哥说，哥哥，你听弟弟一句劝，你去医院做个睡眠检测，很简单，就是办个住院，戴着仪器睡个觉。  
  
他去了。  
  
他一晚上呼吸暂停次数400多次，“憋气”时间最长60多秒，血氧饱和度最低只有70%左右，随时会猝死。  
  
吓着了。  
  
医生建议手术。  
  
是医生的另外一句话，说服了他：你肺里缺氧是有感觉的，其他器官缺氧是不会说话的，你想想它们多难受。  
  
他觉得有道理。  
  
顺便科普一句，打呼噜本身就是一种病，医学术语叫：睡眠呼吸暂停综合征或者是鼾症。  
  
胖哥这个，若是想治本。  
  
应该减肥。  
  
但是，他减不下来，尝试过多少次，换过多少教练了。  
  
没用。  
  
打呼噜，根源是咽腔狭窄，但是咽腔狭窄的原因各不相同，理论上，胖人普遍打呼噜，因为咽腔周围的赘肉多了自然就狭窄了。  
  
胖哥这个需要做的手术是腭咽成形，就是我们照镜子时小舌头的位置。  
  
手术是在济南做的。  
  
胖哥原本想去上海做手术，省内专家的建议是选山东就对了，因为山东属于打呼噜的重灾区，属常规手术，就如同重庆拥有全国最好的肛肠医院是一个道理。  
  
南方，这类手术反而少。  
  
手术后。  
  
我问胖哥感觉如何？  
  
他说，多少年没有过晨勃了，自从做了手术后，每天早上鼓的难受。  
  
过去，各器官全缺氧。  
  
如今，氧气满满。  
  
自然，状态不同。  
  
出院后很久，来过我书店一次，感觉整个人气色都变了，年轻了，青春了，跟我聊了半天骚，说卖手机的那个小嫂子说他俨然是变了一个人。  
  
很满意，也很感激我提醒他。  
  
医生给的建议是，这类手术，理论上只有第一次最有效果。  
  
胖哥做了手术后，又介绍了多位朋友去济南做手术，有胖的，有瘦的，有个瘦子感觉也就是百十斤，广西人，也是做矿石业务的，让胖哥给说服了，去济南做了打呼噜手术。  
  
瘦子也会打呼噜？  
  
一样。  
  
只是成因不同，有的人天生咽腔狭窄。  
  
还有人打呼噜是因为鼻子问题，例如鼻中隔偏曲、鼻甲肥大，这种是需要鼻中隔偏曲矫正，以及鼻甲肥大的消融手术。  
  
一句话，只要打呼噜，就必须看医生，你做一次睡眠检测，看看你身体的血氧饱和度，谁都不用劝你，你自己就瞬间懂了，原来自己身体的各器官一直都处于缺氧状态，这些年，让你们受累了。  
  
必须手术吗？  
  
不一定。  
  
例如肥胖引起的，那很简单，减肥就是了。  
  
还有一类是不能再次手术了，那需要佩戴正压通气呼吸机。  
  
有没有女人打呼噜？  
  
有的是，尤其是农村老娘们，我脚受伤住院时，前期住大病房，隔壁几个陪床的，不是小娘们就是老娘们，晚上也是此起彼伏的。  
  
我都想找个针把嘴给缝上。  
  
女人打呼噜比男人打呼噜声音小，但是尖，更扰民。  
  
有人说，你看，睡的多响，呼呼的。  
  
其实，不是香，而是有病！  
  
到我这个年龄，夫妻分床睡不稀罕了，分床那都算恩爱的，一般都要分房，很大程度就与呼噜有关，尤其是高大威猛的北方男人，几乎有一个算一个，全是呼噜王。  
  
那，问题来了，胖哥手术后，彻底不打呼噜了？  
  
好了好几年。  
  
没怎么打。  
  
现在？  
  
又打了，比之前轻一些，不怎么憋气了。  
  
主要是他解决不了根本问题，能吃，应酬也多，又能喝酒，上次我跟他谈心，我说你看，你这么大的家业，还是要健健康康的。  
  
他自己也说，自己人生最大的败笔就是胖。  
  
不知道怎么弄了。  
  
破不了局。  
  
玩沙漠时，我们在沙漠露营，我又遇到了一位呼噜王，他这个分贝一般，也憋气，但是呢，节奏感很强，仿佛是吹军号，次日大家都调侃他的呼噜声，他说自己的女人们不听着自己的呼噜声睡不安稳，跟我们吹牛B，说自己有一个媳妇三个情人，为什么这么牛呢？他是一级厨师，在大会所里是厨师长，无论是服务员还是前台都崇拜他。  
  
好吧，我信了。  
  
就这呼噜，该多么崇拜才能忍受？  
  
核心是减肥，要减到多瘦呢？  
  
医生的说法是尽可能的瘦。  
  
我们骑行队伍里老年人特别多，就跟传销组织一样，拉人拉的特别快，为什么？因为，这些人喜欢用事实说话，骑了几年车，脂肪肝没了，酒精肝没了，三高没了。  
  
主要是，瘦的皮包骨头了。  
  
骑行可不同于跑步，一骑就是一天。  
  
身上哪有脂肪了？  
  
我有个骑友去医院体检，我陪他去的，医生给照了半天，感叹了一句：你肚子里是一点脂肪都没有。  
  
这就是最佳状态。  
  
也是我的目标……  
  
接下来，说说小朋友打呼噜。  
  
我儿子上幼儿园时，老师反馈孩子午休打呼噜，我们对这些一直都没太在意，觉得打呼噜又如何？小孩子嘛！  
  
后来，发现越来越严重，晚上睡觉会张口呼吸，打呼噜，频繁翻身。  
  
带去医院看看。  
  
检测结果是腺样体肥大、扁桃体肥大。  
  
建议是手术治疗。  
  
手术？  
  
咱一听，吓坏了，毕竟他还是个娃，咋能接受手术呢？  
  
我自己做个骨折手术，我还有说有唱的，没当回事，但是发生在孩子身上，咱就觉得接受不了，内心是抗拒的，于是双方面准备。  
  
一方面，求助偏方，也就是那句病急乱投医。  
  
什么中医疗法、推拿疗法。  
  
一方面，求助专家，于是我咨询了我前妻的姐姐，她让我别着急，她说利用周末时间过来看一眼。  
  
她看后认为，必须手术。  
  
理由是这个孩子扁桃体一直都处于发炎状态，说明已经成了病灶了。  
  
我还是不能接受。  
  
我都不能接受，何况是我媳妇、我父母了。  
  
他们更反对。  
  
我又付费咨询了复旦大学儿科专业的专家，专家的建议也是手术治疗，理由是已经形成物理堵塞了，久而久之会形成腺样体面容，建议我百度一下。  
  
一百度不要紧。  
  
发现，我儿子已经有这个趋势了。  
  
我再一对比。  
  
发现，我他妈的就是腺样体面容，是父母不懂，那个时候可能也没有这个概念？  
  
我想，既然逃不过去，咱就要选最好的医院。  
  
要么，复旦儿科；要么，中日儿科。  
  
我发了条朋友圈求助，问有没有相关资源，结果呢？  
  
全是来劝我的。  
  
意思是扁桃体是人体免疫的重要器官，可不能瞎胡闹。  
  
还有家长说自己在哪找的中医，拿了药膏，孩子好了。  
  
几乎，没有建议YES的。  
  
我又一次动摇了。  
  
回家，我看我媳妇不知道从哪弄的神药，给孩子抹的满鼻子都是，我气不打一处来，你们这些愚昧的人。  
  
我决定去青岛找耳鼻喉聊一聊，毕竟也是曾经的亲姨子。  
  
她说，我理解你担心的，例如麻醉风险、手术风险，但是这都属于极小的概率，从利弊角度来分析，我认为利大于弊，你要是拖下去，孩子的面容走向不可逆。  
  
她介绍了一位家长给我。  
  
我电话采访了这位家长，这位家长说非常理解我的心情，我有的，他都有过，但是做过以后，感觉非常好，孩子面容改过来了，呼吸也安静了，手术非常简单，简单到什么程度？  
  
过去属于门诊手术。  
  
耳鼻喉的意思是，你什么时候准备好，把孩子带过来，我给做，做完打两天针，就可以回去。  
  
我还没准备好。  
  
我首先要了解手术原理，手术方案，切割方式。  
  
我研究了好几天，我自认为学习能力还是比较强的，然后我问耳鼻喉能否用最先进的电凝止血？  
  
她说，你呀，就是聪明过头了，这都属于小手术，你放心把孩子交给医生就行了，你也别管他到底是怎么切的怎么止血的，肯定比你专业。  
  
我记得，那些日子，总有读者联系我，让我帮着发广告之类的。  
  
我心想，什么节骨眼上了，还研究赚钱？  
  
什么钱不钱的。  
  
当时，有三个手术方案，一是去上海，二是去青岛，三是在本地，本地也是三甲医院，离我们家几百米，耳鼻喉的建议是就近原则，不是大手术，她来给做，若是担心大出血之类的，她可以待个两三天，反正她待在这里也能赚走穴的钱。  
  
进手术室时，孩子死活不进。  
  
让护士一把给抱过去了。  
  
接着哇哇哭。  
  
我娘也哭，我爹也哭，我媳妇也哭，我也哭，护士说，你们这样的话，这手术没法做……  
  
抱走了。  
  
没有20分钟，医生就拿着标本袋出来了，让看看切下来的东西。  
  
又过了20分钟，推出来了，接着推进了ICU。  
  
去苏醒。  
  
好了。  
  
下午？  
  
活蹦乱跳了，能吃东西了。  
  
效果如何？  
  
晚上睡觉非常安静，面部也变化很大，整个孩子的精神状态也发生了很大的变化，若是问我，我认为应该做。  
  
的确是那句话，利大于弊。  
  
至于中医派的说法……  
  
住院期间，我观察那些准备排队的家长，跟我们如出一辙，一晚上都睡不着，揪心，害怕。  
  
有没有很从容的家长？  
  
也有。  
  
一个大学老师，教心理学的，还会抽烟，她两个女儿，小女儿做手术，她全程没当回事，在走廊里跟我聊天，她真的很淡定，真的让人佩服，这种人咋活的这么通透？  
  
真正说服我的，也是血氧饱和度，做完后，99，100。  
  
看着仪器，感觉孩子体内的每个器官都有久旱逢甘霖的喜悦……  
  
后来，特别多家长咨询我。  
  
我一般也不会建议手术，毕竟每个家庭内部都有中医派与现代医学派的争论，而且每个家长都有侥幸心理，总觉得能不动刀就别动，能拖延就拖延。  
  
我是让他们自己去选择，自己去看医生。  
  
自己去判断。  
  
咱不能左右别人。  
  
手术非常小，真如耳鼻喉姐姐所言，就是拔个牙而已。  
  
对于小朋友而言，根本算不上遭罪，因为小朋友愈合速度太快了，麻药苏醒后就完全回归了，该吃吃该喝喝，只是有一段时间会有变音，我儿子有些女音化，过了好久才正常。  
  
这是因为整个口腔结构发生了变化。  
  
我的经验总结如下：  
  
第一、无论成年人还是儿童，只要打呼噜必须就医。  
  
第二、手术可就近，不属于大手术。  
  
第三、孩子要提前买好保险，我们是学平险+农村合作医疗，算起来差不多是全额报销。  
  
学平险就是学校里缴的那种，一年100块钱。  
  
商业保险赔不赔？  
  
我儿子也有平安的商业险，当时保险公司的朋友说若是加上一句“因发烧引起”可理赔，我拒绝了，主要是医生也拒绝了，这不是瞎胡闹吗？  
  
是就是，不是就不是。  
  
后记：有家长咨询我学平险理赔问题，出院后按保险公司电话报案即可，有专员联系理赔。  
  
第四章《眼睛》  
  
前几天，我去健身。  
  
健身房门口停不下车，我把车送到了不远处的洗车店。  
  
我开了辆MINI JCW，眼睛特别大那一款。  
  
洗车店老板的儿子也就是五六岁的样子，一只眼贴着纱布，依然顽皮，指着我的车灯自言自语：你的眼睛为什么这么大？  
  
仿佛是质问敌人。  
  
我把钥匙拿给老板，顺便问了一句：孩子眼睛怎么了？  
  
他说，放学时，被同学推了一把，磕楼梯上了。  
  
我问，检查什么结果？  
  
他说，做过手术了，恢复期。  
  
我问，有视力不？  
  
他说，有，但是下降的厉害。  
  
我说，那还好。  
  
他说，草他娘，天灾人祸。  
  
我问，那边家长出面了吗？  
  
他说，学校、家长、保险都出面了，关键是，不是赔钱的事，眼睛是一辈子的事。  
  
小朋友之间的这些事，处理起来很麻烦。  
  
我儿子也遇到过。  
  
被推倒后，牙齿刺穿了嘴唇。  
  
我是执意找出是谁推的，我媳妇不让，我媳妇的意思是小朋友在一起玩耍，谁也没有恶意，纯属巧合，又不是多大的事，无非就是缝几针。  
  
也有道理。  
  
作罢。  
  
主要是，不属于校园欺凌。  
  
因为，我本身念的师范院校，本地校友资源非常丰富，几乎遍布每一所学校，从而，总有读者委托我帮着调解一些类似的纠纷。  
  
我印象很深的有两个。  
  
第一起是磕掉了门牙，我这个读者家的孩子算是“施暴者”，对方提出的赔偿金额他觉得接受不了，希望我能当中间人。  
  
我给出的建议是，凡是造成终身“遗憾”的事故，尽量选择法院裁决。  
  
这一点，我在《懂懂学驾驶》里有介绍。  
  
例如，你造成了重大伤亡，此时，最优解应该是选择法院裁决，而不是私了，否则？  
  
后患无穷。  
  
小的，可控的，要讲情。  
  
大的，不可控，要讲法。  
  
要主动建议对方选择起诉！  
  
小地方的人，总觉得起诉是贬义，大城市的人，起诉就变成了中性，起诉本身就是中性的，后来这个案子对方起诉了学校以及他们一家，最终学校赔偿2万，他赔了2万6，这是多好的结局？你若是主动协商？  
  
你赔5万，对方依然纠缠你一辈子。  
  
毕竟门牙没了。  
  
第二起不是发生在校园，而是在事业单位，有个妈妈网购了一款网红气枪，打那种BB弹的。  
  
午饭时，有同事拿起这个气枪跟另外一个同事嬉闹，结果导致另外一个同事眼睛失明……  
  
这种，小范围的事故，又发生在熟人之间，又没有翻脸。  
  
不适合闹到法庭。  
  
何况，三个人还要注意社会影响。  
  
那咋弄？  
  
俩人抓紧灭火，找中间人出价，若是起诉的话，赔不了多少钱，这种也就是七级伤残。  
  
最终，打枪的赔了40万，这个妈妈赔了10万。  
  
写了谅解书，画上了句号。  
  
说起单眼失明，我还想起一个摩托车车友，他骑摩托车驮着女朋友出了事故，女朋友单眼失明，什么赔偿都没有，也没有保险，眼球还摘除了，关键是后来俩人还分手了。  
  
这？只能用爱来解释了。  
  
我也曾经差点单眼失明。  
  
学羽毛球时，教练带着我双打，我在前，教练在后，有个球我没接到，我回头一看，结果教练打出的球正好击中我的眼睛。  
  
在所有球类运动中，造成眼伤最多的就是羽毛球。  
  
这是来自眼科数据。  
  
羽毛球是所有球类运动中，速度最快的，是不是很颠覆？足球时速达到200公里/小时已经可以称的上重炮了，而羽毛球呢？动不动杀出400多公里/小时，所以羽毛球打出来有啪啪的音爆声。  
  
所以？  
  
第一、不要随意带孩子进羽毛球馆。  
  
第二、不要近距离围观比赛。  
  
第三、打羽毛球切记一句，双打时不要回头。  
  
老球友，哪有不挨打的？  
  
多是因为回头。  
  
被击中那一瞬间，这只眼睛瞬间就黑了，休息一会后，隐约也能看见东西，上下各有一片幕布遮挡住了，我心想，完了，完了。  
  
我接着去了眼科医院。  
  
眼科医院不怎么正规，当时国家可能有白内障手术补贴，他们下乡去收白内障老人，一车一车的，就跟赶集似的，让他们排队住院，排队手术。  
  
流水线作业。  
  
不要钱。  
  
那我这个看病的，就显的有些多余。  
  
医生有些不耐烦，让我先测眼压，然后直接给我开了处方，让我先挂吊瓶，我很好奇，为什么要挂吊瓶？  
  
他反问我：不先消炎吗？  
  
去你妈的，还消炎？我都不知道我是什么状况，你就给我消炎？  
  
我接着飞到了深圳。  
  
我有个读者在深圳最好的眼科医院做主任助理，我到深圳时，眼睛上的幕布已经小了，改为放礼花了，眼睛里一明一暗的。  
  
读者先给我做了检查，然后把检查结果拿给了主任。  
  
主任的诊断是眼底出血，不严重。  
  
那么给出的治疗建议是：相信人体的自愈能力。  
  
只是，可能会比较漫长。  
  
以年为单位。  
  
建议我一个月后复查，若是眼底出血吸收的很好，则不需要手术，若是吸收的不好，则需要手术。  
  
好。  
  
我飞回了。  
  
我整个人，瞬间蔫了。  
  
为什么？  
  
早上，我去上班，一出小区门，我发现，外面的马路变了颜色，天空变了颜色，整个世界变了颜色，成了沙尘暴的颜色。  
  
于是，我发了一条朋友圈：原来，每个人看到的世界是不同的。  
  
我两个眼睛视力差别太大。  
  
导致我看不了书，一看书就头晕，看电脑也是如此，但是写作是我的饭碗，即便如此，我也要硬写。  
  
写出来的东西，很压抑。  
  
还有一点更严重，我会不了客，面对面的时候，我看到的人是重影的，而且眼睛疼，我若是不盯着对方看呢？不礼貌，盯着看呢？受不了。  
  
我讨厌每位来访的客人，觉得他们虚伪，狡诈！  
  
因此，我又在自己的备忘录里写了一句话：我终于理解了X哥说的那句话，身体残疾一定会对应着心理残疾。  
  
这也是为什么我去年下决心不写日记了，一定要写作品，因为我不确定未来什么时候会生病，一旦人生病了，心力瞬间就没了，创作是需要绝对的心力。  
  
眼睛受伤后，同事总是问我 ，咱咋不认真卖书了？咋不认真开展业务了？  
  
我也没法解释。  
  
是我的世界凌乱了，我走路都发晕，哪有心思去考虑事业？  
  
复检，我在本地三甲医院做的，然后发到了深圳，主任很认真，给我回了个电话，跟我说了两点，一是降血压，二是降眼压。  
  
少吃，多运动。  
  
可是，心情不好的时候，总是多吃少运动。  
  
于是，我把羽毛球放下了，把骑行拾起来了，每天50公里，其实就是治眼，一天天远眺，有改进，至少能骑车了，说明看路，平衡感有了。  
  
这期间，芬兰的北纬姐来看我。  
  
她跟我讲，你可以尝试一下保健品，叶黄素、越橘提取物，这些东西类似打印机里的碳粉，是易耗品，应该定期补充。  
  
病急乱投医。  
  
她说好，我就吃。  
  
结果？  
  
真的，越来越好了。  
  
一直吃了六七年，吃到了现在。  
  
我现在的视力如何？  
  
恢复到之前的七成了吧？不用戴眼镜，日常生活没有任何问题，写作也没有问题，偶尔就是休息不好的话，视力会有模糊感。  
  
求医过程中，认识了不少病友，还加了一些群。  
  
先说个吓人的数据。  
  
中国有多少盲人？  
  
1700万。  
  
成年人，最该预防的眼疾是物理性损伤，类似我这种，我这种比例还是比较小的，最多的其实是交通事故，我再给大家科普一个细节，骑行，无论是摩托车还是自行车，都应该佩戴眼镜。  
  
假设，前面汽车轮胎上夹了一个石子，正好砸你脸上了。  
  
因为我眼睛受伤，我还专门去找毕飞宇签了2000册《推拿》，这本书获得了茅盾文学奖，写的就是一群盲人，盲人是主动自我分级的，他们觉得正常人是一类人，盲人是一类人，这就是为什么1700万盲人很少走入我们生活的原因，他们活在自己的圈子里，不与我们有交集。  
  
我遇到过一个大叔，单眼失明，他是走路的时候，被墙角伸出的铁丝刮到了眼球，这个概率低不？  
  
加入病友群后，我才知道，原来盲人也用手机，也用微信。  
  
也谈恋爱，也约会。  
  
我接触过两个盲人，一个是我读者，上海的，配音员，他看我的文章全靠听，后来是他姐姐带着他来过我这里一次，他弱弱的问了我一句：董老师，我能摸一下你的脸吗？  
  
我说，随便摸。  
  
他给我讲的故事就比较多了，他也网恋，也约会，还跟正常人谈过恋爱，一个大学生，这个大学生是盲人陪跑志愿者。  
  
他的家庭，他的长相，他的性格，若不是个盲人，绝对是个花花公子。  
  
另外一个盲人是个姑娘，安徽的，我是在群里认识的，我曾经想把她写进《懂懂学恋爱》里，觉得不合适，怕大家多想，例如咱是正常人欺负人家盲人，我还真去见过她，我觉得哪都好，唯一的不好就是她可能看不见自己的牙齿，从而刷偏了，她一侧牙齿泛黄。  
  
还有一点，就是多疑、敏感。  
  
因为，她内心深处觉得自己不是正常人，时刻会担心被鄙视，被嫌弃。  
  
他们玩手机玩的可溜了。  
  
叶黄素到底有没有用？  
  
我也不知道，大概率只是巧合吧，毕竟人体在不断的自愈，为什么很多人对中药如此的着魔？就是因为自己或家人有过类似的康复经历。  
  
从而，坚信。  
  
懂懂，你近视吗？  
  
不！  
  
按我的用眼量，应该早近视了，我早上6点起来摸手机，晚上11点才放下，天天如此，我不近视。  
  
不仅仅我不近视，我们一家都不近视。  
  
我姐我哥我妹，都不。  
  
全家没有一个戴眼镜的。  
  
娃呢？  
  
我儿子属于自由派，很小就直播读书，自己有钱，买了手机，天天拿着，一天到晚玩游戏，我们也不管，也不跟别的家长似的，整天唠叨你要注意用眼，防止近视。  
  
我们放羊了。  
  
我们家的原则是，谁的人生谁负责。  
  
从小就是如此。  
  
我走的每一步，都是我自己决策的。  
  
我儿子也要为他的人生负责，所以你爱考第几就考第几，我不管……  
  
前段时间，我看学校里做视力评测。  
  
大部分小朋友都近视。  
  
他？  
  
没有任何问题。  
  
所以，我对于近视的认识，可能与大家不怎么一致。  
  
我认为，基因是第一因素。  
  
前两年，我去深圳拜访主任医师时，曾经在读者里征集过问题，大家有什么眼科问题要问，我给捎去。  
  
比较集中的问题有几个？  
  
第一个，激光治疗近视手术是否安全？  
  
答，足够安全，但是，近视是不可逆的，目前医学无法治疗，近视手术无论是飞秒还是ICL其作用原理和框架眼镜一样，只是把眼镜给配到了眼睛里。  
  
第二个，如何科学的预防近视？  
  
答，医学方面主要是三种渠道，一是角膜塑形镜，二是是低浓度的阿托品，三是软性的周边矫正接触镜。这三种方案是被证实有效的，除此之外的按摩仪之类的概念，就当心理安慰剂吧。医学外的预防，一是多参加户外运动，近视的本质是长期近距离用眼的自适应，户外场景处处都是远景，但是，这个对于目前内卷严重的孩子们而言，比较奢侈。二是“20·20·20”休息法则，每看电子屏幕或书本20分钟后，需要抽20秒时间眺望20英尺（约等于6米）以外的地方。三是主动多眨眼，正常情况下，我们眼睛每分钟眨15次左右，近距离聚焦时，眨眼频率会降低到5次左右，这会导致泪液暴露时间长、蒸发多，从而眼睛有干涩、异物感。  
  
其中有一点很关键，房子大小，是否有院子。  
  
第三个，眼保健操有用吗？  
  
答，说没用有些唱反调，应该这么解释：做眼保健操肯定有其作用，它可以适当放松我们眼睛内在机理的调节，达到缓解视疲劳的作用。但是关键在于，孩子们有没有按照正确的做法和时间认真去做。  
  
从结果来看，基本没用。  
  
第四，眼药水能长期使用吗？  
  
答，这一段，请重点标注，不管什么眼药水，在点之前必须先看说明，眼药水分抗感染、抗炎、人工泪液三大类，其中最要谨慎的是抗炎眼药，里面含有激素，长期使用容易诱发青光眼、白内障。  
  
有个孩子得了过敏性结膜炎，家长自行从药店购买了抗炎眼药水，给孩子用了半年之久，结果？导致孩子青光眼晚期，双眼视神经萎缩，失明。  
  
小朋友也是眼外伤的高发群体，尤其是枪类玩具，大家在给小朋友买玩具枪时，尽量选择水弹类，不要选BB弹类，要教育孩子，枪口不要对着人。  
  
若是小朋友的眼睛被外物击中，作为家长不能盲目的通过肉眼去判断是否严重，眼底出血是肉眼看不到的，需要使用专业仪器，外伤很容易导致虹膜挫伤、瞳孔变形，即便没出血或明显视力下降也应做检查。  
  
选玩具，是大学问。  
  
我们家多选汽车类，乐高。  
  
乐高这一类玩具，有一类要慎选，是磁力球系列，专业术语叫：巴克球。  
  
这玩意是小肠杀手。  
  
小孩子先后吞上两个，在肠子里就吸住了。  
  
这类悲剧太多了，大家可以去搜一下！  
  
用眼，还有什么注意事项没？  
  
高度近视的要避免剧烈活动，例如篮球、羽毛球，很容易造成视网膜脱落，所谓的高度近视，就是500度以上。  
  
我觉得，命运最不公平系列，非遗传病、基因病莫属。  
  
一出生，就携带。  
  
眼科里，最残忍的一个病叫视网膜母细胞瘤。  
  
恶性肿瘤。  
  
发病率非常低，但是，因为中国人口基数太庞大，导致，再小的发病率遇到14亿的分母，也成了大群体，你去搜一下贴吧，发现病友特别多。  
  
我曾经发过一张摄影作品，肿瘤医院大厅里的童车，一排排，一个童车对应着一个悲剧式的家庭。  
  
2007年，星光大道总冠军盲人杨光，唱了那首催人泪下的《你是我的眼》，杨光患的就是视网膜母细胞瘤。  
  
视网膜母细胞瘤，多发病于儿童。  
  
怎么提前预知呢？  
  
最直观的表现，就是“猫眼”，在灯光下会眼睛会泛白，尤其是使用闪光灯拍照时，整个眼球是白色的。  
  
及早发现，及早治疗。  
  
概率再小，摊上了就是百分百。  
  
最后，再说一下飞秒手术，我身边有两个姑娘做过，她们的反馈都非常好，说看到了一个全新的、清晰的世界。  
  
所以，对于这个手术，也不要总参考马化腾。  
  
也许马化腾只是单纯的怕疼呢？  
  
第五章《耳朵》  
  
我是在农村结的婚。  
  
娃，也是在农村生的。  
  
农村人生娃，就跟赶个集似的，在走廊里哎呦哎呦等着，实在忍不住了，进去生，一会的功夫抱着孩子走了。  
  
是真事。  
  
不用住院。  
  
我家算是稍微娇嫩一点的。  
  
要住院。  
  
但是，条件有限，没有像正规医院那样，新生儿一出生要给做一系列的体检，我们这个什么都没有，生出来就抱给我，不管了。  
  
我发现了一个问题。  
  
这个孩子，不怕声音，乃至我在他头上击个掌他都没反应。  
  
我心想，完了，聋哑儿。  
  
我联系大夫，大夫跟我说，别瞎胡说，孩子还小，你喊他他咋可能有反应？  
  
我心想，没反应总要吓哭吧？  
  
我跟我娘说。  
  
我娘骂我乌鸦嘴。  
  
我越想越害怕，开始研究不该研究的了，研究人工耳蜗，研究本地的聋哑学校，这有个前提，不是说一次两次孩子没反应，是很长一段时间他对声音都没有回应，出院后依然如此。  
  
这个时候，我还没敢联系我那个前姨子耳鼻喉，因为她不知道我又结婚了。  
  
我联系了滨州医学院一位读者，她是口腔科的，口腔科跟耳鼻喉还是两个概念，但是很接近了，我转述给她，她认为若是如我所描述，大概率的确是听力有问题，建议我带着孩子去医院做一下检查，然后再决定下一步。  
  
可是，我没有理由把孩子带到医院。  
  
家人都觉得我这个想法太奇葩了，孩子这么小，你喊他，他咋可能有反应呢？  
  
读者又给了我一个建议，让我去调取婚检记录。  
  
婚检记录里会有耳聋基因筛查，重点是Gjb2235基因，这是中国人最容易携带的耳聋基因，我接着去查，结果工作人员不给查，跟我讲，只要是没有接到复查电话，就说明没问题。  
  
那我也要知道，什么情况下会电话通知复查。  
  
主要是SEX方面的疾病。  
  
例如艾滋病。  
  
我还是想知道，我的婚检到底检了什么内容？什么结果？  
  
工作人员可能以为我是想秋后算账。  
  
更加的谨慎了。  
  
纠缠了几次，没有结果。  
  
一方面，我继续研究聋哑问题。一方面，我不断观察，例如故意把卧室门关的很响，看看能不能把孩子吓哭。  
  
终于，吓哭了。  
  
媳妇嗷嗷一顿，我可开心了。  
  
一块石头，落下了。  
  
婚检重要吗？  
  
非常重要，甚至，我认为这是一种人生预演，你们俩的基因会产生什么样的组合，会生出什么样的孩子，什么遗传病的概率有多大。  
  
一句话，你能否接受对方的家族遗传缺陷？  
  
儿子出生后不久，被媳妇带回了上海，她说田园生活是懂懂的梦想，不是她的，她要回归现实。  
  
那我自由了。  
  
我在农村有个大HOUSE，当年我们乡镇算是最好的房子，我还搞了个半土半洋，弄了一个大火炕……  
  
有天，阴天。  
  
烟囱抽力不行，这个炕有点类似壁炉，烟囱是砌进墙体的，当烟朝上冒不出去时，烟就会通过墙壁外溢，早上醒来以后，感觉生不如死，一氧化碳中毒了。  
  
我在家不会做饭，平时都是去父母家。  
  
父母看我没去吃早饭。  
  
来一看，完了。  
  
抓紧抢救吧。  
  
有后遗症。  
  
什么？  
  
耳鸣。  
  
太痛苦了，使我想起了《懂懂学恋爱》系列里的宋老师，她就有耳鸣，当年她跟我说这些，我没有感同身受，她总觉得自己活不了太大年龄，有两个原因，一是耳鸣，二是她妈算命算着她活不过50岁，从而给她种了心锚。  
  
她今年应该50多了吧？  
  
还活的好好的。  
  
耳鸣非常难治，我记得我娃做腺样体手术时，中间病床有个帅哥，很帅，也很精神，医生小心翼翼的跟他商讨：要不，再换个进口药？  
  
帅哥是耳鸣。  
  
耳鸣是什么感觉？  
  
夏天的知了叫，有印象不？  
  
就那感觉！  
  
好在，我比较皮实，耳鸣就耳鸣吧，我也不当回事，只是不能戴耳机，尤其是那种头戴式的，戴一会拿下来，耳朵里就是万马奔腾。  
  
我去求助心理学老师，她问我身体上能承受不？  
  
我说，能。  
  
她说，你知道人生是一个什么过程不？就是随着年龄的增大，慢慢的意识到了一点，我们不是要消灭慢性病，而是学会与它们和谐共处。  
  
她认为，耳鸣会伴随我一辈子。  
  
让我学会接纳。  
  
整体而言，是一年比一年轻，到我进城学羽毛球，我在我们师兄弟里算是比较富有的，大家训练完了去按摩去放松，一般都是由我买单，人多的时候我们去盲人按摩店，人少的时候我们去那种有姑娘的足疗店，也是正规的。  
  
足疗店一般是先要掏耳朵。  
  
主要是，我们去的太频繁了。  
  
一周好几次。  
  
掏耳朵的过程，还是蛮舒服的。  
  
这期间，我自驾了一圈东三省，1万2千公里，就是冰天雪地的日子去的，很长时间没去洗脚也没掏耳朵，回程走到天津时，我耳朵痒的厉害，我用车钥匙一掏，掏出了一根巨无霸，有五六厘米长的耳屎。  
  
为了舒服，又去掏耳朵。  
  
形成了恶性循环。  
  
久而久之，耳朵红的厉害，痒的厉害，耳屎分泌的多，还有最关键的一点，耳鸣加重了……  
  
球友聚在一起，也会讨论掏耳朵的事。  
  
原来，很多人都有中耳炎。  
  
有个球友喜欢自己用棉棒掏，掏成了中耳炎，他给我推荐了一个门店，说是医生自己开的，399包好，建议我去试试。  
  
单纯掏耳朵，一次是38元。  
  
治疗中耳炎，包好是399元。  
  
可视操作，有个小屏幕显示耳朵里面的样子，医生给我看了看，意思是里面掏红了，但是我这个还不至于到中耳炎的地步，我描述了一下我的耳鸣，他认为少掏耳朵也有缓解的作用。  
  
他建议我，一个月去复查一次。  
  
期间，不要让任何人掏耳朵。  
  
结果？  
  
我好了！  
  
我一想找棉棒的时候，就想起医生的建议，我就不找了，医生认为耳屎是不需要掏的，除非是堵死了，成年人的耳疾多是掏出来的。  
  
不掏，什么事没有。  
  
一掏，全是事。  
  
耳屎不掏怎么掉？  
  
咀嚼时，自然就脱落了。  
  
后来，我两三个月去一次，他拿仪器给我扫一下，我可以看到自己耳朵里的样子，有耳屎碎片，他不建议掏，意思是回归到正常耳朵的样子了。  
  
我还写过一篇文章，写掏耳朵的店，就是写的他，他这个店是没有医疗诊所牌照的，足疗店性质的，只是掏耳朵，带治疗功能的。  
  
生意特别好。  
  
他跟我讲，让谁掏耳朵都不能让足疗店小姑娘掏，因为小姑娘的手上、棉棒上普遍带有脚气真菌，有些人耳朵里都长脚气，需要抹达克宁。  
  
偶尔，我看媳妇或儿子洗完澡喜欢用棉棒掏耳朵。  
  
我就急忙阻止。  
  
我给他们科普，洗澡后用棉棒掏耳朵很容易诱发真菌性外耳道炎……  
  
他们不听。  
  
后来，我还专门关注了几个耳科医生，其中有个还超级火，200多万粉丝，叫赵医生，一方面，他的生活态度非常好，又是健身，又是段子。一方面，他经常发掏大耳屎的视频，非常解压。  
  
有拆迁的感觉。  
  
那么恶心的玩意，让大家围观的津津有味，甚至总有人想吃一口。  
  
总结一下就是：耳朵，不能随意掏，不掏没病，一掏就有病，耳屎可以自行排除，若是耳屎无法排出，堵塞耳道，听力下降，或者耳朵痒的实在厉害，去医院找医生给掏。  
  
据医生讲，90%的耳朵是干净的。  
  
懂懂，你耳鸣现在什么状态？  
  
好多了。  
  
不刻意听，听不见了。  
  
几个原因吧。  
  
第一、这么多年，有自愈的成分。  
  
第二、不掏耳朵了。  
  
第三、从三十岁开始，我的身体机能越来越好，不抽烟，基本不喝酒，每天运动，也不怎么熬夜。  
  
例如我现在每天雷打不动跳绳3500个。  
  
一口气。  
  
我怎么定义的？  
  
我把自己定义成了癌症患者，我这是给自己打化疗，每天一打。  
  
身体机能变好了，一些慢性病自然就会得到抑制，我现在非常认可那句话：余生，我们要学会跟身体的慢性病和谐共处，不是谁把谁给消灭。  
  
这才是真正的浪漫。  
  
一起变老。  
  
因为耳鸣的问题，我也曾认真学过耳科内容，买过医学院的教学录像，不知道大家了解过一个地下生意没，你想学什么专业的知识，都可以在网上买到对应的大学教室录像。  
  
包罗万象。  
  
其中我买的这个视频里的讲师非常幽默，他说，如果睡觉时有蟑螂，那么蟑螂大概率会钻进你的外耳道。  
  
还有，他问，大家知道耳朵听不见是一个什么感觉吗？  
  
大家摇头。  
  
来，我们建个模，大家用力把耳朵堵住，我们继续上课。  
  
还讲了一个他在门诊上的案例：有次碰到个女患者，耳朵红、痒、胀、流脓，听力减退，诊断为真菌性外耳道炎，经过治疗终于康复。患者问：我办了2000块钱的采耳卡，怎么处理呢？

他想了想，说：送人吧，跟谁关系不好就送谁。  
  
耳朵类的疾病，也是一分为二。  
  
一类是单纯的耳朵疾病。  
  
一类是牵一发而动全身。  
  
不仅仅是耳科如此，什么科都是如此。  
  
因为，人体是一个复杂而系统的整体。  
  
耳聋，多是先天性的。  
  
前面我们讲了婚检的重要性，我看过一位妈妈写的帖子，她和老公都是隐形耳聋基因携带者，她很担心孩子的听力问题，但是呢，又很爱丈夫，就决定生娃，生了以后，发现娃听力没有问题，但是听不了小的声音。  
  
她写了这么一段话：当风吹过树林，虫子在草间细语的时候，我就会害怕，怕她听不到这些。这是我心里的一根刺，一辈子无法释怀的刺。  
  
还有一个镜头我印象很深，一个娃娃安装了人工耳蜗后，第一次听到了妈妈的声音，是那么的恐惧，那么的惊喜……  
  
那后天有没有可能致聋？  
  
也有。  
  
一是我们熟悉的衰老致聋。  
  
我大概率也会，因为我姥姥聋，我娘也聋，我娘现在偶尔也会佩戴助听器，是我哥给配的，只给配了一个，我一直也没去管，按照我的医学储备，配一个是错误的，若是双耳都有明显听力损失，应该双耳同时佩戴助听器。  
  
因为，单耳佩戴助听器没有方向感，也会导致另外一只没有佩戴助听器的耳朵听力下降的更快。  
  
我们该如何给父母选配助听器？  
  
很简单，去医院。  
  
听医生的。  
  
二是突发性耳聋，所谓的突发性耳聋，就是耳朵突然听力下降，这个不能耽误，这个病最佳治疗窗口期为七天内，最黄金的时间为病发72小时内。  
  
所以，一旦突然，抓紧去医院。  
  
别等！  
  
这个，不分年龄。  
  
每年高考季，都有考生突然。  
  
压力太大导致的。  
  
突然性耳聋与佩戴耳机有没有关系？  
  
关系不大，核心是过度疲劳、精神压力大、熬夜。  
  
佩戴耳机会不会导致听力下降？  
  
会！  
  
一般情况下，医生会建议佩戴耳机时间不超1小时，我平时很少戴耳机，曾经迷过一段时间耳机，不过我多是叶公好龙，只是觉得耳机可以以小博大，例如四五千的耳机可能堪比五六万的音响效果。  
  
我现在，也就每天运动时戴耳机。  
  
戴什么耳机？  
  
骨传导耳机。  
  
声音是通过骨头传导的，不走耳道，目前国内做的最好的品牌是韶音，目前在天上的宇航员用的就是骨传导耳机，也是韶音的。  
  
音质如何？  
  
这玩意，不能谈音质，也就是听个动静。  
  
宇航员之间如何通讯？  
  
声音传播必须通过媒介，空间站里有空气，那么声音可以传播，若是宇航员出舱作业呢？那必须通过无线通讯设备才能通话。  
  
顺便科普一道物理题，初中毕业会考：宇航员在太空中只能通过三种方式传播声音：无线电接收器转化信号、头盔与物体碰撞、骨传导。  
  
骨传导耳机，比较适合骑行、跑步运动。  
  
因为，它不占用外耳道。  
  
你可以听到双重声音，既可以听到耳机里的声音，又可以听到环境里的声音，例如骑友跟你打招呼，路边的叫卖声。  
  
看视频学了耳科专业的知识，有用吗？  
  
有。  
  
我有个球友，是个体育老师，总是动不动眩晕，她身体素质特别好，血压也不高，我弱弱的提醒了一句：可以去耳鼻喉科检查一下，是否为耳石症。  
  
我们耳朵里有个小石头。  
  
可以理解为陀螺仪。  
  
我们能直立行走，核心靠它。  
  
一旦它发生了错位，就会导致眩晕，最简单的诊断方式，一句话：转头翻身引发剧烈头晕。  
  
这玩意怎么治疗？  
  
物理疗法，很多人根据视频教学自己就能复位。  
  
她去医院一诊断。  
  
果然是。  
  
平时，我们总喜欢说“我晕”，实际上呢，我们都太年轻，还不懂晕是什么感觉，我去看过一次眩晕的病人，对我是彻底颠覆了，他们的世界里没有平衡了，走路要扶着墙，要么让人搀扶，每一步都颤颤悠悠。  
  
太痛苦了。  
  
我们临沂有个小伙，在网上卖蜜环菌，打的概念就是治疗眩晕，没几年时间，大别墅、大宾利……  
  
口碑特别好，说是有人喝了就灵。  
  
不知道是不是心理作用。  
  
继续说耳石症，耳石症有点类似感冒，很容易复发，也没有很好的治疗方案，只能是一次次复位。  
  
还有一点，外力也会导致耳石症，例如被篮球击中了脑袋，被人扇了巴掌，也会引发，有些时候辗转了几个科室都找不到病因。  
  
耳科里还有个病，也眩晕，但是要比耳石症厉害，叫美尼尔综合征。  
  
耳石症很短暂，而且与头部旋转有直接的相关性。  
  
很容易诊断。  
  
而美尼尔综合征呢？是站着的时候，旋转式眩晕，而且比较持久，发病原因也多元化，可能和外伤、感染、自身免疫因素、自主神经功能紊乱等有关。  
  
发病原因多元化，那么对症治疗的难度就加大了。  
  
目前主要是采取药物治疗和手术治疗的方法。  
  
药物治疗就是直接给来个大组合：前庭神经抑制剂、血管扩张剂、抗组胺药、镇吐药、利尿脱水药、钙离子阻滞剂，多管齐下，总有一管赌中了。  
  
手术治疗主要是迷路切除术、颈交感神经切断术、前庭神经切断术。  
  
总而言之，治疗难度大。  
  
主要是病因难寻，这一类病，最出效果的往往是中药。  
  
因为，中药包治百病，早上我还刷到了一位中医从业者发的朋友圈，说中国是全球抗击新冠病毒最出色的国家，死亡率全球最低，我们竟然要向美国这个全球抗疫最失败的国家购买新冠治疗特效药，这不是耻辱吗？  
  
的确是耻辱。  
  
耳科里，对于我们普通人，还有什么要注意的？  
  
还有，就是对于北方人而言，冬天一定要做好耳朵防护，我们总说冻掉了耳朵，实际上，耳朵是真的能冻掉的。  
  
据媒体报道，吉林长春一男孩仗着身体好，不戴帽子围巾就去户外踢足球，没想到耳朵冻出水泡，被诊断为二度冻伤。医生指出，由于耳朵比较薄弱，一旦受到严重的冻伤，耳廓就会出现一个干酪样的坏死，也就是所谓的耳朵冻掉了,这将是不可修复的。  
  
第六章《脑袋》  
  
有年，我带队去加拿大。  
  
有个队友是济宁医学院的，老师。  
  
家境非常好。  
  
独生女。  
  
老公职位不错，也很爱她，孩子很自主，从小读寄宿学校，可以说一家人给了她最大的自由。  
  
在加拿大时，她总说自己抑郁。  
  
那时的我，比较年轻，对所有的“抑郁”都理解为无病呻吟。  
  
你哪是抑郁？  
  
分明是闲的。  
  
你忙起来就不抑郁了。  
  
她总是反驳我，你不懂，抑郁是大脑硬件出了问题，不是思想的问题，若是思想的问题，那么忙起来可能的确会好很多。  
  
而硬件的问题呢？  
  
是底层逻辑出了问题，无法GET到人生的乐趣，那么每一天就成了煎熬。  
  
甚至，离开是一种解脱。  
  
太颠覆我了。  
  
她辩论不过我，我给她贴了“闲的”标签后，大家都这么劝她，大姐，你找点事干，肯定就有乐趣了。  
  
回家后，果然找到事干了。  
  
当时很流行私房烘焙，淄博有个微博大V搞这个培训，收费7万元，培训7天，她去了，学了，回家买了烤箱，买了一疗程的设备。  
  
烤了没几天。  
  
不烤了，没意思。  
  
她打电话跟我说这些，让我又训斥了一番，你家有钱，也不能这么糟蹋，何况学个这玩意哪需要这么贵？  
  
就在这期间，我媳妇也迷上了私人烘焙，也跑去学习了，没去淄博，去了上海，只学一款糕点，叫马卡龙，1万块钱的学费。  
  
现在，便宜了，三五千就可以学全套。  
  
去年，我还采访了一位抖音烘焙达人，济南的，但是她定位在青岛，工作室也在青岛，她每半个月去青岛录一次视频，一次录几十条，一天发一条，工作室里全是95后的小师傅，用来给各地粉丝培训的。  
  
赚老钱了。  
  
很多粉丝天真的以为去青岛能找“她”面对面、手把手学习。  
  
她压根不在那里。  
  
言归正传。  
  
独生女还是蛮听我的话，我让她运动她就运动，我让她参加公益组织，她就参加，但是依然无法缓解，犯病时也会给我打电话，说她一直都试图摆脱药物，可是不行，一停就容易犯，说活着没意思。  
  
她给我科普了一点，抑郁症发病时是什么状态？  
  
你觉得生活中什么都有意思。  
  
发病时，就觉得什么都没意思。  
  
彩色电视机与黑白电视机的差别……  
  
可能咱是局外人，还是希望她能通过心理疏导、户外运动来改变病情，她认为我的这一切建议都根源于一个点，我根本不懂抑郁症。  
  
很巧，2018年，我去环骑海南，有个队友小牛哥，他是做药品的，而且恰好是抗抑郁症类的。  
  
在路上，我跟小牛哥探讨了独生女的案例。  
  
小牛哥认为，独生女说的是对的，抑郁症的本质是大脑通讯出了问题，大脑通讯是通过放电来实现的，正常情况下，外侧缰核神经元会通过单个放电向下游传递信息，但是如果放电模式变成了高频的簇状放电，就成了抑郁症。  
  
一句话，的确是硬件出了问题。  
  
那我的疑问又来了。  
  
从这个角度来讲，抑郁症患者最佳选择是服药？  
  
小牛哥的答案是YES。  
  
心理咨询没用？户外运动没用？  
  
他说，若是轻微病症，可能有用，注意，只是可能，但是发病严重的抑郁症患者，必须在医嘱的前提下认真服药。  
  
很多患者本身是抗拒服药的，家人也抗拒，觉得你抑郁什么？  
  
就是闲的。  
  
双重打击。  
  
今天，我们探讨的不是抑郁症，未来可能会针对抑郁症写个专题，毕竟我面对的读者群体庞大，接触的案例也多，有康复的，有解脱的。  
  
小牛哥跟我关系很好，老铁。  
  
他逢人就推荐我的日记，从而？  
  
我认识了很多精神病医生。  
  
尤其是杨永信系列。  
  
杨永信这个人如何？  
  
外界，肯定骂声一片。  
  
内部、家长，其实对他还是以称赞为主，他最为诟病的是使用电击疗法治网瘾……  
  
我对他的评价，也是YES。  
  
精神病类的主任，普遍很年轻，这里面有个重要原因，人才缺口大，一般家长让孩子学医，很少有学这个专业的。  
  
主任医师，多跟我同龄人，甚至要喊我董哥……  
  
跟他们接触多了，我发现，我们对精神类疾病存在很多错误的认知，应该说大部分精神类疾病的本质是大脑放电出了问题，也就是电脑硬件出了问题，而家长呢？普遍想通过比较温和的方式去治疗，例如选择心理咨询、偏方疗法。  
  
总觉得一旦进了精神病医院，就被妖魔化了。  
  
我学心理学时，老师接诊了一个孩子，那个孩子精神有问题，动不动躺到马路中间想自杀，我记得老师的开价是2万元，当年的2万元相当于今天的20万吧，结果孩子依然会反复，家长就跟老师协商，要求退款。  
  
当时，咱觉得家长无理取闹。  
  
今天，回头想想，其实是老师耽误了治疗，这孩子最应该去的地方，就是精神病医院，对症下药，还真有可能变好。  
  
硬件问题，就应该去专业医院。  
  
杨永信医院里有个主任，也写文章，写的非常好，去年还来过我这里，跟小牛哥一起，送了我两瓶茅台，我就问过他这个问题，是不是很多患者被分流了？  
  
他认为，从业务角度谈不上分流，也谈不上竞争，但是可能会误导患者，拿最简单的抑郁症、失眠举例，心理咨询的能治，神经内科的能治，中医门诊能治。  
  
他的观点一句话可以概括：  
  
若是硬件问题，一定要选择精神病类医院。  
  
若是软件问题，可以选其它。  
  
我有个球友，是窗帘店老板，有天，她咨询了我一个问题，孩子突然在学校里晕倒了，口吐白沫，送到了医院，被诊断为癫痫，她不能接受这个结果，因为孩子没有家族遗传史，也从来没发过病，咋就这么给定性了？  
  
她问我，不是问我这个病怎么治，而是想转学。  
  
我倒觉得，应该去济南复查一下。  
  
她说，查过了，孩子好好的。  
  
但是呢，这个又有个问题，孩子不发病时，脑放电的确是正常的，发病时才是异常的，正常时去检测，肯定是正常的。  
  
她不能接受孩子有癫痫的事实，从而肯定拒绝再次深度治疗，咱说多了，人家会翻脸……  
  
我有两个前妻。  
  
我另外一个前妻嫁到了五莲，五莲这个男人跟他前妻有个儿子，这个儿子跟窗帘店老板的孩子如出一辙，一年级才开始犯病，一直没重视，后来越来越频繁，一受刺激就犯病，后来就送我们这边来了，因为五莲没有三甲医院，放我们这边，我父母给带着，住我父母家，喊我父母爷爷奶奶，他们一家跟我商量过多次，意思是若是的确喜欢，就让喊我爸爸……  
  
我自己生的我都喜欢不过来，我还要人家生的。  
  
去年，给送回去了。  
  
送的时候，我爹哭，我娘也哭，都不舍得，娃真好，一次都没犯过病，但是需要终生服药，若是病情稳定可以减少药量，药物的核心作用就是控制放电。  
  
一句话，医生怎么建议的，怎么遵循。  
  
回家一停药，马上就犯。  
  
我推测，窗帘店家的娃，大概率也进入这个状态了，甚至更频繁了，因为我听其他球友提起过这个事，说一家人去安丘看病，安丘手术治癫痫的广告几乎是刷墙了整个山东。  
  
这玩意，没办法，谁让摊上了呢？  
  
只能积极面对。  
  
在《懂懂学恋爱》里，我写过一个女主角，蛤蟆镜，结婚八年没有孩子，其实呢，她属于被骗婚系列，老公有癫痫，从小服药，恋爱期间婆婆都是给老公单独做饭，把药直接放饭里，结婚后不怎么避讳了，跟她说是高血压药，一直到什么时候她才突然揭开谜底？  
  
特殊时期，有工作人员上门，她才发现，老公在派出所的备案名单里。  
  
精神类患者属于备案人员。  
  
癫痫很常见吗？  
  
我搜了一个数据，未必准确，据估计中国约有900万癫痫患者，其中500～600万是活动性癫痫患者，同时每年新增加癫痫患者约40万，在中国，癫痫已成为神经科仅次于头痛的第二大常见病。  
  
所以，在结婚时，还要考虑对方是否有癫痫家族史，原发性癫痫可能遗传。  
  
另外，生酮饮食这个概念，最初就源于癫痫病的预防和治疗，今天已经成为一个营养学饮食派系了，抖音上很多生酮饮食大神在做科普，生酮不是茹毛饮血的意思，生在这里是Create的意思。  
  
2005年，我谈了个女朋友。  
  
她哥是做工程的。  
  
跟人抢活，被人打了，摩托车被扔进了河里，他自己爬到了加油站，加油站帮忙报了警，当晚做了开颅手术。  
  
牙齿掉了好几颗，也不会说话了，警察问是谁打的？  
  
不说话，只会哭。  
  
脑壳被医生揭开了，凹陷进去，很吓人，看到这些后，我觉得自己恍惚了，觉得人的脑袋咋这么脆弱？  
  
走在路上，特别是高楼下面，我总觉得上面会有东西掉下来，正好砸我头上。  
  
看什么都是危险的。  
  
这种状态，持续了很久……  
  
有心理阴影。  
  
后来，我在骨科住院时，发现，故事最多的就是骨科，打架的、跳楼的、车祸的，其中车祸是主力军，我们是小地方，只要是事故，有一半是与两轮车有关，又多不佩戴头盔，动不动就要开颅。  
  
这也是我为什么后来下决心去写安全驾驶的缘故。  
  
飞机坠落了，100多个人。  
  
大家都说，不敢坐飞机了，太吓人了。  
  
中国每年车祸死亡8万人，大家觉得汽车比飞机还安全。  
  
还有个数据，遗体、器官捐献的男女比例为8比2，是男人觉悟高？  
  
不是！  
  
而是捐献对器官的功能性要求很高，大部分来源于脑外伤，而男性又是脑外伤的主力军……  
  
那，移植的人是怎么找到的捐献者？  
  
这是一张暗网，存在于医生之间，层层标价，例如有青年脑死亡了，医生就会跟家属谈，你看，孩子就这么走了，不如让继续发光发热，咱也会给一些营养费，三五十万或一两百万，都有可能。  
  
真的？  
  
这又不是什么稀罕事。当然，也没有人会说出去。我哥工地有个工人，30来岁，就被老婆给捐献了，是过了好几年家里人才知道，最恶毒的语言都骂在了她身上，娘家门上都给喷上字了，你也太没良心了，孩子的爹死了你都不放过，偷着给卖了。  
  
那，这到底是积极的还是消极的？  
  
这涉及到了另外一门学科：医学伦理。  
  
从社会角度，肯定是积极的，一把火烧了哪有救人一命强？  
  
至于钱不钱，那不都是次要的吗？  
  
那，我们如何预防颅脑外伤呢？  
  
作为男人，尤其是骑行爱好者，必须要佩戴头盔，而且，要佩戴贵的，几百块钱的头盔形同虚设，你看骑行活动里都明确标注，不佩戴头盔者不允许参加。  
  
这类人，我们称其为什么？  
  
重型脑外伤候补人群。  
  
日常骑个共享单车也要佩戴吗？  
  
理论上，是！  
  
还有，预防打架，男人是宰相肚里能撑船，牛逼不是说你打架牛逼，而是你具备平息矛盾的能力，有些家长总喜欢送孩子去学武，不学武还少挨点打。  
  
最危险的地方，是后脑勺。  
  
一棍子下去，人可能就OVER了，你看搏击规则里都有规定，不能击打后脑勺。  
  
作为女人，应该要注意什么？  
  
不要靠近有暴力倾向的男人，女人多有混混情结，喜欢打打杀杀的男人，男人能打男人就能打女人。  
  
三分之一的家庭存在家暴。  
  
我见过一位女患者，两眼迷离，28岁，不知道因为什么，被男朋友打成了脑外伤，智商跟个孩子差不多，一会喊，医生我要拉屎，一会喊，医生我要纸巾。  
  
很可怜。（她这种还属于康复的不错的，大部分都只是哼哼唧唧）  
  
男人，遇到武力威胁多会发蔫。  
  
女人不，普遍头硬，你越威胁她，她越有劲头，嗷嗷的。  
  
一棍子下去。  
  
一生，完了。  
  
前几天，我去神经外科找朋友，我们说的脑损伤、出血性卒中、动脉瘤、颅内占位，都属于这个科室的医治范畴。  
  
出血性卒中就是中风。  
  
不是说老年人才中风，年轻人也中风，例如常年高血压，从不检测，也不吃药，大家对“药物”总妖魔化，医生要求长期服用降压药，偏不。  
  
这句话，请重点标注：血压过高必须使用药物控制，并且是一个长期过程。  
  
有没有天然的药物？  
  
有呀！  
  
运动。  
  
还有，热带气候，例如人在北方的血压肯定高于人在海南的血压，淄博有家上市公司，老大退休后，携太太定居海南了，整个小区半数淄博人，一聚餐，前副市长，前县长，全是这一类人……  
  
问，来海南后，最大的感受是什么？  
  
普遍回答，血压降了，有人在山东时血压180，到了海南降到了120~140，你想想，他还会回山东过冬吗？（医生校正：深秋到冬天属于科室旺季）  
  
血液循环系统越不畅通，末梢越缺养分，大脑给出的指令就是加大心脏压力，心脏压力越大，血压越高，血管承受的压力越大，脑血管比较脆弱，从而中风。  
  
就是这么一个流程。  
  
还是那句话，在健康的前提下，尽可能的瘦，确保血管最畅通。  
  
卓越的人，普遍有运动习惯。  
  
前天，我在群里分享了张艺谋快走的视频，他每天风雨无阻快走五公里，风雨无阻是什么概念？下雨也走，下雪也走，这个视频就是下大雪的时候拍摄的。  
  
是不是摆拍？  
  
不需要。  
  
别说那些优秀的人了，就是我这个级别的小混混，都已经风雨无阻的运动了，到县城，科级干部，基本都是运动达人，有人喜欢打羽毛球，大年三十打了，正月初一早上还要打，一天都不能耽误，在北戴河开会，觉得当天运动量不够，饭店离酒店12公里，步行回去。  
  
这是他们的降压药。  
  
平时一起聚餐，他们总是说一句：小董，你这个年龄就意识到了，真好，我们在你这个年龄的时候，猛吃猛喝，哪讲什么运动、养生？  
  
我们觉得癌症死亡率高。  
  
其实，心血管疾病，才是人类第一杀手。  
  
心梗、脑梗和脑溢血多与高血压有关，前面我们介绍了运动、服药，还有一个很重要的点，高血压与昼夜变化也有直接的关系，即在夜间睡眠时逐渐降低，到凌晨2-3点降到最低，此后又会慢慢升高，尤其是清晨醒来后血压快速升高。  
  
从而，心梗、脑梗和脑溢血多发于清晨。  
  
上次，有位医生朋友分享了一个观点，未必正确，早上醒来先喝水、后起床。  
  
还有一点，我认为非常重要。  
  
那就是：早上，不要轻易剧烈活动，特别是有高血压病史的。  
  
上一章里，我们提到，我们要学会与慢性病和谐共处，其中最常见的慢性病应该就是高血压，我们要养成定期测量血压的习惯。  
  
还有一种突发急性脑梗，多发于年轻人，根源是什么？  
  
睡眠呼吸暂停。  
  
就是我们前面说的打呼噜。  
  
我以前，经常会在学习群里发一些医学照片，现在很少发了，因为每个人的医学储备不同，对一些图片的适应度也不同，有人觉得稀松平常，有人觉得恶心。  
  
其中，我发过我认为最震撼的一张照片。  
  
是酒精大脑与普通大脑的对比。  
  
普通大脑像生核桃，很饱满，很圆润。  
  
酒精大脑像干瘪的核桃。  
  
这应该是最好的戒酒广告，我看了这张照片后，看到酒就恶心，我还卖过酒，带我卖酒的哥哥说过一句话，明星即便是能戒了毒瘾也戒不了酒瘾，因为酒瘾满足起来太便捷，路边小卖部就卖。  
  
我们身边也有很多酒鬼。  
  
从早到晚，不清醒。  
  
俄罗斯男女比例失调的根源有二，一是酒精，二是自杀。  
  
关于脑袋，还有啥知识？  
  
随着年龄的增长，机体衰老的后果是大脑对很多事情越来越提不起兴趣，慢慢滑入一个忧郁症的死亡螺旋，大概每十年就减少13%的多巴胺受体。  
  
使我想起了一位跑车车友跟我分享的心路历程，他是贷款买的奥迪R8，当时他身边有位大叔，是他的谋士，谋士极力鼓励他这么做，理由是：等你年龄大了，能买的起时，你也没有玩车的心境了。  
  
从另外一个角度讲，不要拉年龄大的朋友创业，因为他的激情是不断衰减的，他的衰减也会消耗你的激情，应该与年轻人为伍。  
  
上次，有朋友来找我玩耍，他分享的创业心得就是一定要与刚毕业的大学生在一起，因为他们代表着未来，就如同当年延安那群青年，一不小心，改变了世界。  
  
后记：有个重要知识点忘了写，前年，小牛哥找我商量一个生意，做精神病类专科医院，跟我讲是一个趋势，理由有两个：  
  
第一、精神病患者的比例，远超我们老百姓的认知。  
  
第二、精神病类医院运营成本低，差不多可以理解为宾馆。  
  
其主要成本是什么？  
  
住宿+吃饭+药物，每病号日均用药20元左右的成本，但是住院医疗保险可以报销到200~300元。  
  
我们考察了附近城市的几家私立精神病医院。  
  
基本如他所描述。  
  
之前我不看好这个市场，主要是觉得精神病群体难管。  
  
真深入了解以后，发现。  
  
不是。  
  
相反，他们思维简单，怕惩罚，反而格外的好管。  
  
不怕发病吗？  
  
每天20元的药物基本保障他们不会发病。  
  
那病号上哪找？  
  
很简单，救护车天天去村里收就好了。  
  
家人愁着有人帮着照顾，一看，有人伺候吃喝还不要钱，天下还有这么好的事吗？兴高采烈、手舞足蹈的帮着把病号送到医院。  
  
类似运营模式的医院很多。  
  
包括各大乡镇医院，多是类似的模式，你看，一到冬天，我们乡镇医院根本住不下，全是老头老太，不要钱可以住院，有暖气，有吃的，有喝的，何必在家冻的哎呦哎呦的？  
  
目前，各地的私立精神病医院也是一床难求，这个东西审批不难，运营管理也不难，基本就是连锁酒店的管理模式，难的是医保资源以及医生资源，现在精神病类医生太难招了。  
  
其性质有点类似精神病人专属的敬老院……  
  
没什么治疗属性！  
  
第七章《牙齿》  
  
我二十来岁时，春风得意。  
  
无论去哪。  
  
都有读者前来“接驾”。  
  
有年，我去杭州，负责招呼我的大姐甚是发愁，因为她酒量不行，她一想懂懂是山东人，肯定海量，不行，必须找个陪酒的。  
  
她找了一个同学，山东姑娘。  
  
这姑娘能喝。  
  
把我喝晕乎了。  
  
这姑娘自己也晕乎了。  
  
这姑娘酒后兴奋，非让我请她喝咖啡，喝什么卡布奇诺，我是农村来的，哪懂这些，行，你说喝我就请你。  
  
杭州读者回去了。  
  
这时我才知道她们是什么同学了。  
  
驾校同学。  
  
并不熟悉。  
  
依我的个人推测是这样的，杭州读者觉得这个山东大妞比较豪放，能喝酒，能撩人，喊来吃饭，算是送给懂懂的礼物，反正你们俩都不是什么好鸟……  
  
这个山东大妞长什么样？  
  
我记不清了。  
  
对她唯一的印象是，口气很清新。  
  
说明口腔卫生非常好。  
  
属于什么标准的？  
  
随时可以接吻系列。  
  
喝完咖啡，酒足饭饱，我才知道她是牙科医生。  
  
再也没联系过。  
  
不对，不对，写串了，我还以为在写《懂懂学恋爱》呢。  
  
医学是严谨的，不能乱搞的。  
  
上面这一段，删除。  
  
这么多年，我近距离接触过的人非常多，真正能达到她这个口气标准的，百里挑一。  
  
我日本那个前妻，她差不多也能符合这个标准，白天、下午、晚上都没什么问题，有时早上醒来若是亲个嘴，会觉得有味道。  
  
她的习惯是？  
  
早饭、午饭不限量，过午不食。  
  
非饮食时间段，不进食、不喝饮料。  
  
只要吃过东西，必刷牙。  
  
有时带牙膏，有时不带，就那么空刷，这两年我看装备也换了，吃过饭以后先用牙线清理一遍，然后用飞利浦便携式冲牙器去洗手间冲一遍，这个冲牙器很小，跟电动牙刷差不多大，她也送了我一个，不过我貌似坚持的不好。  
  
电动牙刷好不好？  
  
我觉得很好。  
  
我以前写过，提高生活品质的东西有两样：智能马桶、舒适床品。  
  
若是再去延伸，我觉得电动牙刷就可以入选了。  
  
我们家，貌似所有人都是电动牙刷，但是呢，电动牙刷差别非常大，一个原则，尽量买贵一点的，飞利浦的全系都不错。  
  
智能马桶真的有这么玄乎？  
  
我认为，是。  
  
至于洗PP，那都不算什么，就一点，不管什么天气什么室温，只要你坐上去，它永远是体温模式，会给人很温暖的感觉。（说真的，智能马桶最大的价值可能就是上厕所不用擦屁股）  
  
我家，我办公室，乃至我用的健身房私人空间，都是TOTO智能马桶，偶尔出差去住酒店，一上厕所我都觉得挺不适应的，咋这么凉？  
  
这玩意，真值得体验。  
  
去年，我们家的又换了一款，TOTO有个样品，售价7万多，2.6折给了我，智能功能更多了一些，例如自动冲水自动掀盖，家庭里每个成员都可以设置自己最舒适的喷水角度和强度。  
  
中美差距，什么最直观？  
  
牙齿！  
  
这两年，大城市的居民普遍能有一口健康的牙齿了，往前推50年，无论是城市还是农村，多是一口大黄牙，角度也是张牙舞爪，我每天都会在学习群里分享摄影作品，只要是中国的老照片，里面有人物的，你可以观察一下，牙齿很少有整齐的，很少有纯白的，包括一些大人物的照片，他们的牙齿为什么那么白？  
  
是修的。  
  
其真人，也多是大黄牙或大黑牙。  
  
老外呢？  
  
特别是欧美人，一张嘴，牙齿太漂亮了。  
  
有次，我们去山里骑车，我有几个骑友，是70后，他们聊起了刷牙，小时候哪知道什么刷牙？到了上高中才知道刷牙，只是刷刷外面的几个牙齿，里面的根本不刷。  
  
现在的小朋友是不是好了许多？  
  
大城市我不是很了解，就拿县城来说，小朋友不刷牙也是常态。  
  
我经常跟我儿子讲，爸爸对你的要求很简单，就是培养你日复一日的习惯，如呼吸、吃饭一般，每天跳绳，每天练字，每天写作，每天刷牙。  
  
这四样，只要你能坚持好，成为童子功。  
  
你未来，就是偶像级的。  
  
跳绳可以保证你的身材足够好，做偶像的人，哪有大腹便便的？  
  
过去有。  
  
现在，很少。  
  
练字的目的是什么？他的字太丑了，会影响中考、高考，我总是这么忽悠他，有天，你成了明星，你写一手烂字怎么跟粉丝交代？  
  
写作的目的是输出能力，无论未来的输出形式是视频还是文字，这都不重要，重要的是你的输出模块必须是畅通无阻的。  
  
刷牙不是应付式，而是教科书一般的，早、中、晚都必须刷。  
  
还有一点，无论是什么日习惯，都不能高负荷。  
  
而是很少的量就可以了。  
  
核心在于日复一日。  
  
例如跳绳，一年级时一天100个，五年级一天500个，这个要求不高，三五分钟可以完成，练字是每天一张纸，写作是每天200字。  
  
我不了解90后。  
  
这么说吧，80后多有牙齿问题。  
  
根源是什么？  
  
父母不懂。  
  
太影响颜值了，有时我在想，若是我能穿越回去，一定会叮嘱我爹，要定期带着我们姐弟几个去看牙齿，确保有一口健康、美观的牙齿。  
  
这个，太有竞争力了。  
  
我读大学时，学生会有个师姐，无论人品、性格、身高、脸型都没得说，就是牙齿太丑了，那种外掀式整体龅牙，若是她的父母有对应的意识，那……  
  
云泥之别。  
  
如今，我们都做父母了，应该如何避免孩子重蹈覆辙呢？  
  
一句话就可以概括：从孩子长牙开始，每半年看一次牙医。  
  
牙齿没有问题也要看吗？  
  
是的！  
  
因为，小朋友龋齿速度太快了，当你发现时，已经是不可挽救了，更多的是要做合理的医学预防，例如做窝沟封闭，就是用补牙的材质把孩子的磨牙里的窝沟给填平。  
  
是不是定期看牙医一定可以预防龋齿？  
  
也不是。  
  
牙齿问题，不仅仅是卫生问题，也不仅仅是预防问题，还关乎体质问题，有的小朋友出生不久，牙齿就烂掉了。  
  
现在小朋友龋齿率高不高？  
  
非常高。  
  
成年人，有些人很讲卫生，牙线也用，冲牙器也用，为什么依然有口臭？根源就是有龋齿，只要龋齿在，口臭就伴随终生。  
  
要是补了牙？  
  
依然有。  
  
口臭最厉害的群体，是镶牙群体。  
  
关于小朋友看牙的问题，刚才一句话概括了，定期检查，医生会给出专业建议，例如有的位置开始换牙了，有的位置牙齿依然在，但是这个牙齿对新生牙齿造成了排挤，那么可能会建议提前拔掉，有的牙齿呢？被挤压的朝内发展了，医生会在这个牙齿上给接上一个半牙，强制把牙齿给矫正过来。  
  
反正，只要您能傍上一个优秀的牙医。  
  
孩子，大概率会有一口健康的牙齿。  
  
乳牙容易形成龋齿。  
  
换恒牙时，孩子大了，体质好了，卫生好了，只要听从医嘱，大概率不会有龋齿，我儿子没有龋齿，也没补过牙。  
  
我儿子在本地也算半个网红，牙医阿姨也很喜欢他。  
  
都很熟悉。  
  
牙医阿姨会定期打电话让过去检查。  
  
我儿子多长了一颗下门牙，拍片时发现的，直接给拔掉了一颗，上面换牙挤压了一颗，医生给截了半截，给拽出来了。  
  
具体我也不懂，我就一个原则，医生怎么建议，怎么来。  
  
我负责监督的，只是日复一日的刷牙。  
  
哪怕他早上起晚了，要迟到了，我也要求必须先刷牙后出门，并且必须刷到后槽牙，我会定期让他啊一下，看看有没有牙结石之类的。  
  
因为我是开书店的，经常有妈妈带孩子过来玩耍。  
  
这么说吧。  
  
每来十个小朋友，九个应该去看牙医。  
  
再次提醒：每半年带孩子去看一次牙医，持续到高中毕业！  
  
2017年，我做公益晚餐拍卖，就是懂懂陪您吃晚餐，每天能拍卖5千元，这些钱多是直接捐给了复旦教育基金，我当时的想法是公益就要把钱用到刀刃上，用到科研上，用到人才培养上，而不是扶贫上。  
  
还有，最主要的是力求透明、省心。  
  
这样我定期把捐助发票公开即可。  
  
其实呢，我最想做的公益是牙医走进校园，让牙医去给小朋友做牙齿检查，并且给出合理性建议，之所以没有具体操作，是我看了一下类似操作的眼科医院，多是营销性质的，那么我们的公益会不会被误解？还有一点，只是诊断能否引起家长的重视？  
  
觉得麻烦大于益处。  
  
算了。  
  
主要是牙医给我的反馈是意义不大，她之前做过。  
  
她的观点是，有意识的家长，早就有意识，没有意识的家长，启蒙也白搭，他们觉得牙齿不重要，他们对小孩子牙齿的认识是树大自直，意思是长大了就好了。  
  
家长们，看到这里，该行动起来了！  
  
说完娃娃，说大人。  
  
大人，应该多久看一次牙医？  
  
也是半年。  
  
每半年要洗一次牙，你可以拿个小镜看看你的牙齿，你会发现，虽然你觉得日常刷牙刷的很干净，可是角落里依然有牙结石。  
  
牙结石很难刷掉，要去洗牙。  
  
主要是，你每洗一次牙，你就会不断提醒自己，一定要注意口腔卫生，若是你的牙齿比较脏，医生还会给你科普正确的洗牙法，拿着牙齿模型演示给你看，你会突然发现，自己竟然连刷牙都刷错了，另外时间也不够，我们这边去看牙一般会送个小沙漏，这是标准的刷牙时间。  
  
成年人，多大还可以矫正牙齿？  
  
一般而言，三十岁以下，都可以。  
  
不过，我看很多牙科医生在网上的科普是四十岁以下都可以。  
  
游泳的那个孙杨。  
  
他整牙后，整个人颜值提升了N个档。  
  
智齿必须拔吗？  
  
不是。  
  
有些智齿是横着长或倒着长的，会成为冠周炎、龋齿、牙源性肿瘤的病灶，那么必须要拔，而且拔起来很费劲，有点类似外科小手术。  
  
有些智齿呢？  
  
会影响颜值,例如大饼脸。  
  
也要拔。  
  
不疼不痒不影响颜值，拔不拔无所谓。  
  
怎么判断该不该拔？  
  
听医生的。  
  
动不动牙疼，这个是需要警惕的，尤其是牙周炎，为什么有的人年纪轻轻开始掉牙了？你可以看那些流浪汉，哪怕很年轻，牙齿也普遍有缺失。  
  
被人打的？  
  
不是。  
  
这一类，多是患上了广泛性侵袭性牙周炎，主要原因在于口腔卫生不到位。（前段时间，有个新闻沸沸扬扬，说某女子被老公拔掉了牙齿，其实那就是典型的重度牙周炎导致的自然脱落。）  
  
牙齿越掉越快。  
  
为什么？  
  
因为，缺了牙，不受力了，那么更不用这个位置咀嚼了，牙床接受不到压力，久而久之也开始退化了。  
  
所以，有个说法，牙齿掉了抓紧镶。  
  
目的就是让这一带继续保持该有的咀嚼压力。  
  
问题来了，牙齿是该镶还是该种？  
  
听我的，必须种。  
  
理由有两点：  
  
第一、镶牙需要磨两边的牙齿，这个破坏是不可逆的。  
  
第二、镶牙后，假牙与牙床之间没有力的传导，会导致这个区域的牙床萎缩，这一点，一拍片就看的很明显，有牙齿的地方骨头厚，没有牙齿的地方骨头薄。  
  
而种牙呢？  
  
是把钉子直接种在了牙床上，牙床依然受力。  
  
从口臭角度来讲，镶牙缝隙比较多，细菌比较多，口臭很明显，而种牙是独立的个体，可以理解为天生牙齿，相对是比较干净的。  
  
这么说吧，种植牙比真牙寿命都长。  
  
人死了，火化的时候，钉子都还在……  
  
种牙是不是很复杂？  
  
非常简单。  
  
我感觉，我都能给人做手术，拿电钻在空缺位置钻个洞，然后把自攻螺丝放下去，然后取牙模，再把做好的牙齿用螺丝固定在底座上，完美。  
  
就这么简单。  
  
我媳妇种了两颗牙齿，在深圳种了一颗，在本地种了一颗。  
  
种牙应该选择什么原则？  
  
两点：  
  
若是重要牙齿，例如门牙，要选大医院，大医生，例如西安军医大学，不同医生的种植技术不同，结果也不同，国内很多牙医都是去西安那边学习的种牙技术。  
  
我认识这个医院的周博士，他就是这个领域的专家，经常去各地给牙医搞种植培训，优秀的人都有共性，朋友圈不是在分享工作笔记就是健身记录，每天跑步、健身。  
  
若是后磨牙之类的，可以就近原则。  
  
因为，种植牙需要半年一保养，用习惯后一年一保养。  
  
不要怕疼，不疼。  
  
很简单。  
  
我刚才翻了翻周博士的朋友圈，他发了一条给90岁患者种牙，我们本地最优秀的牙医，她给80多岁的老中医种了一口牙齿，这个老中医是莒县的，很有名，很有魅力，接诊来自全国各地的患者，是他觉得牙齿使他不帅气了，决定种一口全新的牙齿，后来他的前后对比照、CT照都被打印出来成了广告，贴诊所墙上。  
  
说起来，一切都很简单了。  
  
半年一看牙医，不要总怕牙医嫌弃你脏，比你脏十倍的牙齿他都天天看，他习惯了，你的牙齿算好的，另外他以此为生，看到你的牙齿他就看到了钱，很兴奋，大部分人惧怕牙医的根本，是心理问题。  
  
其实，不需要担心。  
  
大胆的，主动的，张开嘴。  
  
他会使你的牙齿变整齐，变干净，从此不再口臭。  
  
还有一点：不要吸毒，不要嚼槟榔。  
  
吸毒会导致牙齿泛黄、稀疏，缉毒警看明星的牙齿就知道他有没有吸毒，这也是为什么越来越多的明星喜欢给牙齿贴亮片的缘故，掩盖泛黄的牙齿。  
  
前两年，争议很大的周立波。  
  
很多人论断他吸毒，就是拿出了他牙齿的前后对比照。  
  
这不说明什么。  
  
只能说明，他牙齿亮片贴的真好，真白。  
  
槟榔有什么危害？  
  
口腔癌！  
  
我对牙科是非常熟悉的，半个牙科诊所老板，理论上，我能科普的点有很多很多，但是我觉得科普的越多越吓到大家，不如给大家一个最简单最真切的建议，就是带着孩子定期去看牙医，自己也顺便洗洗牙，听听医生的建议，他们比我更专业。  
  
我只是希望，牙齿问题，止于我们这一代人。  
  
还有很多朋友担心，小朋友惧怕牙医咋办？  
  
你低估这些医生了。  
  
他们把你都哄的团团转，何况孩子了，人家手术台还带电视，问孩子喜欢看喜羊羊还是小猪佩奇？  
  
最核心的问题来了，选私立诊所还是三甲医院？  
  
我的建议，选私立。  
  
为什么？  
  
能跳出来干牙科诊所的，都是真有两把刷子的，其水平要远在三甲医院的科室主任之上，尤其要选具有现代性的医生，年轻、经常出去学习，不传统。  
  
这些？  
  
自己对比一下就行了，差别很大。  
  
凡是，能在一个地方把口碑做起来的牙科诊所，都是凭借真本事！  
  
后记：  
  
写三点。  
  
第一、儿童龋齿问题，不仅仅普遍存在于县城、乡村，而是一二线城市也很严重，家长的重视往往是处于亡羊补牢阶段，而不是未雨绸缪。  
  
未雨绸缪的核心是什么？  
  
牙齿健康，也要半年一看牙医，不仅仅是自己听听医生怎么说，也要让孩子听听医生怎么说，医生对于孩子而言，代表着权威。  
  
第二、有人问很多人咀嚼，是偏重于一侧的，但是是无意识的。要不要刻意去纠正？  
  
必须纠正。  
  
上次北纬老师来，我帮她拍了张照片，我放大以后，发现她下颌有倾斜，我问她是不是单侧咀嚼？她回答YES。  
  
对于女性而言，下颌歪了，基本都源于这点。  
  
我有个球友，大美女，她也是如此，她说自己咨询了很多人都没找到病因，很简单，就是单侧咀嚼导致的骨骼变形。  
  
这种都算轻的。  
  
再严重一点，一咀嚼，下巴就咔吧咔吧响，这种就成了颞下颌关节紊乱。  
  
若是两侧牙齿都健康，刻意纠正一下，半个月就把习惯改过来了，若是一侧牙齿有龋齿或缺失，及时去治疗，治疗好了，自然也就改过来了。  
  
第三、有读者问，各种的类型牙膏让人眼花缭乱，不同牙膏的效用有很大区别吗？  
  
这一点，不同医生不同观点。  
  
例如，我们争论一个问题，喝纯净水好还是矿泉水好？  
  
若问我，我肯定选纯净水。  
  
因为，在我的认知里，矿泉水中的矿物质可以忽略不计，约等于没有，纯粹是概念，我们喝水需要的仅仅是水，别的都不需要。  
  
一瓶水里的矿物质相比我们人体所需要的量而言，杯水车薪都算不上。  
  
那么，牙膏也有类似的争论。  
  
牙膏的作用到底是什么？  
  
清洁牙齿？  
  
美白？  
  
防龋？  
  
牙膏的主要成分是摩擦剂，用来清洁牙齿的，至于其它成分，可以理解为辅助，美白有没有效果？  
  
没有效果，牙齿本来的颜色就是淡黄色。  
  
有些特别有效果的网红美白牙膏，是有“上色”的功能。  
  
意义不大。  
  
预防幽门螺旋菌呢？  
  
没有任何科学依据，纯属扯淡。  
  
所以，牙膏怎么选？  
  
常规的、超市有售的、普通的、二三十的，足够了，至于其它概念，意义不大，我自己选牙膏也是如此，基本遇到什么选什么，常规产品即可。  
  
但是，有一类牙膏是有价值的，就是抗过敏系列，这个不算智商税，牙膏的抗过敏成分，比如硝酸钾，能在一定程度上缓解牙齿敏感症状，如舒适达或者华西出品的脱敏糊剂等，这种也只是起辅助治疗的作用，若是牙齿高度敏感？  
  
还是需要看牙医！  
  
第八章《鼻子》  
  
今天，先针对前面几章大家提出的疑问做个小汇总。  
  
第一、儿童癫痫治疗。  
  
找我的家长还真不少，大家基本都“麻木”了，医院也跑遍了，没有很好的结果，大部分医生都是建议常年服药，手术也是个备选方案，不过癫痫需要做开颅手术，大部分家长接受不了，毕竟要掀开头盖骨。  
  
婚检能否筛查癫痫基因？  
  
不能。  
  
一般只是化验乙肝、性传染疾病。  
  
我记得我婚检时，还做过一个捆绑套餐，唾液检测三种遗传基因：脊髓性肌萎缩症（SMA）、地中海贫血、耳聋。  
  
那么，如何从优生优育的角度预防癫痫基因传给下一代？  
  
若是您的家族中，含有癫痫基因。  
  
应该做基因筛查。  
  
最近，找我聊天的这些家长，基本都是同一类组合，癫痫隐性基因遇到了高热惊厥基因，实际上，这也是最危险的组合之一。  
  
家长问我癫痫怎么治疗？  
  
其实，我也不知道，我的建议很简单，一级有一级的水平，听听北京、上海的专家怎么说，给出了什么建议，听从医嘱即可，不要盲目去找那些偏方、野大夫，基因问题不是中药能喝好的，相信现代医学！  
  
后面，我会科普到一点，很多孩子怎么肾衰竭的，从小喝中药！  
  
第二、矿泉水跟纯净水真的没有区别吗？  
  
没有！  
  
我选瓶装水只有一个原则，入口感觉好。  
  
农夫山泉好喝还是怡宝好喝？  
  
怡宝好喝。  
  
我们这边怡宝卖的少，我都是让同事跑很远去买，专门日常招待朋友的，大家会问，你们那边不泡茶吗？  
  
老头们喜欢泡茶，我们是快节奏的年轻人。  
  
不捣鼓那些。  
  
来人，一人一瓶。  
  
怡宝是纯净水。  
  
市面上所有的瓶装水就三大组合：水+品牌+概念。  
  
在卫生的前提下。  
  
水的价值占99.9999%，其它占0.0001%。  
  
民间的说法是人不能总是喝纯净水，否则会缺矿物质，这些理论都是怎么传播开的？  
  
还是前言里的那个问题，理科常识对于四分之三的中国人而言，属于歪理学说，大家总觉得自己体内缺矿物质，而矿泉水里有对人体有益的矿物质，那么矿泉水比纯净水的价值就高。  
  
理科范畴有个说法，抛开剂量谈毒性就是耍流氓。  
  
例如，磷酸可怕不？  
  
我们喝的雪碧、可乐里的杀口感就是磷酸。  
  
一瓶水中，到底含有多少矿物质？  
  
拿农夫山泉举例，背标上有成分表，含有最高的微量成分是钙，每百毫升含有400微克，也就是说，你喝一瓶水可以补充2000微克的钙。  
  
听起来不少吧？  
  
2000微克等于2毫克。  
  
一瓶牛奶含有多少钙呢？  
  
300毫克，注意，是毫克！  
  
其钙含量相当于多少瓶农夫山泉？  
  
150瓶左右。  
  
自己想象一下吧？  
  
但是呢，文科生又开始抬杠了，就如同校正老师问我吃了胶原蛋白分解成的氨基酸有没有可能再合成为人体内的胶原蛋白？  
  
我说，有可能。  
  
她就觉得我不严谨，那你咋能说没有用呢？  
  
她的逻辑是：有可能，就是有用。  
  
这是文科生的逻辑思维，我们理科生的思维是不能定向合成，也就是说，所有的蛋白质食物的核心价值是提供氨基酸，至于氨基酸在体内再合成什么由大脑来分配，而不是由食物属性来决定，你吃猪脚、猪皮跟吃鸡蛋没任何区别，不存在吃猪脚美容的概念。  
  
燕窝、鱼翅、牛鞭，同理。  
  
文科生又来抬杠，那喝150瓶水补的钙不是钙吗？  
  
是钙！  
  
你知道人体每天需要多少钙吗？  
  
800毫克到1000毫克。  
  
折算成农夫山泉，差不多是400瓶到500瓶，一皮卡拉不了！  
  
根据这个数量级进行对比，所谓的矿泉水里的微量元素对于人体而言，相当于什么呢？  
  
你跟孩子说：路上，你看谁掉了个面包屑，抓紧捡起来吃了，这样就不饿了。  
  
所以，瓶装水的选择标准只有两个：  
  
要么，因为品牌。  
  
要么，因为口感。  
  
其它？  
  
都是智商税！  
  
第三，洗牙会不会导致牙缝变大？  
  
会！  
  
但是，这是好事。  
  
你牙缝里原先是什么？  
  
牙结石！  
  
洗牙后，为什么吃不了酸的、冷的？  
  
是因为，过去你的牙结石太厚，牙根与食物不正面接触，牙结石起到了温室大棚的作用，帮你遮风挡雨，没有把牙根训练出来。  
  
牙根得了公主病。  
  
没事，过上一段时间，就训练出来了。  
  
你的敏感，不是体质问题，而是你的口腔卫生问题！  
  
是不是突然，很怀念有牙结石的日子？！  
  
啥是牙结石？  
  
就是牙齿包浆了，你是不是觉得自己没有？  
  
去洗一次牙，你会觉得嘴里咋有一些鸡蛋皮一样的碎屑，这就是你的牙结石，有些人的牙结石太厚了，需要用撬棍，我在复旦大学时遇到过一个博士，她的牙结石就需要用撬棍，我多次想提醒她去看看牙医，觉得人家是博士，咱没好意思。  
  
第四，中医真的一无是处吗？  
  
这不是我的观点。  
  
这几天，每天都有中医迷来给我上课。  
  
我觉得这属于派系问题。  
  
我喜欢“现代性”的东西，大家可以思考一个最简单的问题，倘若中国没有现代医学，我们会活成什么样？美国没有中医，他们的人均寿命是不是比我们短？  
  
在写日记的日子里，我写过一句话，现代性是对一个人至高无上的评价。  
  
中医爱好者，真的信中医吗？  
  
也不是。  
  
但是，他们以为自己真的信。  
  
这涉及到了哲学领域的神学信仰范畴，学哲学时，老师举过一个例子，有个基督徒掉进了深井里，他在拼命的喊，有人吗？有人吗？  
  
突然有个回音：我在，我是耶稣。  
  
基督徒回了一句：上面还有其他人吗？  
  
这是个哲学笑话。  
  
倘若，有中医迷得了新冠，病症严重，现在让他二选一，一是连花清瘟，二是辉瑞研发的新冠特效药。  
  
你觉得他自己怎么选？  
  
一样的道理。  
  
很多时候，看似我们是在讨论医学问题，其实是在讨论信仰问题，真发生在自己身上了，信仰是要给理性、现实让路的。  
  
言归正传，进入今天的专题，鼻子。  
  
旅行，认识了个女队友，九江妹子，最大的特色是胸大，不成比例的大，年龄跟我差不多，未婚未育，很豪放的性格。  
  
她是做整形的。  
  
她总是问我们，她整的如何？  
  
身上能整的，她基本都整了，胸也是整的，蝴蝶翅膀也切了。  
  
鼻子老高老高。  
  
她整个人拍出的照片都不错，但是不能近看，近看就觉得不协调，她自己应该觉察不到……  
  
当时，她总是想忽悠我去整形。  
  
什么拉眼角之类的。  
  
我没兴趣。  
  
这种豪放性格的女人，对自己的身材特别的自信，总觉得拍了照片没人看不合适，于是拍了私房照动不动发给我，大概率也会发给别人，什么尺度的都有，还问我能看出真假不？  
  
咱哪懂这个？  
  
有段时间，她跟男人闹分手。  
  
她动手打男人。  
  
男人还击。  
  
她跟我哭诉：他妈的，他知道我鼻子是刚做的，直接瞄准了打我鼻子。  
  
我才理顺他们是什么关系。  
  
她是导医。  
  
男人是主刀，男人有家庭，但是两地分居，她就上位了，但是她控制欲很强，把男人的银行卡直接管起来了。  
  
扯远了。  
  
继续回到鼻子上。  
  
过了两天，又和好了，说她的鼻子需要重新做，她说也挺好的，原本就不怎么喜欢那个造型，过去是用填充物隆的，这次想用自身软骨去隆，效果更好，更真实，说是用填充物隆的有个缺点，用手电筒一照射，透光。  
  
隆了后，问我好看不？  
  
我觉得不好看，在我看来，这就如同一辆20来万的小破车装了个跑车尾翼，不伦不类。  
  
跟她接触久了，我觉得，整形也是一种信仰。  
  
一旦痴迷了，跟信教没区别。  
  
有天，我媳妇在家说，感觉自己的鼻子塌了……  
  
我也没往心里去，我顺便给她科普了一句，随着年龄增大，鼻子是一定越来越塌的，不是你如此，是人人如此。  
  
她又对着我鼻子研究了一通。  
  
结论是：你鼻子不好看，儿子鼻子也不好看。  
  
鼻子还有什么好看不好看的？  
  
过了没多久，她就干了一件大事，去隆了鼻，咱也不知道去哪隆的，反正她突然就问我：看我有什么变化没？  
  
我研究了半天，没发现。  
  
她提示，看看鼻子。  
  
看到了，跟九江妹子的如出一辙，就是到处都是旧的，突然凸起了一块新的，缺少整体感，我觉得她不像我媳妇了。  
  
为此，我还在想，你这个年龄了，去搞这些有什么意思？  
  
你要去学学哲学，就觉得这些挺没意思。  
  
哲学里有个本质论，实在（哲学名词）是怎么构成的？哪些具体属性使事物成为她们现在的样子？  
  
本质论提出，事物一分为二，一是本质，二是偶然。  
  
若是缺少某些属性它无法成为它，那么这就是本质属性。  
  
那些决定事物形貌而非本质的，则是偶然属性。  
  
例如，我胖了，依然是懂懂。  
  
我截肢了，依然是。  
  
我高度烧伤，成了外星人的模样，我依然是懂懂。  
  
我娘改嫁了，我跟着后爹姓张。  
  
我叫张俊峰，那我还是不是我？  
  
依然是我。  
  
这些，都是偶然属性，也有个哲学笑话，有人命该活到90岁，结果呢，突然有一天，他心血来潮，又是健身，又是整形，出门咣当让车撞死了，卒年45岁，他去找阎王理论：不是说好让我活到90岁吗？  
  
阎王说：草，我没认出是你来！  
  
咋突然研究起了哲学？  
  
这是我下一本书《懂懂学哲学》，只是目前同步于医学，医学是边学边写，无论是历史还是医学，都是可以分区域写的，历史可以按朝代写，医学可以按部位写，哲学不行，哲学必须是先整体后局部，所以我需要先学习整体，然后再去切割作业。  
  
去年，有次打球，跟我搭档的大姐突然破了鼻子。  
  
我小时候，经常破鼻子。  
  
往往是因为打架。  
  
我是在农村念的小学，老师基本不怎么管，天天有打架的，天天有破鼻子的，破了鼻子怎么处理？  
  
就是去水龙头洗洗，就好了。  
  
再严重一点，老师给塞个粉笔。  
  
还有一些有经验的老师，会让破鼻子的同学昂着头，止血。  
  
从医学角度，仰头是错误的，容易使血液吸入肺中。  
  
正确的处理方式：洗洗，若是流血不止，塞纱布压迫止血。  
  
球友搭档本身是医生，她就是这么去处理的，发现流血不止，我接着陪她回了医院，一检查，是个小血管破裂，需要手术止血。  
  
她这个血管破裂方式，就有点类似脑梗血管破裂的方式。  
  
莫名其妙。  
  
可能是因为剧烈运动，也可能是因为血压高。  
  
她这个鼻子反复破了好几次。  
  
有年，我陪个作家去看胡杨林，去额济纳旗，他用抽纸太快了，一会就需要擦鼻涕，最初我以为他感冒了。  
  
他说，不是，是过敏性鼻炎。  
  
按照他的医疗条件，治个鼻炎还不简单吗？国内作家普遍是厅级干部。  
  
不简单。  
  
他说，他这个类型是过敏性鼻炎，需要查过敏原，一个一个的查，可能查个三五年都没有结果，因为过敏原类别太多了。  
  
我感觉他好痛苦，鼻子一直都不透气。  
  
那么，问题来了，过敏性鼻炎，是否可治愈？  
  
目前，全球医学的普遍观点是，不可治愈。  
  
但，有些病例具有自愈的能力，这个自愈有自身免疫系统的因素，也有大环境的因素，例如原本生活在东北，搬去海南了，原本体弱多病，结果每天跑步成健身达人了。（读者反馈恰好相反，多是在南方有过敏性鼻炎，到北方自愈了）  
  
目前，过敏性鼻炎，主要是两种治疗方法。  
  
一是药物干预。  
  
二是免疫疗法。  
  
我们先讲免疫疗法，刚才我提到的自愈，是指改善了整个免疫系统的防御力，过敏性鼻炎的本质是免疫性疾病，只要是与免疫有关的疾病，目前都难以彻底治愈。  
  
增强自身免疫力，这不属于免疫疗法。  
  
免疫疗法的作用原理是让患者不断接触变应原提取物，剂量不断增加，以便诱导机体免疫耐受，当再次接触变应原时症状明显减轻，甚至没有症状。  
  
这就如同我在《懂懂学恋爱》里写的小师妹，最初去足疗店干收银员，后来觉得干技师更赚钱，于是开始干技师了，后来直接干大活了。  
  
这也一种免疫疗法，通过不断的深入刺激，使她不断的弱化“性”的庄严感与道德感，感觉不过是跟人握了个手，又咋了呢？  
  
很多人对免疫疗法有误解，总觉得是药物没效果以后再去尝试免疫疗法，非也，而是可以绕开药物直接进行免疫疗法。  
  
你看飞行员为什么坐过山车没感觉？  
  
他对高度免疫了。  
  
那药物疗法又有哪些常规药物呢？  
  
目前，主要是三种：鼻腔吸入糖皮质激素；口服/鼻腔吸入第二代抗组胺药物；口服白三烯受体拮抗剂。  
  
该怎么选？  
  
最初，建议轮流上，看看哪一种效果最适合自己，经过自己的实践决定选择哪种，病症严重时，可以三管齐下。  
  
这里面有个用药细节，在喷鼻子时，应该是左手给右边鼻孔喷，右手给左边鼻孔喷，避免对着双侧鼻中间隔喷。  
  
免疫疗法与上述三种药物疗法为目前全球最一线的治疗手段。  
  
二线的呢？  
  
二线的会推荐减充血剂，如羟甲唑啉、麻黄素，通过收缩血管达到缓解症状的作用，这类药效明显，起效迅速，但是不能连续用药超过一周，长期使用会影响鼻子粘膜功能，引起药物性鼻炎。  
  
这里面要注意的细节是什么？  
  
很多网红代言纯中药无刺激的滴鼻液，多含有减充血剂。  
  
患者不知情的情况下，长期使用。  
  
转型为了药物性鼻炎。  
  
辅助类的呢？  
  
鼻腔冲洗，只是让感觉舒服一点。  
  
注意，分清哪些是治疗，哪些是辅助，哪些是一线，哪些是二线。  
  
那，问题又来了，能否手术治疗？  
  
也可以。  
  
但是，有概率会成为空鼻症，空鼻症是人类最痛苦的疾病之一，一句话就可以概括，呼吸时，空气如刀子一般在切割鼻腔，而且这个病有记录在案的治疗方法都是无效的。  
  
空鼻症患者也是伤医群体的主力军。  
  
生无可恋。  
  
我曾经采访过耳鼻喉这个问题，问她如何看待空鼻症？  
  
她说，我觉得他们应该看的不是耳鼻喉科，而是心理医生。  
  
空鼻症这三个字为大家所熟悉，也是因为沸沸扬扬的伤医事件，否则哪有人会关注这么偏门的病？  
  
一句话，手术需谨慎。  
  
过敏性鼻炎的根源是什么？  
  
与遗传有关。  
  
本质上，过敏性鼻炎跟哮喘是一家，只是发病位置不同，甚至可以这么说，过敏性鼻炎属于呼吸内科医治范畴，用药也差不多，糖皮质激素是最有效果的。  
  
胡说八道，哮喘是遗传病吗？  
  
有一定的遗传倾向。  
  
中国有多少人存在过敏性鼻炎？  
  
一个亿左右。  
  
只是有人病轻，有人病重。  
  
有人知道，有人不知道。  
  
过敏性鼻炎会不会发展为鼻癌？  
  
不会。  
  
先看现代医学是怎么定义过敏性鼻炎：机体暴露于变应原后主要由IgE介导的鼻粘膜非感染性慢性炎症性疾病。  
  
三个重点：暴露于变应原、非感染性、慢性炎症。  
  
而鼻癌成因是什么？  
  
教科书上是这么写的：目前认为鼻咽癌的发生主要与EB病毒（EBV）感染（主要通过唾液、飞沫和血液传播）、遗传（具有家族聚集性的特点）、环境（食物和饮用水中镍含量较高的地区）及不健康的生活方式（喜食腌制类食物）等因素有关。  
  
与地域有很大关系。  
  
主要集中在我国华南地区的广东省和广西壮族自治区等地区。  
  
打羽毛球的李宗伟，前两年查出了鼻癌。  
  
目前的医学定论：尚未发现鼻炎和鼻咽癌之间有明确的直接关系。  
  
所以，鼻炎患者朋友，不需要多虑。  
  
那问题来了，鼻炎分很多种，为什么只介绍过敏性鼻炎？  
  
鼻炎的确五花八门：急性鼻炎、慢性鼻炎、过敏性鼻炎、药物性鼻炎、血管运动性鼻炎和萎缩性鼻炎。  
  
因为，大部分都是过敏性鼻炎，数以亿计。  
  
鼻毛要不要拔？  
  
NO！  
  
拔鼻毛可能引起毛囊炎。  
  
一个小小的毛囊炎可能接着引发脑膜炎、颅内感染，甚至GAME OVER。  
  
恐怖不？  
  
嫌长？  
  
用剪刀剪剪就好了。  
  
第九章《咽喉》  
  
昨天，跟球友兼车友去越野。  
  
聊起了李宗伟的鼻癌。  
  
他们觉得很诧异，李宗伟这么健康的人，咋可能得癌症呢？  
  
主要是什么呢？  
  
打羽毛球的人，被一个“谬论”给误导了，圈内有个说法，打羽毛球的人不得癌症，包括我刚学球时，教练也提过这个论点，说羽毛球的出汗方式与其它运动不同，属于超级排毒系列。（没有任何科学依据，也不存在所谓的出汗方式不同）  
  
昨天，我给他们弱弱的科普了一下。  
  
癌症具有两大特点：  
  
第一、发病具有随机性，可以理解为上帝在玩抽签游戏，抽到谁算谁，不论年龄，不论职业，不论健康程度，我们熟悉的打乒乓球的王楠，她也得过癌症。  
  
第二、整体而言，癌症属于老年病，全球癌症发病率越高的国家，其人均寿命越长，在《懂懂学历史》里我写过这个点，为什么中国古代很少有人死于癌症？  
  
我们这一代人，身上的使命是什么？  
  
与癌症，共存。  
  
所以，不要觉得癌症离我们很遥远，每个人都有对应的癌症在前面等着。  
  
不要心存侥幸，觉得我天天健身，咋可能会得癌呢？  
  
一样！  
  
什么是命？  
  
所谓的命，就是三个字：摊上了。  
  
昨天，我也在想，李宗伟作为世界顶级运动员，其饮食管理肯定没有问题，生活习惯也没有太大问题，唯一可以解释的点有两个，一是概率问题，摊上了，二是其祖籍为中国闽南，属于鼻癌高发病区。  
  
闽南、潮汕这一带，还有个高发癌症。  
  
食道癌。  
  
有人推断，这一现象与这些区域爱喝热茶有直接关系。  
  
那医学上是什么定论？  
  
医生的观点是这样的：癌症的病因比较复杂，一般不应该把个体癌症跟某个原因直接联系起来。可以向大众宣传：我们不要吃太烫的食物来减少食管癌发生。不能直接告知某位患者：你的食管癌是喝热茶引起的。   
  
有些模棱两可，貌似有关系，貌似又没关系。  
  
这一点，我经常劝我爹，我爹喝粥必须趁热喝，要烫嘴才行。  
  
他改不了。  
  
就好这一口。  
  
我呢？正好相反，我喜欢喝凉的。  
  
粥不凉我不喝。  
  
这也是我们家庭的矛盾点之一，他们总督促我趁热喝，我总劝阻他们不要趁热喝，要预防食道癌，尤其是喝茶，看我爹喝茶都很心疼，你也不怕把舌头烫坏了。  
  
至于水，那更是如此。  
  
不管肚子疼还是腚疼，就一句：多喝热水。  
  
包治百病。  
  
有位作家还在小说里调侃中药，前半句我记不准了，我只记住了后面一句：你也知道，中药里最有效的成分是热水。  
  
老外喝不喝热水？  
  
不喝。  
  
我带队去过这么多国家，只要是去真正的当地餐厅，一定是没有热水的，要想打热水，只能去中餐厅。  
  
老外喜欢喝冰水。  
  
老外买不买保温杯？  
  
也买，用来装酒，装冰块。  
  
老外看到我们保温杯里冒着热气，甚是诧异问里面装的什么？  
  
他们理解不了。  
  
喝热水是不是中国人自古以来的传统？  
  
不是。  
  
我写历史时写过一句话，一个习惯，不用二十年就会给人自古以来就有的错觉，中国喝热水没多少年历史，最初是1934年南京政府倡导“新生活运动”，让大家通过把水煮沸来杀菌。进入新中国时期后，又提倡了一次。  
  
从而，根深蒂固。  
  
也就是说，烧水的初衷，是杀菌。  
  
在《懂懂学历史》里我写过，人类平均寿命大幅提升得益于两件事：一是疫苗，二是干净的水。  
  
我在农村长大，我小时候也不喝热水，喝井水，喝泉水。  
  
那时，我们人人肚子里都有蛔虫，拉出来二三十厘米长。  
  
那问题来了，到底是喝凉水好还是热水好？  
  
标准有两个：  
  
第一、必须是干净的水。  
  
第二、你喜欢喝什么温度的就喝什么温度的。  
  
有人说自己不能喝凉水，一喝就拉肚子，这个呢，从医学上来讲，很怪，因为水入口入喉入食道再到胃，已经被加温到36度左右了，不存在所谓的导致体寒。  
  
使人拉肚子的是不干净的水。  
  
不是凉水，也不是冰水。  
  
有人喜欢抬杠，意思是他就是不适合……  
  
那不要紧，继续喝热水就行了，只是需要从今天开始，暗示自己，不能喝烫嘴的水，要喝温度稍微低一点的水。  
  
比温水稍微热一点即可。  
  
冰水，好喝吗？  
  
好喝。  
  
这么说吧，欧美人今天有的习惯，就是未来我们会有的。  
  
我们为什么不喜欢冰水？  
  
我们有冰箱才几天？  
  
冰比热，更容易使人兴奋，实际上，越来越多的年轻人开始喝冰水了，这玩意不需要科普，谁喝谁知道。  
  
有次，我看了个很奇葩的抖音科普，说什么才是真正有钱人。  
  
一句话，家里有N多冰箱的人。  
  
我只知道有钱人家里会有六七个洗衣机，没想到他们还有六七个冰箱，我以为闹着玩，后来我问了一下海尔卡萨帝的销售经理，他给我的答复是YES。  
  
等我儿子这一代人长大。  
  
可能对冰的喜欢远超出对热的喜欢。  
  
冰水，到胃，成36度。  
  
热水，到胃，也成36度。  
  
所以，别再纠结什么日子，什么情况，能不能喝冰水了。  
  
更多只是心理问题。  
  
与健康无关。  
  
你对“入口”这么讲究，咋没考虑过冬天吸入的空气是零下？  
  
这就是理科思维！  
  
理科思维的本质，一是要知其然，二是要知其所以然。  
  
例如，这两年，中医也突然了解了PH值，知道了碱性与酸性，说是碱性体质更不容易得癌症，于是开始建议补一些碱性食物，最常见的是苏打水。  
  
我们学过化学，不管什么碱遇到了胃酸瞬间就被中和了，因为胃酸属于盐酸，强酸系列。  
  
前面，我写了吃猪脚无法实现定向的胶原蛋白补充。  
  
人体酸碱度，也是如此。  
  
不是说你吃酸的就补酸，你吃碱的就补碱。（苏打水的流行就是源于这个概念，我对苏打水的定义是：饮料）  
  
也许，你正好搞反了呢？  
  
例如，柠檬酸不酸？按照中医大忽悠们的观点，那肯定是酸性食物，实际上，柠檬经过代谢以后是碱性的，为什么？  
  
因为柠檬酸在体内代谢生成二氧化碳和水，随着二氧化碳呼出体外，酸性就被消灭了。而柠檬中的钾、钙等离子却以金属阳离子的形式留在体内，这些金属阳离子又与人体内的酸根离子结合，如尿酸。  
  
所以，吃柠檬是可以降低尿酸的。  
  
从这个角度而言，柠檬是可以预防肾结石的。  
  
这不是中医。  
  
这是现代医学，懂了？  
  
结合上面谈的饮水观点，若是您喜欢温水，就来点温柠檬水，若是您喜欢冰水，就来杯冰柠檬水。  
  
大医院，尤其是微博上的医学大V，你去找他们看病，你会发现，他们很不专业，因为很多时候，他们不给你开方，不给你拿药，只是告诉你，回去吧，没啥。  
  
我有慢性咽炎。  
  
那次犯的特别厉害，我从呼伦贝尔回来，正好路过北京，我就在微信上预约了一位医学大V，她让我别挂号了，我觉得不挂号不尊重人，我挂了一个专家号。  
  
让我啊啊啊……  
  
她说，没事，多喝水，少说话，回家吧。  
  
我问，不拿点药给我吗？  
  
她说，拿不拿都一样，只要是慢性的病，大概率就是无法根治，就算治好也很容易复发。  
  
她还调侃了一句，你这病，在你们当地诊所看看就行，得了喉癌再来找我……  
  
我心想，真晦气。  
  
她可能觉得只是开了个玩笑，她情商非常低，200多万粉丝，但是没啥脑子，包括她为什么跟我认识？是因为她加了一个斗小三群，里面有个我读者，把我文章推荐给了她，这么认识的，以前经常通电话，在生活问题上，是一个标准的二极管，去年被我拉黑了一次，是因为她说我写的不如连岳好。  
  
又加上了。  
  
柠檬的酸碱问题，还是她给我科普的，她跟我讲：不管慢性咽炎还是咳嗽，甚至结石，我经常让患者多喝点柠檬水……  
  
理由就是上述我写的那些。  
  
其实呢，我是想让她给我弄点电视上广告的那个药。  
  
我不知道现在还有那个广告没？  
  
我小时候经常播：  
  
儿子你是不是感觉喉咙有异物,咳不出来又咽不下去？  
  
是啊，早上刷牙还恶心干呕。  
  
那是慢性咽炎的症状。  
  
哦，慢性咽炎？  
  
想起来了，叫慢严舒柠！  
  
大V不给我开，理由是基本等同于安慰剂，那年慢严舒柠的心思也没在咽炎上，当时正好是H7N9禽流感，各大药企在角逐这个市场，什么板蓝根、慢严舒柠、玉叶解毒，仿佛一夜之间这些药都能包治百病，无非就是和中药清热解毒之功效沾边，在心理上起到治未病的效果。  
  
到了新冠，这几家被连花清瘟打败了。  
  
所以，历史，总是在不断的轮回。  
  
不过，我走的时候，大V还是给我拿了一盒胖大海含片，跟我讲，就当口香糖吃吧。  
  
突然一想，还是有很多往事的，忘记把她写入《懂懂学恋爱》了，她身上奇葩的故事太多了，很多明星也找她看病，她跟我描述那些明星的皮肤，就跟绸缎一般……  
  
说起胖大海。  
  
快手直播带货最疯狂的日子里，我们本地有家食品厂给网红代工代发一款产品，叫梨膏糖，瞄准的也是咽喉部位，老板恰好是我球友，他不知道听谁说我是网红，以为我也会带货，他多次带着产品来找我，说全网的梨膏糖99%是他代工的，这个配方是他花4万元找老中医买的，说用了以后立竿见影。  
  
我，我，我。  
  
我肯定不能接受这些。  
  
巧的是，我在写这篇文章时，朝桌子扫了一眼，还扫到了他当年拿给我的样品，我吃过几块，的确很好吃，至于所谓的功效，大概率又是连花清瘟。  
  
清热解毒，哪那么多毒？  
  
一句话概括：慢性咽炎，没有很好的治疗方案。  
  
今天，小地方医院的中药渗透率非常高，后面我会写到痔疮，手术是现代医学，术后几天呢？口服药全是中药，盆浴全是中药。  
  
你去看耳鼻喉，慢性咽炎是吧？  
  
一开，一箩筐的药。  
  
全是中药。  
  
所以，最佳看病姿态是什么？  
  
去公立医院看专家。  
  
他们对开药没兴趣，尤其是能在微博上拥有粉丝众多的医学大V，你知道他为什么能成为大V吗？因为他的底层逻辑是有爱的，并且拥有非常强的输出能力、沟通能力，否则咋可能成为大V呢？  
  
很有爱，接触一下试试就知道了。  
  
我经常说，一级有一级的水平，这个水平不仅仅是诊断水平，还有沟通水平，被信任的水平，其实呢，患者是最容易爱上主治医生的，这个爱，超出了男女之爱。  
  
是一种生命托付之重！  
  
我小时候，我记得村里有个老头，咳嗽声音特别大，隔半里路都能听到，总感觉他随时会憋死，结果？  
  
活了很多年。  
  
这几天，有个新闻，有位上海护士哮喘，突然走了。  
  
哮喘这么可怕？  
  
是的！  
  
应该说，从口腔到肺部这一段，任何区域的急性病变、收缩，都会导致窒息，哮喘的发病原理是什么？  
  
就是支气管突然痉挛，等于支气管把自己给掐死了，空气进不去，自然就憋死了。  
  
急诊上，一般怎么救？  
  
一是肾上腺素激素。  
  
二是插管，强制把支气管给通开。  
  
支气管在痉挛时力量非常大，急诊医生讲过，有些患者插上管也白搭，因为痉挛力量太大了，气球跟石头一样，根本捏不动……  
  
还有一类很容易被忽视的急性炎症，也会要命，叫急性会厌炎，简单一点理解，就是在咽喉这个位置突然肿了，把气管给堵住了，这个病情发展的特别快，死亡率很高，昨天我看新闻热搜上还有这么一例：大学生嗓子疼就医查出急危重症。  
  
能上热搜，说明没有生命危险。  
  
若是缺氧严重，医生会直接切管，让气管直接跟外界连通，空气不需要经过口鼻可以直接进入肺部。  
  
那还能说话不？  
  
肯定不能。  
  
没有“气息”了。  
  
新冠初期，我们总看到抢救信息，说切了管，上了人工肺，这里的切管就是这个意思。  
  
专业术语叫：气管切开术。  
  
特别是ICU病人，医生跟家属一沟通，问能否切管？  
  
很多家属不同意。  
  
总觉得，把气管切开了，人还能活吗？  
  
包括我们经常说抹脖子，有人觉得抹气管，其实气管切开人也不会死，反而呼吸的更畅通了，抹脖子主要是抹大动脉。  
  
抢救后，气管还能愈合吗？  
  
能！  
  
也不是说不能说话，可以说话，只是说话的时候，需要用手把切开的位置给堵上，一般会留个金属小口。  
  
气管切开手术最常见的科室应该是耳鼻喉。  
  
很多咽喉手术是需要先切气管。  
  
我娃做腺样体手术时，我天天挨着病房转，遇到好几个切了气管的，也算是给我上了科普课，一句话，我们不要把气管切开术想的太复杂，不算什么大手术，也不会有什么大创伤，至于说话问题？  
  
气管愈合后，自然慢慢就恢复了语言能力。  
  
对声带有破坏没？  
  
没有！  
  
切开的是声带下面的第2～4气管环，声带没有损伤，说话声音能恢复到原来的声音。  
  
声带是不是很娇贵？  
  
是的。  
  
声带手术是“大”手术，之前我们经常去泰国，泰国那些人妖，皮肤真的好，各方面好，就是不能开口说话，一说话，瞬间没感觉。  
  
公鸭嗓。  
  
“他们”全身比女人还女人了，为什么就搞不了嗓子呢？  
  
再如金星。  
  
当时，导游的说法是声带不能手术。  
  
为此，我很好奇的请教过耳鼻喉，耳鼻喉的答复是，可以手术，但是风险比较高，声音可能会变细也可能会变沙哑，属于成功率不那么乐观的手术。  
  
还有一点最重要。  
  
男变女最核心的不是靠手术，而是靠发声训练。  
  
专业术语叫：变性人嗓音女性化训练。  
  
如李玉刚、周深。  
  
他们是唱歌的时候女性化。  
  
而这类训练呢？是让人日常说话也女性化。  
  
变嗓音问题，属于世界性医学难题，你要相信，若是真的有好的解决方案，金星早就去弄了。  
  
慢性咽炎会不会变成食道癌？  
  
不会，是两个不同的器官，那如何区分慢性咽炎与食道癌呢？  
  
这个比较容易区分。  
  
慢性咽炎前期就是有症状的，而食道癌是前期没有症状。  
  
总结起来，就是几句话：  
  
第一、慢性咽炎没有很好的治疗方案。  
  
第二、不要妖魔化切管手术，听起来很危险，其实很安全。  
  
第三、急性呼吸道堵塞，必须马上就医。  
  
第四、饮水温度与健康没有对应关系。  
  
第五、做好心理准备，迎接癌症的到来。  
  
第六、试着喝一下冰水，你会开启新的世界。（可以去淘宝买金属冰块，反复用）  
  
我带队时，经常会帮酒店做一些问卷调查，酒店方更希望我们游客针对健身房、酒吧、游泳池、餐厅、洗衣房、安保、服务生提出一些意见。  
  
而我们的意见呢？  
  
多集中在两点：WIFI、热水壶。  
  
其它？  
  
无！  
  
第十章《甲状腺》  
  
昨晚，关于喝“冰水”是否耗能，争论到半夜。  
  
我突然意识到。  
  
文科生与理科生之间存在一个不可逾越的鸿沟。  
  
简单一点，可以理解为词汇量的差距。  
  
最初，是校正老师提出，冰水怎么可能耗能呢？  
  
我说，很简单，水从0度被加热到了36度，不是耗了你身体的能量吗？  
  
她说，水不是还在体内吗？  
  
我说，最终，不是以尿液的形式排出了吗？尿液是带着热能走的，一句话给你科普一下，能量不能凭空产生，只能转移，整个过程是脂肪转化为葡萄糖（也可能不需要转化），葡萄糖把冰水加热到了36度，这是一个耗能过程，你可以理解为木柴烧水，木柴就是你的脂肪。  
  
至于大家后来争论的冰水耗能微乎其微，那是另外一个概念。  
  
是量的问题。  
  
你一天喝十吨冰水试试？  
  
把你整个人烧了，都不够！  
  
大家把我辩论的蒙圈了，使我产生了自我怀疑，我还截图发到了朋友圈，求助尚未休息的理科生，我说的是对的吗？  
  
我也瞬间理解了一件事，为什么说民科领域最热衷于发明永动机。  
  
因为，他们理解不了热力学第一定律：能量守恒。  
  
此定律曰：在一个热力学系统内，能量可转换，即可从一种形式转变成另一种形式，但不能自行产生，也不能毁灭。  
  
永动机是不存在的。  
  
民科是什么意思？  
  
民间科学。  
  
民科与官科掐架的点，永远都是永动机。  
  
何为永动机？  
  
不需要燃料可以源源不断输出动力的机器。  
  
那辟谷算不算永动机？  
  
不吃不喝，又能保持身体各项机能，这不是永动机是什么？  
  
有本事，一年不吃？！  
  
我们穿越无人区时，偶尔会遇到干尸，这些干尸有些是徒步穿越的，有些是去捡石头的，有些是纯粹自杀的，那怎么分辨他们的死因？  
  
向导说，很简单。  
  
若是还有脂肪，说明是渴死的。  
  
若是没有脂肪，说明是饿死的。  
  
所以，人体的承受极限，远超辟谷大神们的表演，若是想试探生命的极限，在水分供应的前提下，你可能会活很久……  
  
辟谷有用吗？  
  
2009年，书博会，那年我很是出彩，我旁边的作者叫樊馨蔓，她写的一部作品叫《世上是不是有神仙》，她写的就是辟谷的经历，她说的神仙是谁？  
  
李一道长。  
  
此时的李一道长还是正面的。  
  
马云为樊馨蔓写了评论，他们俩怎么认识的？  
  
马云有武侠梦。  
  
樊馨蔓是张纪中的媳妇，现在不是了。  
  
辟谷圈现在依然把《世上是不是有神仙》这本书当圣经，在咱看来，这就是一场闹剧，这跟宣传汽车加水能跑有什么区别？  
  
这几年，泰山脚下也有很多类似的“机构”，我有个老铁，他在泰山脚下参加了一个禅修班，把他关在一个小黑屋里，没有时间，没有黑白，每天不定时送饭，关门21天放出来，他说在里面想明白很多事。  
  
我心想，何必这么复杂？  
  
你酒驾一次，不感悟更深吗？  
  
因为，我在山东，很多读者到泰山脚下参加类似的活动会顺便来我们书店打卡，辟谷我也遇到好几个，要喝专门的水。  
  
说感觉良好。  
  
昨天，有大姐提醒我：懂懂，不是强迫您要赞美中医，不抨击保持距离就好。未知的世界很大，不要直接去抨击，您在一定范围内有影响力，越有影响力的人，说话越谨慎，尤其涉及好恶……  
  
她用了“您”。  
  
就是敬告的意思。  
  
我回了一句：好的。  
  
她又补了一句：作为现代人吧，发展变化的心态看问题：一切都在运动和变化……  
  
什么时候，这些“信仰”就会逐步消逝了？  
  
没受过理科教育的人死去。  
  
受过高等教育的年轻人成长起来时。  
  
很多“传统”的东西都会萎缩的，包括白酒、茶叶，那天我去茶馆，老板娘非让我给发个抖音，我说我抖音都停更一两年了，没办法，帮着发了一条。  
  
她跟我讲，为什么很少茶叶店能在抖音火起来？  
  
根源是，年轻人不喝茶。  
  
喝茶的群体，不刷抖音。  
  
没有年轻人的市场，就没有希望。  
  
昨天，有个定居欧洲的读者，闲聊了一会。  
  
她说……  
  
在欧洲，的确只有冰水，哪怕住院时间也只有冰水，那时多么希望有杯热茶喝喝。  
  
懂懂老师写的这些在欧洲都是正常的常识，牙医，眼科，耳鼻喉每半年要约一次检查。皮肤科每年查一下。全身体检也是每年一次。妇科每年一次。所以我们的日历要标满了各种医生预约。  
  
小学每学期有牙医来学校科普刷牙，然后送牙刷和牙膏，学校还有医生，专门体检和打疫苗，若是检查出有问题，学校会给家长一封信要求去看医生，然后把看医生的证明拿给学校。每次学校如果组织一周的外出旅行，校医还要给孩子做体检。没问题才能一起出去玩。孩子从小就知道身体检查的重要性，所以长大也就习惯定期看医生做身体检查。  
  
欧洲预防医疗真的做的非常好，早发现早治疗。  
  
就跟我们买了车，需要按里程定期保养是一个概念！  
  
可是，我们为什么这么怕医生呢？  
  
尤其是我们父母那一代。  
  
他们有两个根深蒂固的认识：  
  
第一、医院代表生命最后一站，尤其是农村人，只要拉到医院了，就离生命结束不远了。  
  
第二、不看就代表没病，病都是看出来的。怎么自我安慰？不管是谁，去医院看看都是一身毛病，没法活了。  
  
那作为年轻一代，该怎么对待生命呢？  
  
我觉得，有三点。  
  
第一、从基因、体检方面了解自己的身体状态，有什么先天风险？有什么后天隐患？  
  
看个新闻：好莱坞女星安吉丽娜·朱莉，在2013年切除了自己的乳腺，不久后又切除了双侧卵巢和输卵管。  
  
朱莉的母亲死于卵巢癌时年仅56岁。不幸的是她本人也检测出从母亲那里遗传的突变癌症易感基因BRCA1，这个基因导致她患乳腺癌的几率达到了87%，卵巢癌的发病率达到50%。  
  
就是为了预防卵巢癌，朱莉做出了这个“惊世骇俗”的决定。  
  
第二、良好的生活习惯，包括作息、心理、饮食、体检。  
  
第三、完善的应急预案，我前面科普过，癌症属于老年病，大概率我们人人都会得癌，我们要有对应预案，得了癌，我们该怎么治疗？一是去哪治疗？二是拿什么治疗？也就是有没有对应的金融方案，是自己有足够的储备还是有对应的保险？  
  
若是都没有？  
  
那只能听天由命了。  
  
一个新的问题产生了，我们很容易接受新概念，新事物，可是我们的父母接受不了，例如他们的饮食依然是以高碳水为主，他们怕体检，他们怕医生。  
  
那咋弄？  
  
很简单，前面不是介绍了免疫疗法吗？  
  
怕医生？  
  
那就让他们多接触医生。  
  
我想表达什么，都是委托医生朋友给我爹打电话，医生都是沟通大师，体检问题更简单，你给买上套餐，他们肯定去。  
  
就这么简单。  
  
你若是希望他们自己出钱自己去？  
  
他们肯定不去。  
  
至于饮食？  
  
多建议，要给他们洗脑，一碗米跟一碗糖没有区别，多吃肉少吃这些主食，那肉从哪来？  
  
我是定期给他们送肉。  
  
我还要给他们洗脑：能护送你们安享晚年的，不是儿女，而是这些医护人员，别怕他们，另外，该上支架的上，该做的小手术做。  
  
不要妖魔化这些。  
  
还有，做儿女的，一定要有钱，例如给他们请护工，那天我去看了个肿瘤病人，旁边病床是个老太，我们这边三甲医院检查、手术不在一个楼上，需要推着病人跑来跑去，老头推不了，也没人帮，我帮着推去的，至于怎么推回来，那咱不知道了……  
  
很可怜。（两个儿子都在济南工作）  
  
还有一点，我最近发现一个问题，人老了，真的会变臭，洗了澡也臭。  
  
所以，我挺佩服那些嫁给老头的美少女。  
  
多老就开始臭了？  
  
50岁左右。  
  
可能大家自己闻不到……  
  
有应急预案的前提下，大部分癌症不至于要人命，即便是要人命，也要的没有那么快，我之前写过一个上海姑娘，跟我同龄人，胃癌中期，治愈了，五年没有复发，怀孕，生子，健康人一个，她觉得赚钱也没什么意思了，转到癌症志愿者团队了，主要是做心理辅导，你看，我当年是中晚期，现在多好？  
  
这么一说，多少年过去了？  
  
我记得当时我还在农村，我儿子刚会走，家里太冷太阳能冻住了，我们一家人还跑到她住的酒店洗了个澡。  
  
十年以前的事了。  
  
我爹对她的定义是：误诊！  
  
我认为，大概率不是误诊，而是太年轻，身体机能太好。  
  
你看，李宗伟，做了手术，康复的多好，虽然不能当运动员了，但是日常生活没啥影响。  
  
上海姑娘跟我分享过一个最重要的点，就是家人得了癌症，一定要告诉他，因为一个人的求生欲才是最有力量的。  
  
今天，扯的有点多。  
  
开始正题。  
  
今天写甲状腺。  
  
甲状腺在什么位置？  
  
手掐脖子的时候，摸到的就是甲状腺。  
  
我们日常吃的盐叫碘盐，其实就是在盐里加了碘，碘是用来干什么的？  
  
预防甲状腺肥大的。  
  
俗称大脖子病。  
  
过去很多，我们镇上修自行车的师傅就是个大脖子。  
  
现在，偶尔在农村也能遇到大脖子，例如抖音上有几个东北酒鬼多是大脖子，酒鬼系列的大脖子不属于甲状腺肥大，而是脂肪瘤系列，是肝脏忙着代谢酒精了，没空代谢脂肪了，喝酒喝出的大脖子叫河马脖。  
  
中国人，现在还缺碘吗？  
  
目前，全国范围内，基本消灭了“碘缺乏病”，但是呢，碘在人体内的储存量只能供应两三个月，所以补碘是一个长线战略。  
  
那海边的人是不是不缺碘？  
  
也缺。  
  
一个成年人每天需要的摄入量应为150微克，海产品能提供的也就是2微克，太少了，核心还是要靠碘盐补充。  
  
一句话，碘盐不能停。  
  
那需不需要额外补碘？  
  
不需要。  
  
但是，有一个群体需要，那就是孕妇。  
  
那问题又来了，会不会补过了？例如碘过量是否会导致甲状腺癌病发率升高？  
  
国家卫计委的观点是：全球主要国家无论是否采取补碘措施，无论碘摄入量是增加、稳定或下降，甲状腺癌的发生率都增加，并且主要以直径小于1.0厘米的微小癌增加为主。相当一部分甲状腺微小癌具有惰性进展特点，恶性度低，预后良好。数据显示，甲状腺微小癌在人群中患病率较高，隐匿性大且不易被发现，可能陪伴终身。据很多发达国家的尸检报告，生前未被发现的甲状腺癌患病率高达5.6%～35.6%，其中微小癌占到67%。  
  
也就是说，没有必然的联系。  
  
放心补吧。  
  
孕妇为什么要补碘？  
  
孕妇补碘可以确保胎儿的甲状腺正常发育，甲状腺是用来干什么的？分泌甲状腺激素的，甲状腺激素是用来干什么的？  
  
促进新生儿生长发育的，尤其是出生后头五个月，新生儿甲状腺功能低下会导致呆小症。  
  
孕妇怎么补碘？  
  
遵循医嘱。  
  
那问题来了，备孕时要不要做甲状腺功能检查？  
  
答案是，最好做一下。  
  
新生儿会有哪些甲状腺问题？  
  
A、发育不良。B、缺无，也就是没有甲状腺。C、异位，例如长到腋下去了。D、合成激素异常，就是看起来功能齐全，但是不好用。  
  
ABCD都是常见类型，但是呢，成因各不相同，有基因突变的问题，有孕妇先天性抗体的问题，还有就是孕妇缺碘。  
  
我个人认为，孕期、哺乳期，尽量不要选择无盐饮食。（未必额外补碘，先保证不缺碘）  
  
我看过一个产科大V发的科普视频，里面有这么一句话：新生儿先天性甲减分两种，一种比较严重的，一种比较轻微的。后者最常见的原因是妈妈在怀孕期间没有补碘！因为，所有的孕妇都需要补碘！  
  
甲减是什么意思？  
  
甲状腺功能减退。  
  
对应的还有一个我们比较熟悉的词叫：甲亢。  
  
对于儿童而言，甲状腺激素最核心的作用是负责辅助生长，对于成年人而言，甲状腺激素的主要职能是负责代谢。  
  
简单一点理解，甲减就是代谢能力不行，整个人无精打采，甲亢呢？就是打了鸡血，多吃不胖……  
  
甲状腺疾病，应该看什么科？  
  
一是内分泌科，管激素的。  
  
二是甲乳外科，管甲状腺本身的。  
  
例如，我怀疑我有甲亢或甲减，那么挂内分泌科，假如我摸着我貌似有甲状腺结节或肿瘤，那我就挂甲乳外科。  
  
貌似，甲状腺癌越来越多了。  
  
卫计委的那篇文章里，有句话很有意思，大家品一品：有研究提示，当前甲状腺癌的“流行”部分归因于甲状腺筛查，并与高分辨率b超的广泛应用而产生的对隐匿癌或微小癌的过度诊断相关。  
  
核心是俩字“过度”。  
  
就是原本属于死火山，你给人挖去。  
  
刚才写新生儿，遗漏了一个问题，甲状腺是在胎儿期发育的还是婴儿期发育的？  
  
所有器官，都是在胎儿期发育的。  
  
第一个器官是心脏。  
  
最后一个成熟的器官是肺，这也是新生儿为什么容易得肺炎的原因。  
  
那么甲状腺应该是介于两者之间的时间。  
  
反正，出生时，理应已经发育好了，若是没好，说明发育有问题。  
  
下面，我们着重讲一下甲状腺癌。  
  
前两年，我有个读者，本地的，很年轻，她去体检，说是甲状腺癌，吓的写了遗嘱，来找我谈心，跟我说放不下女儿。  
  
我说，你放心走吧，哪怕闺女是个孤儿，也可以顺利长大成人，老公也会有人接你的班帮你照顾，就是父母需要安慰一下。  
  
她说，我跟你想的正好相反，觉得闺女离了我活不了，父母有我姐有我弟反而没啥事。  
  
我说，别吓唬自己，甲状腺癌虽然是癌症，但是几乎是所有癌症当中最轻微的了，说它是良性肿瘤都不为过，不影响寿命。  
  
她说，女人不是没有甲状腺吗？  
  
我说，你说的是喉结，甲状腺是人人都有的，而且甲状腺癌是女性常发癌之一，发病率排名前十。  
  
她的化验结果出来了，属于乳头状癌。  
  
我跟她说，不用担心了，甲状腺癌里，最轻的就是乳头状癌，一般只有年轻人才有资格得，例如儿童得甲状腺癌百分百都是乳头状癌，年轻女性得甲状腺癌呢？十有八九也是乳头状癌，乳头状癌的特点是恶性程度低，手术可轻松治愈。  
  
你就当割了个痔疮。  
  
比乳头状癌稍微恶性一点的是滤泡状腺癌，得这个的，一般是中年人了，45岁到55岁之间，这个虽然也恶性一点，但是也可控。  
  
乳头状癌+滤泡状腺癌差不多占了甲状腺癌的90%。  
  
所以，得了甲状腺癌，你就理解为得了痔疮就行，放心、大胆的去治疗，也不用写遗嘱，写了也没啥用。  
  
年龄再大一点的，例如到70岁了，得的甲状腺癌多是未分化癌，一听这名字就知道比较原始，比较野蛮，比较擅长转移，尤其是转移到淋巴系统，得了这个系列？不用手术了，等着就行了，能活过一年的都只有10%，大部分半年就OVER了，为什么这么惨烈？  
  
转移速度太快，早期就开始转移。  
  
还有一类甲状腺癌，叫髓样癌，不多见，也没有未分化癌那么惨烈。  
  
可以搏一搏。  
  
一句话，年轻人得了甲状腺癌，别害怕，真没啥。  
  
就如同卫计委说的那样，若是不过度检查，你可能会携带它一生，结果硬是被你鸡蛋里挑骨头给挑出来了，把自己吓傻了好几年。  
  
儿童得了呢？  
  
那更不用怕！  
  
人，说脆弱，很脆弱。  
  
一棍下去，就结束了。  
  
人，说坚韧，很坚韧。  
  
前段时间，我回去给我奶奶上坟，我说从我记事起，我奶奶就没离过床，一直都是服药状态，这样持续20多年。  
  
我爹说，别说你小时候了，我小时候她就那样。  
  
也就是说，我奶奶颤颤悠悠活了四五十年。  
  
可见，生命力有多顽强！  
  
第十一章《颈椎》  
  
我骑自行车骑的特别好。  
  
骑车有啥技术含量？  
  
记得，我科普过一句话，准入门槛越低的领域，进阶越难。  
  
骑了多久？  
  
十多年吧。  
  
现在，不怎么骑了，转行打羽毛球了。  
  
我一般，都自诩本地骑的第二好的。  
  
小迷妹很多。  
  
多是大妈。  
  
现在，很多网红也骑自行车，也有很多骑友试着发抖音，我们本地有个卖酒的小妹妹，她骑车骑的不错，发了不少视频，粉丝也慢慢涨了起来。  
  
前段时间，她到我书店，说自己很郁闷。  
  
为何？  
  
评论里的男人，总是盯着她的裤裆。  
  
我跟她说，这是必然，抖音里的男人不光盯着你的裤裆，是盯着所有穿骑行裤、瑜伽裤的裤裆，你可以看看评论，基本都是围绕着B在做学问。  
  
她最郁闷的是，她发了一个骑在大梁上的视频，有人评论，把大梁搞的臭烘烘，有人评论自带吸盘，有人评论骑到了高潮，有人评论姿势不专业……  
  
从专业角度而言，很专业，自行车时速超过30以后，大部分做功都是用来对抗空气阻力，你看自行车运动员为什么要趴着骑？  
  
核心是减少空气阻力。  
  
我们普通人的骑姿，很难突破30公里/小时。  
  
专业骑行选手，不用太专业，例如我那些骑友，干到50公里/小时没有问题，日常训练也在40公里/小时以上，我不行，我老了，我日常骑行也就是30公里/小时左右，快一点的时候能到31公里/小时。  
  
30与31差别大吗？  
  
非常大！  
  
她坐大梁上，目的是降低身体高度，减少空气阻力，下坡时很管用。  
  
我跟她说，不需要生气，抖音评论是没有门槛的，没有门槛的评论一定是劣币驱逐良币，只要是女的，大家的焦点永远都在B上。  
  
你尽管发，别管那么多。  
  
若是怕家人替你担心，就挨着删删评论。  
  
老师曾经送过我一句话：男人的恶臭，就是什么都往性上联想。  
  
他说的是日常。  
  
例如动不动酒桌上开个黄色玩笑，别人一说什么，接着往性上联想。  
  
我们要时刻提醒自己。  
  
不要这么恶臭！  
  
在我看来，她的这些，算什么？  
  
我从出道到今天，接近二十年，什么骂没挨过？我早麻木了，你相信一句话就行了，值得我们交往的人，他们的内心都恪守一点：当面说真话，背后说好话。  
  
不用级别太高，像我们这样的人，什么时候去评论骂过人？  
  
即便评论，也是以赞美、讨论为主。  
  
不可能去恶言相向。  
  
人有层次之分吗？  
  
有！  
  
由下而上，底色由恨到爱。  
  
最底层，基本就是丛林社会，谁狠谁恶谁占优，写流鼻血时，我写过我读小学时，天天有小朋友被打破鼻子，打架不是家常便饭吗？  
  
天天打。  
  
到初中呢？  
  
就打群架。  
  
到高中呢？  
  
主要是体育生、社会人士打。  
  
一读大学，我很不适应，最不适应的地方是什么？  
  
大家一见面，先笑。  
  
热情的打招呼。  
  
竟然没有打架的？  
  
我为此恍惚了很久，我们宿舍楼跟体育学院合住，那些无恶不作的体育生，竟然是那么的和蔼，仿佛是一群被阉割过的野马。  
  
每当有人写青藏高原是离天堂最近的，人是最淳朴的，我就想说，最淳朴，最真实，最有爱的群体，在北京，在上海。  
  
不在西藏。  
  
这些穷地方，只有野蛮、粗鲁、原始。  
  
这是地理轴。  
  
年代轴也是如此，古代是野蛮、粗鲁、原始的，今天是有爱的。  
  
尤其是我们这些从农村出来的孩子。  
  
感触最深。  
  
感受到自己劣根性一点点的去掉，慢慢有爱了。  
  
那年，有个定居德国的读者联系我，咨询我一件事，她父亲因为围墙跟邻居起了争执，还动了手，最寒心的是，对方骂她父亲：绝户。  
  
这触动了她父亲的软肋。  
  
她哥是牺牲的，长眠于广西。  
  
她自己也觉得愤愤不平，她父亲作为一位英雄的父亲，那么多人敬仰，为什么会遭到邻居的恶言？  
  
她理解不了这种反差！  
  
我跟她讲，让父亲搬到城市去吧。  
  
她说，他不想走。  
  
我说，没有解决办法，只有离开，是群体问题。  
  
与人之本性也没有关系，与受的教育、经济基础有关系，若是邻居成了大富豪，你要相信，他也有爱的一面的。  
  
人是环境的产物。  
  
还有一点，我们从小接受的全是仇恨教育，仇恨教育对应的是阴谋论，我们看什么都是阴谋，昨晚我出去吃饭，大家聊起东航飞机坠落，一致认为是美国搞的。  
  
如何检验自己是否接受了仇恨教育？  
  
你可以问自己一句：美国是不是很坏？是不是亡我之心不死？  
  
若是YES.  
  
那恭喜你！  
  
绝大多数人，都是！  
  
我们普通人，太想谈政治了，从而会泯灭、掩盖我们的人性之美，例如一提俄罗斯进攻乌克兰，就觉得普京真帅，我在县城，就没遇到过讨厌普京的人。  
  
你若是抛开这些政治立场看战争呢？  
  
谁发起战争，谁是人类之敌。  
  
中国人民是热爱和平的。  
  
你照一下镜子，你真的热爱和平吗？！  
  
所以，好好念书，好好赚钱，去上海，去深圳，那是中国最有前途最有未来的地方，那里就有人性之美了，为什么很少听到他们的声音？  
  
在劣币驱逐良币的大环境下，谁发言，谁是傻逼！  
  
我在县城生活，县城基本就是农村升级版，例如骑友、球友，一言不合就动手，大家底层逻辑是解决纠纷还是需要拳头的。  
  
不用担心我。  
  
我还好，我属于那种软骨头，谁打我谁骂我，我都是百依百顺。  
  
另外，我虽然生活在这里。  
  
但是，相对封闭，活在自己的世界里。  
  
县城人特别喜欢聊国家大事，我们球友天天聚会的小酒馆，最火爆的就是普京宣布攻打乌克兰那天，认识的，不认识的，举杯为普京干杯。  
  
日常，我刷朋友圈，看谁经常在朋友圈发这些国家大事。  
  
我就会顺手拉黑。  
  
我在想，一个人的生活该无聊到什么程度才整天关心这些？  
  
我喜欢有生活气息的人。  
  
只关注他自己，关注他的家庭，他的事业。  
  
这才是真正的生活者。  
  
国家大事，离我们很遥远，我在写《懂懂学历史》时，写到司马懿，写到了这么一段话：老舍的《茶馆》里写的好，莫谈国事。作为老百姓，安安心心过自己的小日子就行了。过去老百姓怕兵荒马乱，一是怕服兵役，二是怕闹饥荒。在吃饱穿暖的年代，战争之类的离老百姓很遥远，看过茅盾写的《子夜》没？城外在打仗，一点都不影响上海那边歌舞升平。现在对油腻男的评价标准有一条就是：无论何时何地都能对国际政事侃侃而谈让人以为他是当代司马懿。  
  
扯远了，扯远了。  
  
继续说骑行。  
  
如何分辨一个人是不是骑行老炮？  
  
问他，锁骨断过没？  
  
若有，肯定是。  
  
经常骑车的，没有不摔的，骑山地车容易摔胳膊，骑公路车容易摔锁骨，我是先骑的山地车，后骑的速降车，再转的公路车，所以我比他们会摔一些。（机车领域是：跨骑车容易摔腿，踏板容易摔头）  
  
玩山地车，必须要先学防摔。  
  
防摔不是说不摔。  
  
而是会卸力，卸力的核心是翻滚，你看那些跑酷大神，他们从墙上跳下去为什么不受伤？  
  
就是通过翻滚把力卸掉了。  
  
山地车防摔训练很简单，人之本能是阻止翻滚。  
  
而训练就是变阻止为主动翻滚。  
  
例如侧摔，那么就主动侧翻滚一圈。  
  
正摔也是如此，就势正翻滚一圈。  
  
还有个技术细节，手臂不能伸直，要微屈，呈弹簧状……  
  
翻滚时，整个躯体尽可能的团起来。  
  
公路车为什么容易断锁骨？  
  
因为，锁骨是连接上肢与躯干之间的唯一骨性支架，摔车时，若是手撑地或肩膀着地，力量传导到这个位置的时候，超出了骨本身的承担强度能力，就很容易发生骨折。  
  
骑车的老炮断过锁骨的，十之八九可能夸张了一些。  
  
十之五六差不多。  
  
用手撑地也是本能反应。  
  
我前些年还摔过一次大的，被送到了医院，我以为骨折了，结果没有，可能与我翻滚的比较多有关系，咕噜咕噜滚出了老远。  
  
公路车很脆弱，摔车的原因也很简单，一块石头，一个小木棍，足够了。  
  
后来，我主要骑折叠车，上身不再是趴着骑了，而是坐着骑，风阻大，骑的慢，以健身为主。  
  
这种情况下，很少摔车。  
  
锁骨骨折可怕吗？  
  
不可怕。  
  
很多人连手术都不做，去找中医拿接骨药……  
  
锁骨骨折是骨科最常见的手术之一，因为它与摔倒有直接关系，手本能一撑地，不是桡骨骨折就是锁骨骨折。  
  
对于骑行人而言，这都不叫手术。  
  
我还收藏过一个新闻：这对男女，帅小伙叫谭万平，23岁，女的叫李良友，46岁，两个人都喜欢骑行，并因骑行而结缘。两个人参加了在万州的骑行比赛，李良友在骑行中不幸摔伤，造成锁骨骨折，谭万平放弃比赛将她送医院，之后经常去看她，一来二往，两个人彼此生情，就走到了一起。  
  
若是在现实生活中遇到，他们很难产生感情。  
  
在骑行中，为什么很容易产生？  
  
因为，骑行装备会使人忽略年龄差距，一个老太戴上头盔，戴上眼镜，戴上围巾，穿上骑行服，骑的又非常好，你根本无法准确预测她的年龄，这身装备可以使一个人看起来年轻20岁。  
  
今天，扯的有点多，写到这里，其实一句话可以概括：锁骨骨折，不可怕。  
  
尤其是，新生儿。  
  
很多“医疗事故”的起诉，就与新生儿锁骨有关，顺产过程中，新生儿锁骨骨折是很常见的，也不需要刻意处理，这种骨折专业术语叫：青枝骨折。  
  
新生儿的骨骼本身有一定的柔韧性，如刚发芽的柳枝。  
  
折断了，也慢慢恢复了。  
  
但是，做父母的不这么认为，一听，我靠，骨折了？  
  
那不行，又是起诉医院，又是起诉月嫂。  
  
总觉得是人为搞的……  
  
看个新闻：一女士在深圳市龙岗妇幼保健医院生下的男婴，被发现锁骨骨折。同日出生的刘先生小孩也出现锁骨骨折问题。对此，龙岗妇幼方面回应称，“对于分娩过程中的风险包括新生儿锁骨骨折，已提前告知家属并签署相关知情同意书。医院尝试给予患者一些赔偿，如果家属不满意，可以通过医学鉴定、诉讼等合法途径解决。”  
  
新生儿为什么会骨折？  
  
顺产时，头出来了，肩膀卡住了，外力通过肩膀传导到锁骨上，这种尤其多见于头胎，产道狭窄，又是侧切又是撕裂。  
  
可是呢，有些新生儿顺产的非常顺畅，吧唧就自己下来了。  
  
为什么依然有锁骨骨折？  
  
医生说，除了产道挤压，还有别的原因导致锁骨骨折，比如胎儿在子宫里的姿势不对，比如背手等。  
  
那，新生儿被确诊为锁骨骨折，会怎么治疗呢？  
  
不需要治疗，一般三四周就可以完全愈合，若是摸的时候，发现宝宝没啥反应，说明骨头已经愈合了，愈合时会有个鼓包，再过三四个月，就完全正常了。   
  
一句话，别担心，正常现象。  
  
对于成年人而言，锁骨还容易出现什么问题？  
  
高低肩。  
  
很多人都存在高低肩，有两个判断方法。  
  
A、背包时，是不是一侧背带容易滑落？  
  
B、光着肩膀，站直了，找人拍个照。  
  
高低肩该怎么纠正？  
  
高低肩的根本问题，也出在锁骨上，还记得前面我分享过一个观点没？健身的本质是拥有一副好的骨骼，答案就在这里。  
  
抖音上，有很多改变高低肩的教程。  
  
跟着练就行。  
  
也或者去找形体矫正大V，让其给设计课程，通过肌肉训练改变骨骼形态。  
  
接下来，我们说富贵包。  
  
昨天，我说东北男人喝酒形成的河马脖，其实就是富贵包的延伸，富贵包里包的不是骨头，也不是肌肉，而是脂肪。  
  
为什么会形成富贵包？  
  
一是身体脂肪代谢能力不行。  
  
二是颈椎曲度发生变化。  
  
从这一点可以看出，富贵包是颈椎病的一个表现，它本身不会引起颈椎病，是由于颈椎病变引起的局部的脂肪沉积。  
  
那，如何去除富贵包？  
  
去美容医院就行。  
  
吸脂手术。  
  
这么大面积的脂肪也不好吸，一般都是先取个针眼，然后放粉碎机进去，把皮下深层的纤维结缔组织先破碎，然后再吸出来。  
  
那画面，想想就很治愈。  
  
若是不愿意去做吸脂手术呢？  
  
一、通过矫正恢复颈椎的曲度。  
  
二、减肥。  
  
我跟作家打交道比较多，作家多有职业病。  
  
一是痔疮，二是颈椎病。  
  
例如《盗墓笔记》的作者南派三叔，他是82年的，有严重的颈椎病、腰椎炎。  
  
按理说，我比所有的作家都勤奋。  
  
每天万字的写作量。  
  
风雨无阻。  
  
我有没有颈椎病？  
  
有过！  
  
现在，没有了。  
  
过去，我一醒来，一扭头，颈椎的位置卡巴卡巴响，动不动还落枕。  
  
我是怎么治疗的？  
  
看过一个笑话没？一个人痴迷于UFO，每天仰着头找UFO，UFO没找到，把颈椎病治好了。  
  
我是通过打羽毛球治好的。  
  
羽毛球有大量的转体、抬头动作，从我打羽毛球后，再也没有过颈椎病的困扰，甚至都不知道颈椎病是个啥。  
  
我觉得网球应该也行，原理差不多。  
  
羽毛球打的频繁吗？  
  
几乎，天天，而且打的还不错，欢迎来战！  
  
有人写过这么一句话：我相信每一个作家都有颈椎病，没有颈椎病的作家不是好作家。  
  
写《人世间》的梁晓声，他说自己现在写不了文章了，因为患了严重的颈椎病。  
  
颈椎病与年龄也有关系。  
  
老年人是颈椎病多发人群，人在进入50岁时颈椎病发病率是25%，60岁时是50%，70岁时将近100%。  
  
什么是颈椎病？  
  
我理解的是，颈椎不舒服就是颈椎病。  
  
颈椎本身的症状，例如颈椎的活动受限，比如向前低头，向后仰，向左右以及旋转范围受限。（头向前低，向后仰，向左向右都可以。但是，让头转圈是大忌，这一点，颈椎、腰椎同理，转脖子和转腰的活动方式都应该Stop。）  
  
四肢的症状，手、腿麻木无力，平常走路没劲，走路不稳，像有些人可能描述走路有踩棉花感，跟飘起来似的。  
  
脑袋症状，吞咽不畅、视力障碍、脖子弹响、失眠、神经衰弱。  
  
颈椎病为什么这么可怕？  
  
因为，会压迫神经。  
  
根据压迫方式不同，把颈椎病一分为二：神经根型颈椎病和脊髓型颈椎病。  
  
神经根型以上肢疼痛为表现形式。  
  
脊髓型呢？说明颈椎压迫到脊髓了，那么必然会影响下肢，不是疼痛，也不是麻木，也不是无力，主要是运动的迟缓或者是肌肉的僵硬，下楼梯时要扶东西，走路踩棉花感等等这样的下肢症状。  
  
神经根型轻，脊髓型重，往往是这样的，脊髓型的也有神经根型轻的症状。  
  
神经根型一般不进行外科手术治疗。  
  
而诊断为脊髓型颈椎病，则要尽快的进行外科减压。  
  
还有一点，请重点注意：生活中，常常有年轻人因为颈肩部的疼痛认为自己患有颈椎病，实际上，年轻人颈肩痛多半不是颈椎病。（可以理解为肌肉劳损）   
  
读到这里，我突然觉得，我当年得的，大概率也不是颈椎病。  
  
年轻人，还要注意啥？  
  
看一则新闻：小张在一家浴室按摩后，没多久感到头晕、难受，无法行走，紧急送医，次日抢救无效身亡。司法鉴定认定：按摩致小张颈部错位，引发脑梗，致中枢神经功能障碍而死。这起意外再次敲响警钟：不能随便按摩！

总结一下：  
  
1、摔倒容易导致锁骨骨折。  
  
2、顺产新生儿锁骨骨折属常见现象，不需要刻意治疗。  
  
3、高低肩可通过对应肌肉训练进行矫正。  
  
4、脊髓型颈椎病必须手术治疗。  
  
5、仰头类运动可以预防、治疗颈椎病，如羽毛球、网球。  
  
6、按摩时，点林黛玉别点贾玲，贾玲手劲大。（林黛玉手法过于轻柔，像蹭皮一样，没有效果的。靠谱的按摩师应该是掌握了正确的解剖学知识，且用力得当。）  
  
最后，安利个神奇的宝贝：筋膜枪，比潘金莲按的还舒服！  
  
第十二章《乳腺》  
  
昨天，有读者提了一个问题。  
  
什么样的运动，可以让身材显的很挺拔？  
  
若是让我选？  
  
我肯定推荐攀岩。  
  
若是推荐健身流派呢？  
  
我会推荐Crossfit。  
  
无论是攀岩还是Crossfit，其训练出来的身材很符合我们东方人的审美，那句话怎么说的来？  
  
穿衣显瘦，脱了有肉。  
  
若是选健身房呢？  
  
也可以，但是呢，教练很关键，健身房的主流方向还是健美，大肌肉，大屁股，朝“壮”的方向发展，很容易给人错觉，咋这么胖？  
  
那小朋友应该选什么运动呢？  
  
我觉得，有两个标准：  
  
第一、他喜欢的。  
  
第二、能伴随一生的。  
  
很多家长选击剑、马术，理由是什么？这是贵族运动，让孩子提前适应贵族生活，其实这是臆想。  
  
我儿子选的足球，踢的还不错，但是呢，我觉得这个运动太小众，对场地要求高，整个县城哪有几块可以踢球的场地？最终成了屠龙术，只是偶尔上体育课的时候踢踢球。  
  
所以，我又帮他选了跳绳，每天跳。  
  
有时我在想，倘若我写遗嘱，可能会把这一条写进去：孩子，你一定要相信爸爸的这句话，你坚持每天跳绳，每天写点东西，你肯定会成为耀眼的明星。  
  
尤其是童子功。  
  
你爸爸就是这么一步一步走过来的。  
  
是真心话，真心的建议。  
  
要如吃饭、睡觉一般对待跳绳，若是未来你发现了可以日复一日坚持的运动，那么可以把跳绳替换掉，例如游泳、跑步，都可以。  
  
为什么爸爸这么重视这个事？  
  
因为，优秀的群体与普通的群体最大的差别，就在日习惯。  
  
他们的运动是刻在基因里的。  
  
而你呢？你爷爷是农民，你姥爷是农民，你的基因里是懒惰的，普通的，不存在这种良性的先天自律基因，所以必须要由爸爸通过遗嘱的方式来督促你，爸爸不希望你成为大腹便便的亚健康人。  
  
那为什么不让他学羽毛球呢？  
  
羽毛球属于单侧运动，类似的还有乒乓球，理论上，小朋友是不能过多的进行单侧运动，会导致骨骼发育变形。  
  
胡说八道，人家林丹、马龙变形了吗？  
  
他们除了进行单侧运动外，还会进行对应的力量训练，而我们的孩子学习单侧运动呢？只是单侧运动，没有对应的力量训练。  
  
身体会变歪。  
  
这个不是瞎胡说，可以去搜一下专家们的观点。  
  
学游泳呢？  
  
我觉得很好。  
  
有一点，我觉得家长们要有心理准备，倘若你与配偶没有对应的体育天赋，不要让孩子走职业体育的路线，原因有两个：  
  
第一、体育是最吃天赋的。  
  
第二、教育是顾此失彼，孩子的焦点在体育训练上，文化课自然就会落下，大家多接触一下体育生、兵哥哥就知道了，他们是真正的头脑简单四肢发达，结婚后你就知道什么叫无法沟通了。  
  
大脑的性感是真正的性感！  
  
一定要让孩子在该读书的年龄去读书，让大脑变的性感，否则？  
  
等他长大了，他信偏方，信阴谋论，信司马南。  
  
单侧运动有哪些？  
  
乒乓球、羽毛球、网球。  
  
我不了解乒乓球群体，我拿羽毛球举例，在县城羽毛球圈子里，我这个年龄的就算年轻的，我今年40岁了，后继无人。  
  
主要是，现在年轻人生活压力太大了，没有心思去健身，去打球。  
  
当年，我为什么从上海回农村？  
  
就是我突然发现，大上海的白领群体，其实都是螺丝钉，他们的生活非常简单，除了工作就是睡觉，没有别的，周末会去吃个火锅唱个歌，仅此。  
  
能每天去运动的人？  
  
那不是一般人。  
  
这就是为什么我希望儿子能有个随身携带的运动习惯，例如跑步、跳绳，倘若他在上海某个银行工作，利用下班时间跳3000个绳，多好？保证了身材、体能、活力。  
  
就怕，他不听我的。  
  
毕竟，他继承的也是劣质基因。  
  
基因真的分优劣？  
  
当然！  
  
我写《懂懂学历史》时写过一句话，整个历史进程就是优质基因不断上移的过程，能出人头地的群体，都是基因优化的结果。  
  
普通人是没有后代的。  
  
也就是说，我们这些贫民祖上也阔过。  
  
只是，基因在不断的下移。  
  
这……  
  
简直是一派胡言！  
  
你看，我挺牛B吧？豪车N多，但是我娶了个什么媳妇？农村丫头，初中没毕业，在上海端盘子的打工妹，这是由我的原始家庭以及我当时的高度匹配的，若是我今天娶媳妇呢？我找个博士也不难，找个美女不难，找个大高个不难，就是说，我具有了优化基因的可能性。  
  
只是，当时没有。  
  
我们村，30多个光棍。  
  
从基因传承角度，他们都被淘汰了。  
  
我为什么对生孩子没有执念？  
  
就是因为，我知道，我不属于优质基因，我性格不好，长相不好，没必要为国家制造麻烦了，你们优质基因多生，我支持。  
  
贵族为什么数百年不衰退？  
  
盘根错节的社会资源关系是一方面，核心是他们在不断优选基因。  
  
基因，差别这么大？  
  
人与人的差距，比人与狗的差距还大！  
  
他们的优秀，真的是刻在骨子里的，我现在回忆起2008年前后我参加书博会遇到的那些作家们，有比我年龄大的，有比我年龄小的，每天运动真的是刻在骨子里的，晚上参加完活动还要回房间做波比跳。  
  
你看，哪个优秀的人不运动？  
  
我们，真的是懒猪基因。  
  
我媳妇从认识我没有上过一天班，她的梦想就是什么都不用干，躺在家里，疫情期间她已经很久没下楼了，昨晚我回家路过她的车，特意过去摸了一下玻璃，发现很厚一层灰了。  
  
这是她的基因决定的。  
  
什么上进心，什么求学心，肯定没有，有的话不至于初中没念完。  
  
这就是我们家庭的基因组合。  
  
正确认识，才不会对儿子有过多的不切实际的期待，例如考北大考清华？我觉得他大概率连高中都考不上，他爷爷奶奶不是，他姥姥姥爷不是，爸爸是，妈妈不是。  
  
我只是努力的感染他。  
  
等我死的时候，他可能会这么评价自己的爸爸：我爸爸是一个很勤奋的人，每天早上我们还没醒他就去上班了，晚上九点多才回家，没有节假日，数十年如一日，每天上万字的写作，风雨无阻的运动，值得我学习。  
  
那我，就安心的走了。  
  
我爹进城后，肚子飞快起来了。  
  
农村，没有好东西吃。  
  
突然有了。  
  
猛吃！  
  
这也是劣质基因的表现，没有自制力……  
  
现在30岁左右，最胖的女人在哪里？  
  
农村！  
  
赵德发老师写了篇小说，写农村女人的屁股像磨盘，为此我专门采访了他，你为什么会有这样的观点？他说，他观察了一下自己的老家，过去村里一年卖两头猪，八月十五一头，过年一头，而如今呢？每天一头，农村小娘们的身材就如同打气一般鼓起来了。  
  
扯远了，言归正传，进入今天的正题，乳腺。  
  
在《懂懂学恋爱》里，我写过的胸是非常多的，例如我日本前妻的胸，很小很自信，喜欢穿低胸T恤，一弯腰能看到肚脐眼。  
  
例如我那个球友，胸跟豆腐脑似的，一走，局部一颤一颤的。  
  
极大的，极小的，都是小概率。  
  
大部分都是一把抓。  
  
什么是健康的胸？  
  
我认为。  
  
是没有明显硬块的。  
  
有硬块的多？  
  
很多，都有。  
  
有两个胸，我没有写过，但是在我印象里，是最深刻的。  
  
一个是山大的，就是《懂懂学恋爱》里写的那个白衬衣，只要在一起就出事故的那个，我的眉毛就是骑摩托车驮着她摔掉的，文章里说她婚后就没再见过，其实见过，是2015年春节，我是怕她老公对号入座，多想，就没敢写。  
  
正月初四。  
  
她说没什么事，希望我去曲阜见个面，说心里很难受。  
  
我就去了。  
  
这次灵不灵？  
  
依然灵，返程时，我的皮卡高温报警，我走走停停，下了高速，找了个修理厂，人家老板不在家，媳妇在家，老板打电话指点着我找到了病因，我开的是一辆柴油皮卡，原来柴油皮卡是需要定期加水，我从买了就没加过水。  
  
给钱人家不要，正好有孩子在，我给了孩子50块钱的压岁钱。  
  
日记里，有写过这些。  
  
我去的时候，白衬衣在高速口等我，上车。  
  
老规矩，亲亲，抱抱。  
  
明显感觉胸大了。  
  
她找我，也是因为胸大了，说体检发现有结节，她很是害怕，觉得俩孩子都太小，自己若是死了怎么办？这些事也没人倾诉，所以想到了我。  
  
能摸到，有肿块，可活动。  
  
那我就安慰她，讲了两个小故事。  
  
一个是我去北京看慢性咽炎，大V调侃我，让我得了咽喉癌再去找她，我觉得这大V说话真难听，后来有读者跟我倾诉，说跟婆婆闹矛盾了，她是内科医生，婆婆去体检，她给看了看报告，说没事，大不了是胃癌，婆婆跟她翻了脸，通过这个事我才意识到，对于癌，我们与医生的看法是不同的，对于我们而言，仿佛是终结者，对于医生而言呢？是一个可征服、可较量的课题，未必是洪水猛兽，尤其是慢性癌，有相对比较成熟的治疗方案。  
  
何况，乳腺癌算啥？  
  
二是恐惧本身才是最恐怖的，有个孙子和孙媳妇很孝顺，觉得爷爷80多了从来没体检过，带到医院体检一下吧？看到了个阴影，怀疑是肿瘤，结果呢？把老头给吓死了。  
  
原本，活的好好的。  
  
这不是玩笑，是真事。  
  
恐惧源于什么？  
  
未知！  
  
所以，我们要学习一些常识，你看医生自己怎么做手术？他知道自己得了什么病，安排节假日去割个囊肿，仿佛是去旅游了一圈，根本不当回事。  
  
因为，他知道是怎么回事。  
  
安抚了她半天，我就帮她剖析，最坏的结果无非是把胸切去，也没啥，不至于丢了性命，你问问自己，能接受这种最坏的结果吗？  
  
既然能，那就大胆的去。  
  
后来，她去济南做微创切了，良性，虚惊一场。  
  
我骨折住院时，为了防止肌肉萎缩，我会在电梯厅来回走，电梯厅超级大，不光是我在那来回走，肿瘤科的也在那边走，我觉得乳腺癌患者应该是最多的，年龄普遍在50岁以上，也有年轻的，但是年轻的基本不爱走动。  
  
这些大妈，很多都是没有家属陪，因为她们活动正常，衣食住行都是自己照顾自己，所以有很强的倾诉欲。  
  
有个大妈，她是五莲的，自己在这边住院，说刚查出来时，她买了两次绳子，想自我了结，也想过跳桥，她跟我讲，自己是有求生欲的，但是，考虑最多的是不想给儿女造成负担，儿子还没媳妇……  
  
真的有人在出院时抓着病床不走？  
  
这么说吧，普遍！  
  
他们都经历了一个过程，从开始的大义凛然，不想给家庭造成负担，想一死了之，到后来呢？觉得只有医生可以帮自己续命，于是跟家人闹顶了，家人想让他出院，他不出，知道回家就没命了。  
  
我写的《懂懂学医学》系列，我觉得更多是心理方面的，让大家一一了解这些病是怎么回事，然后得出一句感叹：原来如此。  
  
不至于盲目的恐惧。  
  
例如我说年轻人得了甲状腺癌就如同得了个痔疮。  
  
女性排名第一的恶性肿瘤是什么？  
  
乳腺癌。  
  
乳腺癌的治愈率是非常高的，跟甲状腺癌差不多。  
  
核心是什么？  
  
早发现！  
  
治愈后跟普通人没有区别，当然，心理上有，总觉得自己不完美了，不是女人了，恐惧在男人面前光着身子，跟自己的老公也不行。  
  
有个大姐，推荐我买“山煤国际”，当时3块来钱，她跟我说能涨到12块钱，这个大姐是内蒙古的，煤炭领域的，我没拿住，涨了一点点就走了，赚了1万块钱，我给了她5千，她要没要我记不准了。  
  
我去穿越罗布泊，返程时途经包头，她在包头。  
  
见了个面，喝了点酒。  
  
喝到了两点多，真是见识了产煤区的夜生活。  
  
我跟我车友一个房间，两点多我也回不去了，去了她家，她独居，非常漂亮的房子，她有个怪癖，她说自己很多年没碰过人了，希望我尊重她的规矩，她的规矩就是一动也不能动，她来主导一切。  
  
次日我才知道怎么回事。  
  
她切了一个胸。  
  
怕吓到我，所以我理解了她很多不同寻常的操作，例如关着灯，穿着上衣。  
  
我说，我不害怕。  
  
她说，那不一样，是人就对刀口恐惧。  
  
她戴着一个假的。  
  
我走的时候，她不让走，非要带我去她老家，草原里喝下马酒，没办法我跟车友分开了，他们先回临沂，我后回。  
  
去草原的路上，她说自己做了两件疯狂的事：一是近十年没喝过酒，二是近十年没骑过人。  
  
从她眼神能看出，她说的是真的。  
  
她是高度自卑的。  
  
我问，你有没有想过，成因是什么？  
  
她说，一方面，我觉得有家族遗传，我妈、我姨都是乳腺癌。一方面，我觉得自己脾气不好，把婚姻经营的一塌糊涂，控制欲太强，反而是离婚后，我生了这个病，把很多事想开了，跟孩他爸比婚姻里感情更好了，偶尔我们会见个面，吃个饭，孩子们也能感受到我们的感情，他再婚后，我们也定期会聚一聚。  
  
我说，气出来的。  
  
她说，我住院时就发现了这个现象，病友一个比一个脾气奇葩。  
  
我问，现在恢复的如何？  
  
她说，完全正常，已经属于标准的痊愈，但是呢，依然要保持良好的反癌生活习惯，因为我们这些都属于易患癌体质。  
  
我问，哪些生活习惯呢？  
  
她说，很多很多，例如不吃烧烤、咸菜，不喝酒，不抽烟，每天保持足够的运动量，每天疏导自己的心情，营养均衡，不熬夜，坚持午休，我是给自己制定了表格，每晚都给自己打一下分。  
  
我说，陪我喝酒，付出了生命级的代价。  
  
她说，我真是这么认为的。  
  
我问，有没有执行不彻底的时候？  
  
她说，咋可能呢？我们是死过一次的人了，珍惜每一分每一秒。  
  
我问，你是体检发现的吗？  
  
她说，是的。  
  
我问，有没有前兆？  
  
她说，有，这个东西其实自己都是有感应的，只是忽略了。  
  
我问，你过去喝酒不？  
  
她说，很能喝，一斤白酒没有问题。  
  
我问，若是从20岁开始预防，你觉得会得癌不？  
  
她说，那我肯定会提前切除乳腺，我们病友在一起交流时，大家多有家族病史，例如妈妈或姥姥死于乳腺癌，我这种就属于超高危了，妈妈、姨妈都是。我在天津住院时，遇到过一个病友，哺乳期，双侧乳腺癌，要做全切，她妈妈、姐姐都是乳腺癌，她自己没重视。  
  
在草原里，在我的恳求下，我看了看她的刀口，不算吓人，四四方方的，很是整齐，有点像衣服补丁，只是没有了乳头、乳晕。  
  
我想了想，若是兴头上突然看到，大概率，真的会吓软。  
  
很多女人都有乳腺结节，是不是乳腺癌的前兆呢？  
  
这个，未必。  
  
结节是指病灶大小，不是性质。  
  
造成结节的成因很多，如[乳腺增生](https://s.weibo.com/weibo?q=%23%E4%B9%B3%E8%85%BA%E5%A2%9E%E7%94%9F%23" \t "https://s.weibo.com/_blank)、[乳腺囊肿](https://s.weibo.com/weibo/%23%E4%B9%B3%E8%85%BA%E5%9B%8A%E8%82%BF%23" \t "https://s.weibo.com/_blank)、乳腺纤维腺瘤，这些多是良性的，恶性的如同乳腺癌。  
  
结节不等于乳腺癌。  
  
大部分人都在这个环节把自己吓傻了，包括我一个同事，她自己没吓傻，把我吓傻了，我连她的后事都想好了……  
  
一做病理活检，虚惊一场。  
  
是乳腺增生。  
  
怎么判断乳腺增生的轻重？  
  
若是月经前一两天，乳房开始胀痛，则是轻微版的增生。  
  
咱不是女人，不知道这是什么原理？难道重的就不疼了？

那怎么做乳房自检？  
  
一、乳头溢液，乳头溢液通常是良性病变居多，若是血性溢液，则要怀疑乳腺癌。  
  
二、乳头和乳晕外观形态的改变，这个照镜子最直观。  
  
三、乳房皮肤改变，例如糜烂、结痂等湿疹样改变。  
  
尤其是要提防，疼痛！  
  
有人按照这些一对照，完了，自己得了乳腺癌，例如左右大小不对称，乳头不对称……  
  
这就如同你生了病，百度一下，一对照觉得自己得了癌。  
  
前段时间，有朋友得了痔疮，自己对照症状，跟我说自己得了直肠癌，吓的连夜买保险，连住院都不敢用自己的身份证了。  
  
医生一检查，痔疮。  
  
你足够年轻，又没有家族病史的前提下，你想得上乳腺癌，有难度，所以别吓唬自己。  
  
男人会不会得乳腺癌？  
  
也会。  
  
同理，一旦男人觉得乳头位置疼痛，并且伴随湿疹，也要做对应的检查。  
  
癌症与心情是不是有很大的关系？  
  
医学没有定论。  
  
但是，民间的确有这个说法，例如那句调侃：退一步乳腺增生，忍一时卵巢囊肿，骂一场海阔天空，打一顿寿比南山不老松。  
  
我个人的观点是，人要从事快乐的、有成就感的事业，尤其是与美打交道，例如鲜花店、书店，都使人很快乐。  
  
倘若你在办公室干接访呢？  
  
那……  
  
对于绝大多数女人而言，乳房最受罪的时候有两个。  
  
一是遇到了粗暴男，猛揉，猛捏。  
  
二是母乳喂养时，催乳系列。  
  
在这里提醒一句，乳房属于敏感器官，一定要提醒自己的男人，可以抚摸，但是不要揉捏，不要用力的拍打。  
  
疼痛对应的就是伤害，切记！  
  
真正爱你的男人，普遍是温柔的，女人乳房最大的风险在母乳喂养阶段，自己疼的嗷嗷的，然后去找催乳师给通奶，又是一顿猛搓，还告诉你，不通则痛，通开就好了。  
  
记住一句话，只要是剧烈痛疼的，一定是错误的。  
  
只会把你推向深渊。  
  
也不要迷信什么母乳喂养，好归好，没有足够的奶水也没啥，我三个媳妇都没奶，孩子都长的挺好的。  
  
乳房健康，更重要。  
  
乳房科普大V写过一段话：妈妈们请记住，任何所谓开奶、揉奶、通乳“就是要疼”的说法，都是错误的。不要允许任何人伤害你的乳房，包括针扎和大力揉捏。如情况严重要果断就医。乳本来该是自然为之，如果没有奶何苦强求呢。难道吃奶粉的孩子就活不成了还是怎么着？有母乳固然好，没有也不要过分迷信非母乳不可吧？！  
  
关于科学喂奶，她还科普了几点，我毕竟是男人，没有感同身受，就直接复制过来：1• 戴承托力好的哺乳文胸，预防下垂；2• 按需哺乳，保持乳腺管通畅；3• 如使用吸奶器一定细读说明书，避免误操作伤害；4• 切勿突然断奶，要逐渐减少哺乳次数，以免胀伤；5• 杜绝大力揉捏乳房，即便是医生护士这样做，也要立即叫停；6• 学会正确挤奶方法，以便随时防止奶结发生。  
  
再回到开篇谈到的乳房肿块问题。  
  
既然，多数女人都存在肿块，就说明肿块不可怕，那如何自我分辨肿块的良性与恶性呢？  
  
肿瘤和正常的乳房结块摸上去的感觉是不一样的，肿瘤摸起来更像是鹅卵石，恶性肿块比良性肿块更硬，无痛感，也无法移动。  
  
划重点：硬、无痛感、无法移动。  
  
最后的建议：40岁开始做乳房X光检查，如果你有家族病史，请告诉医生，他们可能会建议你更早开始进行乳房X光检查。（校正建议：40岁以下建议做乳腺B超，40以上是做乳腺钼靶。）

了解乳腺癌的症状，并在早期积极主动了解识别是保护自己的最好方式。  
  
得了，也不要害怕。  
  
比痔疮严重一点点而已，不影响寿命，反而会使生活更乐观更有激情，包头大姐跟我讲：对于健康活到90岁，我有绝对的信心！  
  
通过包头大姐，我也理解了上海姑娘谈的那个观点，一定要让患者知道自己得的什么病，否则患者会进入无限的猜测、恐惧中，相反，让他知道自己得的什么病，并在治疗过程中发现不过如此，反而更容易成功，内驱力决定胜败。  
  
要激发内驱力！

后记：对于女人而言，可能最担心的就是乳腺癌，一有风吹草动就疑神疑鬼，这么说吧，在没有家族遗传史的前提下，您又足够年轻，您得乳腺癌的概率堪比中五百万彩票！  
  
第十三章《失眠》  
  
前两天，心血来潮，发了条朋友圈。  
  
问，谁赞助我1千块钱，我给跳1万个绳，一口气。  
  
很多赞助的。  
  
不过，我只要有钱人的钱。  
  
因为，有钱人不差钱，即便哪天翻脸了，也不至于翻出来：妈的，当年我还赞助过你1千块钱，你今天这么对我，你狼心狗肺……  
  
我只是娱乐。  
  
若是真要赞助，我每天都能要到，而且不止1千。  
  
N年前，我每天骑行50公里。  
  
每天都有人赞助1千元。  
  
这不是胡扯，可以翻翻我朋友圈。  
  
一口气跳1万个大约需要多少时间？  
  
一小时左右。  
  
咱说到，就要做到……  
  
次日，我写完文章，开始跳，1小时03分，跳完了，从头湿到脚，也很有成就感，我发了数据后，朋友圈点赞无数。  
  
要知道，平时我发跳绳数据，没人点赞。  
  
为什么没人点赞？  
  
大家都麻木了，妈的，你咋天天跳？没有一天不跳的，我们的坚持已经让人生恨了，你咋这么持久？  
  
没办法，我写过姿态问题，只要我们进入一个领域，行不行先不说，姿态先起来，八个字：君临天下、王者归来。  
  
晚上，睡觉，发现问题了。  
  
一晚上，辗转反侧。  
  
没睡好。  
  
也不是说到处疼，只能说到处酸……  
  
好几天没缓过劲来。  
  
使我想起了济南老大哥跟我说的那句话，我们一起去爬华山，济南的那个华山，一天爬好几趟，上上下下，虽然叫华山，其实只有一小坨，不高，老大哥跟我倾诉，只要活动量一大，晚上就睡不着。  
  
当时，我心想，咋可能呢？  
  
运动量越大，越困才对。  
  
今天，我也够老了，突然理解了他。  
  
不能过量。  
  
跳1万对我有难度吗？  
  
肯定没有，我日常骑行训练都是一口气两小时，一停不停，跳绳不过才1小时，去年我每天跳5千个，今年改为了3千5，为什么要做调整？  
  
感觉5千个身体处于过疲劳状态。  
  
写文章没精神。  
  
毕竟我下午还要去打球，去健身。  
  
身体恢复不过来。  
  
所以，我觉得调整一下吧，每天3千5，确保每年100万次的跳绳量，足够了，毕竟咱表演的不完全是数量，更主要的是风雨无阻。  
  
一句话概括，到了一定年龄，过疲劳会导致睡眠障碍。  
  
我在《懂懂学恋爱》里写过一个海鲜店的老板娘，她家的海鲜店算是本地最豪华的，叫开海。  
  
她有个很有情调的习惯，每晚睡前一瓶红酒。  
  
有酒精依赖？  
  
没有！  
  
就是不喝酒，睡不着。  
  
咱一听，觉得真矫情，睡不着？  
  
那是不困。  
  
她跟我讲：我还真不困！  
  
不失眠的人对失眠的人最大的误解是：困了就睡，这有什么难的？  
  
关键是，人家不困！  
  
这就如同有个小男生对我很好，后来我发现他貌似取向有点问题，我就弱弱的劝了他一句：你若是喜欢女生就好了。  
  
他说，我妈也是这么希望的，可是我基因里就喜欢男人。  
  
你想，咱咋可能有感同身受呢？  
  
这些年，骑车、打球认识了很多朋友，我发现，有睡眠问题的人非常多，晚上必须喝酒，要么找人喝，要么自己喝，不喝睡不着，喝了呢？也是半睡半醒。  
  
其中有个女球友，每晚六瓶啤酒，自己在家喝。  
  
其中有个男球友，他更是海量，我们一起吃饭，他挨着敬每个人，后来我们都喝的没劲头了，他说：那我不管你们了，我自己喝。  
  
因为，我们还处于睡不够的年龄，自然，很难理解他们这些不困的人。  
  
就如同我们普通人理解不了抑郁症是一个道理。  
  
抑郁症是大脑的硬件逻辑出了问题。  
  
你看到的是彩色的。  
  
他看到的是黑白的。  
  
所以，无法理解彼此……  
  
我跟抑郁症群体在一起，他们经常感叹的一句话是什么？这座楼真漂亮，要是从上面跳下来该有多好。  
  
咱就觉得，你妈的，神经病呀？！  
  
前天，有朋友要挖荠菜，我说那可以去我哥那边，有未开工的荒地，里面荠菜很多，我也是通过我爹抖音看到的，我爹现在算半个网红了，天天拍我娘，我心想，那么丑的老头老太，有人看吗？  
  
每个视频都有500多人点赞。  
  
也很神奇。  
  
只能这么说，农村人有农村人的受众。  
  
我跟朋友去挖荠菜，负责看设备的是个老头，我们邻村的，70来岁，一天两斤白酒，我坐地头上，他跟我聊了半天，说晚上8点多睡觉，11点左右就醒了，醒了怎么办？继续喝酒，喝到能睡着……  
  
在我看来，他属于失眠患者，应该看医生，而不是把所有希望寄托在酒上。  
  
医学上，怎么定义失眠？  
  
入睡困难、睡眠维持困难、早醒、睡后不解乏，连续3个月，每周3次以上出现四条中的任意一条，说明你可能患上了失眠症。  
  
失眠好治吗？  
  
曾经有个热帖讨论，现代医学发展到了什么恐怖地步？  
  
是讨论医学进步的。  
  
其中，有一条高赞评论甚是显眼：希望早日攻克失眠、老年痴呆。  
  
说明什么？  
  
失眠，是很难治愈的。  
  
为什么难治？  
  
因为，失眠的成因太复杂，不单一，既可能是环境的因素，又可能是心理的因素，又可能是遗传的因素，又可能是身体病变的表现形式……  
  
找源头，太难，就是你为什么失眠？  
  
只有找到了源头，才能对症下药，找不到源头，那全靠蒙。  
  
所以，只要你搜失眠治疗。  
  
终结者就是中医。  
  
为什么？  
  
它，最大的特点是不求发病原因，只要你失眠，就能给你开方……  
  
失眠患者多吗？  
  
三分之一的人存在失眠问题。  
  
我把失眠一分为三。  
  
不是医学分类，是我自己学习过程中总结的。  
  
一是环境性失眠。  
  
例如换了床，倒时差，例如明天要结婚，人还是健康的，只是空间环境或心理环境变了，只要回到原来的环境下，睡眠质量就会恢复。  
  
二是伴发性失眠。  
  
也就是说，失眠是身体疾病的表现形式之一，如脑肿瘤、脑血管疾病、癫痫、心衰、心绞痛、高血压、慢性支气管炎、更年期综合征等，疼痛、脑缺血、心缺血都会导致失眠，尤其要注意的是失眠也是很多精神类疾病的前兆表现或伴发表现。  
  
三是原发性失眠。  
  
简单概括，就是找不到原因的失眠，睡眠检测做了，心理测试做了，全方位的体检也做了，家族遗传基因也分析了，任何一个原因都对不上。  
  
分好类了，也就有大体的治疗方向了。  
  
环境性失眠，那很简单，要么不用治疗，要么服用褪黑素，褪黑素是干什么的？  
  
它在身体内分管的工作是调节人类的睡眠--觉醒周期和昼夜节律。  
  
也就是天一黑，环境一暗，它就出来了，使人有困意，想睡觉。  
  
对于，青壮年，没啥用。  
  
因为，青壮年各类激素分泌正常，体内不缺褪黑素。  
  
35岁以后，褪黑素分泌就变少了，从而睡眠越来越少了，到老头，天不亮就醒了，从这个角度而言，褪黑素对两类人最管用，一是倒时差、倒夜班群体，二是老年人。（褪黑素对于大部分失眠患者而言，只起心理按摩作用）  
  
伴发性失眠，若是焦点放在治失眠上，就是舍本逐末了。  
  
要去解决根本问题。  
  
原发性失眠呢？  
  
需要去精神病医院做进一步的诊断。  
  
一切的核心是找到成因，对症下药，而不是忙着喝中药，我再次提醒一句，中药对肝、肾的伤害是不可逆的。  
  
只会加剧，不会改善。  
  
那，我们来探讨一个问题，熬夜对身体是不是有伤害？  
  
大家看似是讨论的熬夜问题。  
  
其实不是。  
  
是讨论的睡眠少的问题。  
  
你是熬夜到了凌晨2点，然后6点又起床了。  
  
若是你熬夜到了凌晨2点，你上午11点才起床，又有什么问题呢？  
  
所谓的熬夜伤害，核心是两点：  
  
第一、睡觉少。  
  
第二、不规律。  
  
今天两点睡，明天五点睡。  
  
若是你能固定住一个时间段睡觉，熬夜根本不存在任何健康问题，很多人，尤其是创作类的，他们喜欢夜间工作，中国第一家上市的IT公司，老大叫宋朝弟，他是白天睡觉晚上工作。  
  
数十年如一日。  
  
奇葩不？  
  
中医喜欢拿一个表吓唬人，几点到几点是肝脏排毒的时间段，几点到几点是肺部排毒的时间段……  
  
你们的器官都是按时间段工作的？  
  
我们的器官是无时无刻不在工作。  
  
不分昼夜，也不看时间。  
  
一句话概括：稳定的、规律的、高质量的睡眠，不需要参考几点上床，你想几点就几点。  
  
人体的生物钟是很神奇的，可以自定义、个性化。  
  
当然，若是能契合日出而作日落而归的传统作息，是最好的，我日本前妻，她是杨振宁的粉丝，杨振宁家里是每晚9点半熄灯，灯是翁帆给熄的。  
  
我前妻也是，每晚9点开始准备睡觉，9点半上床。  
  
早上5点多就醒了。  
  
开始收拾。  
  
国内，有很多早起打卡团，我为此还给他们写过一句话：早起的核心是早睡！  
  
你凌晨4点才睡觉，你6点起来打那个卡，有什么意义？！  
  
这两年，我一直都想模仿我前妻的做法，例如9点关机，去洗澡，然后准备睡觉，只是，躺床上一看手机，就又过了一两个小时。  
  
关于睡觉有很多流派，曾经有个专家说过一个观点，核心是规律、睡足、自我感觉良好，什么叫良好？  
  
元气满满。  
  
宋朝弟算是我见过元气满满的一个企业家。  
  
还有一个，是我写的青州大姐，教我做定投的那个，她是间歇式睡眠，隔几个小时睡一次，她的观点是什么？  
  
整个哺乳动物系列，只有人类是拿出整片的时间去睡觉。  
  
她的方式是猫式。  
  
随时睡觉。  
  
也很精神……  
  
这些，都属于奇葩系列，我觉得，我们普通人，需要的是杨振宁式睡眠法，晚上9点半就关灯，关键是身边要有个小的。  
  
关于睡眠，我前妻还有两个细节。  
  
A、不吃晚饭。  
  
一日两餐，叫间歇饮食法，让身体一半时间使用碳水供能，一半时间使用脂肪供能。  
  
还有，不吃晚饭，晚上肠胃活动量小。  
  
B、晚7点后，不饮水。  
  
这两年，间歇饮食法非常流行，我前妻一直都劝我，我也试过几天，感觉不错，但是呢，没办法，晚上总有人喊我吃饭，关于地中海饮食，我前妻发给我过这么一段：“地中海饮食”有点像八十年代初中国流行的红茶菌一样，被浪漫化神化了。它最初被美国生物学家Ancel Keys 所推崇，号称降心脏病风险，典型是希腊克里特岛的饮食方式: 很多橄榄油，多蔬菜水果，少肉。但 Keys 没有告诉大家，他对克里特岛居民的调查时，三分之一的人正在严格执行东正教的断食 。（大体意思是说，间歇性饮食才是降心脏病风险“根本原因”）  
  
人，要不要午休？  
  
我觉得，要。  
  
我一直都觉得，我的效率比大部分人要高，你看我每天要干多少活，学那么多东西，管那么多群，写那么多字……  
  
一切的根本是什么？  
  
我把一天拆分成两天，上午为一天，下午为一天。  
  
中间靠的是小憩。  
  
醒来，就是满血复活。  
  
青州大姐，她大概率是把一天划分为了四天。  
  
每睡两小时，醒来工作一会。  
  
再睡。  
  
我只是推测，没求证过。  
  
前面，我写到了抑郁症，有读者读了以后，跟我分享了她的生病经历，她高三时，失恋了，正好又赶上母亲得了抑郁症，她很担心妈妈的安全问题，于是自己开始失眠，三个月没睡过一次安稳觉，白天上课昏昏欲睡，晚上到宿舍就格外的清醒，满脑子都是失恋与母亲，当时自己知道大概率是得了抑郁症，但是总觉得难以启齿，就一直自我消化，一直到了轻生的边缘家人才开始重视，送她去精神病医院治疗。  
  
现在基本控制住了，但是记忆力有损失。  
  
她的观点是，怀疑自己得了抑郁症，应该马上看医生，家人也不能妖魔化抑郁症，不要一看“精神病”三个字就紧张，不是所有的“精神病”都是洪水猛兽。  
  
失眠是抑郁症的表现形式之一。  
  
产后抑郁症，是不是也是大脑放电异常？  
  
绝大多数，不是。  
  
产后抑郁症，属于激素问题，理论上不应该叫抑郁症，科学名称应该叫：产后神经内分泌综合征，原因是产后激素水平突然下降，继发5-羟色胺，多巴胺和内啡肽神经递质吸收释放紊乱，神经系统一时无法适应这种变化，人就像疯了似的，失眠，烦躁，呼吸困难，怨天尤人，不可理喻，不能自控，家人难以理解，又查不到阳性体征，临床特像精神失常。  
  
家人一想，既然是抑郁症，送去精神病院治疗吧？  
  
患者更抵触了。  
  
划重点：因为病人精神症状是产后神经内分泌失调所致，应该去内分泌科+心理科。但是，有抑郁症家族史或病发史的产妇，则要考虑是否是因孕产压力而诱发了抑郁症，则要去看精神科医生。  
  
我们再次回到失眠的话题。  
  
您若是搜一下失眠治疗，会发现整个互联网被中医、心理学给占领了，例如抖音上有专家说，如何治疗失眠，要进行行为疗法。  
  
行为疗法的第一原则是：不困不进卧室。  
  
下面的评论是：那要是一直不困呢？  
  
失眠的人，是不困的。  
  
失眠的原因，多种多样，没有灵丹妙药，核心还是需要找到病灶所在，有些失眠甚至未必是病，例如失眠患者里大约有8%为遗传问题，被称为延迟睡眠期障碍，或者DSPD，他们的昼夜规律明显长于正常的24小时，导致了他们的睡眠习惯与传统的睡眠时间上的不一致。  
  
属于，天生夜猫子。  
  
那问题来了，失眠，该是怎么一个就诊顺序呢？  
  
您怀疑自己得了失眠症。  
  
第一、可以先接受心理疗法或服用褪黑素，对于假性失眠而言，经过心理疏导以及褪黑素的加持，大概率就会治愈，甚至不管它，换个床或换个人就睡着了，这属于软件层面的治疗。  
  
第二、若是第一步没用，就要考虑伴发性的，要去做体检，做睡眠检测，大部分失眠都是伴发性的，N多疾病都会伴发失眠。这属于硬件层面的治疗。  
  
第三、若是前两步没用，则要考虑精神病范畴或遗传范畴。  
  
第四、若是以上都没用？  
  
找神婆！  
  
大部分顽固性失眠是要到第二、第三步才能找到病灶，而互联网上关于失眠治疗的方法多集中在第一阶段，这是为什么？  
  
两个原因：  
  
其一、搞中医的，搞心理学的，擅长卖嘴。  
  
其二、人们习惯性的把失眠看成一个独立的病，不敢、不愿意发散式去寻找答案。  
  
后记：写完后，我发给精神科医生看了看，他给反馈了两点：  
  
第一、其实医护工作者失眠率更高，我们科室包括我都有失眠的情况，平时服用科室的一些药物帮助睡眠，失眠也分很多种，比如入睡困难，比如易醒眠浅，这些都有相对应的药物可以治疗，当然我们平时服用的是成瘾性很低或者没有成瘾性的药物，帮助自己提高睡眠质量。  
  
第二、床上的所有用品有能力的情况下尽量全部拉满，因为人一天要在床上度过三分之一的时间，很多人这种观点薄弱或者几乎没有。  
  
拉满的意思是足够舒适、高档。  
  
例如乳胶枕、鹅绒被、大牌床垫……  
  
我觉得，一个最简单的办法，就是住酒店时，若是感觉良好，可以记下其对应的品牌，回家购置即可。  
  
中国人普遍喜欢睡硬床垫。  
  
欧美人喜欢睡软床垫。  
  
我也喜欢睡软的，那种被吸进床垫的感觉，太爽了。  
  
目前，国内五星酒店的床垫，已经越来越软了！  
  
第十四章《疫苗》  
  
在写牙齿时，关于牙膏，我谈过一个观点。  
  
牙膏的主要作用，是清洁牙齿，其它只是辅助、概念，意义不大，所以如何选择牙膏？  
  
在主流产品里，选个自己喜欢的即可。  
  
那，能否选云南白药？  
  
可以！  
  
你可以把它理解为药香型牙膏，参考董酒，董酒的核心卖点是药香型，至于其它概念，你相信就有，不相信就无。  
  
这些正规上市的、高销量的日用品，未必有用，一定无害。  
  
这就如同法国老乡刘胜让我帮着推一款法国化妆品，我问与一线大牌有什么区别？  
  
他说，到了这个价位的化妆品，人家有的，咱也有，人家没的，咱也没。  
  
意思是，差距，只在品牌。  
  
不过，有一点要注意，不要迷信其功效，例如止血概念的云南白药牙膏，一句话可以概括，凡是能治病的、能过安全检测的、能正规上市的中药概念产品，多添加了西药成分，如云南白药有一款概念叫“牙龈出血就用云南白药”，你看成分表，里面添加了氨甲环酸，这属于血液医生常用的止血药，而且还是处方药。（有人可能会说，管那么多干嘛，能止血不就行了嘛。但是你想过吗？这种止血功效治标不治本，可能会掩盖牙周病、血液病等疾病的病情，使你错过最佳治疗时机。）  
  
对于牙膏，让其回归“清洁牙齿”这个基本功能吧。  
  
牙齿是怎么清洁的？  
  
有点类似我们用沙子刷碗，牙膏里含有无数的小沙子。  
  
其余的就是概念、口感。  
  
所以，你选个入口不错的牙膏，即可。  
  
你对国产不放心，那可以选日本牙膏，例如狮王，也不贵，二三十块钱，这又回到了那个问题，这些进口牙膏，你未必喜欢，因为它香气不浓。  
  
前两天，我感冒了，同事帮我买的感冒冲剂。  
  
999感冒灵。  
  
我发了个朋友圈，一群人嘲讽我，意思是，最终还是选了中药……  
  
我懒的回复。  
  
这些感冒药，都是挂羊头卖狗肉，里面所有的成分都是幌子，唯一有效的是扑尔敏，只是没标注而已，有没有它心里没数吗？  
  
若是没有，为什么在副作用里特别标注可能引起嗜睡。  
  
问题来了，有钱人家里有没有感冒冲剂？  
  
真有。  
  
是999感冒灵吗？  
  
不是，是日本的大正感冒冲剂，整个日本就这么一款感冒冲剂，很苦，没有999感冒灵入口好，但是效果很好，这个也很好买，淘宝就有卖的。  
  
比较贵！（这简单几句话就可能给很多人种草了。可是，他们能看懂日文说明书吗？知道12岁以下儿童不得自行服药吗？知道慢性病病人或者与其他药物同时服用可能的风险吗？这个药成分复杂，有退烧止痛的、有止咳的、有平喘化痰的、有缓解鼻塞鼻涕的、还有防止打瞌睡的兴奋剂，如可待因、麻黄碱、咖啡因这些，换句话说，吃下去的不是一种药，而是针对不同症状的五六种药物，所以会感觉好得快。）  
  
昨晚，我回到家，我问媳妇帮我买牙膏了没？  
  
她说，还没到。  
  
我说，那我先用儿子的吧。  
  
她把我嗷嗷一顿，问我为什么反对中医？国家都在提倡，就你能？  
  
你管中西、西医干什么？能治病就行。  
  
为什么突然闹到了中医问题？  
  
因为，她最近用的牙膏是中药牙膏，乌黑，一看设计就是直播间买的，没有背标，不知道是哪产的，也不知道是什么成分……  
  
我不用。  
  
这不是简单智商税的问题。  
  
我跟她讲，你说的没错，无论中医、西医，只要能治病就是好医，但是，你并不了解，从药物对人体的伤害程度而言，中药是弊大于利。  
  
她嗷嗷的一顿：就你能，就你能！  
  
我……  
  
算了，我跟个初中都没毕业的人理论这些有什么意思？怀孕后还从老家找神医买来了转胎药，儿子出生后还给人家送锦旗。  
  
我草，我无语了。  
  
前几天，我写了乳腺癌，早发现，早筛查，该手术手术，该化疗化疗，大概率能活命，可是呢？  
  
偏偏有人不信。  
  
例如陈晓旭，就是扮演林黛玉的那个，她怕手术，选了中医治疗。  
  
走了。  
  
中科院院士何祚庥写了篇文章，里面谈到了一个观点，中医害死了陈晓旭。  
  
大家没把何祚庥给骂死。  
  
我写《懂懂学医学》的主要目的，是给大家科普高中级的科学常识，让大家知道每一种病是怎么回事，治愈率有多少？  
  
不再害怕了，敢积极面对了。  
  
没啥！  
  
而不是跟陈晓旭一般，把自己吓死了。  
  
陈晓旭若是先接受手术，后去接受中医治疗，还真是情有可原，参考另外一个主人公，写《此生未完成》的于娟，她在手术后，病急乱投医，还去尝试过饥饿疗法，试图饿死癌细胞，她作为海归、博士，也不讲什么科学性了。  
  
生命，最后的挣扎。  
  
前面我写过一个抗癌英雄，上海姑娘，她是胃癌中期，手术后也是接受的中医治疗，她认为自己转好的核心是中医，她这个中医老师是河北的，她来我这里就是因为她去给这个老师上坟，路过我这里。  
  
老师怎么给她治好的？  
  
给她加了三倍的药量，她去抓药药房都不给抓，她要跑多个药房才能凑齐，她吃过中药后，手指末端都发黑了。  
  
治好了……  
  
当然 ，同期化疗也在做。  
  
老师怎么死的？  
  
车祸，没系安全带。  
  
我不是诅咒他，这都是真人真事，可求证于她本人。  
  
陈晓旭真的是被中医害死的吗？  
  
我觉得，不是。  
  
而是被内心的恐惧，吓死的。  
  
她不敢面对手术！  
  
再给大家讲个不合适的例子，路遥怎么死的？  
  
路遥得的不是什么稀罕病。  
  
他得的是常见病，乙肝，经过中医治疗，慢慢转为了肝硬化，加速乙肝转为肝硬化的捷径，就是中药。  
  
中药的毒性需要肝肾来承接。  
  
路遥死的时候很年轻，42岁，现在算是当地最有名的人，正在开发旅游项目，去年我从沙漠回来，还去他家转了一圈。  
  
看他谈自己是如何治疗乙肝的：“不能迷信大城市的医院。据说故乡榆林地区的中医有名，为什么不去那里？”；“像牲口吃草料一般吞咽了他的一百多副汤药和一百多副丸药”——据《早晨从中午开始 ——《平凡的世界》创作随笔》。  
  
在《平凡的世界》里，路遥把自己看病的经历，写到了原西县县委书记张有智身上……  
  
主要是，路遥没钱。  
  
太穷了。  
  
死的时候，还一屁股债。  
  
同期得乙肝的人很多，例如贾平凹，也算路遥的老铁，我在路遥老家还看到了贾平凹、陈忠实、路遥的合影，年轻时都很帅。  
  
贾平凹得了乙肝，觉得有路遥的前车之鉴，完了，于是跑到深山里，写了《废都》，写的太好了，季羡林看到以后说，20年后，这本书会大放异彩。  
  
我也喜欢，觉得是贾平凹的巅峰之作。  
  
贾平凹人家怎么治的乙肝？  
  
住院。  
  
现代医学疗法，小护士比他小17岁，是他的书迷。  
  
病也好了，小护士还嫁给了他。  
  
我写这些，只是告诉大家一点，无论您是什么信仰，关键时刻，相信现代医学，我有个好朋友的妈妈，乳腺癌，60岁整，他也选了中医疗法，他是兄弟三个，咱又是外人，什么也不能说，没有两年就走了。  
  
60岁，还是青壮年。  
  
就这么走了。  
  
人们，把手术，想的太恐怖了。  
  
回归，今天的主题，疫苗。  
  
这两年，动不动有读者问我“新冠疫苗要不要打？”  
  
我只能回答两点：  
  
第一、我打了。  
  
第二、我认为，从社会层面来讲，利大于弊。  
  
为什么？  
  
我整天出去玩，若是我把毒带回了县城，我按照规定打过三针疫苗，全城老百姓骂我骂的轻，若是我没打呢？  
  
那坏了。  
  
这才是洪水猛兽。  
  
我，我家人，都会瞬间社死，我不是生活在上海，而是县城。  
  
疫苗问题，跟中医问题是同一个问题。  
  
信仰问题。  
  
有疫苗信仰派，有反疫苗派。  
  
我以前发过一个截图，妈妈群里有人提到过，没给孩子注射过任何疫苗，这不是个例，是一个流派，可以理解为一门宗教。  
  
全球都有。  
  
信仰问题，就是两句话：你信什么，你不信什么。  
  
这又成了哲学问题。  
  
我，信什么？  
  
肯定信现代医学，人类寿命的提升，核心就是两点，疫苗、干净的水。  
  
古代，人均寿命短。  
  
例如汉代平均只有20来岁，难道没有老人？  
  
有。  
  
平均年龄是被战乱、新生儿夭折给拉下来的。  
  
我小时候，家里养猪，养了特别多，母猪一次可以下十几个仔，总会夭折几个，在学历史时我在想，在没有现代医学的封建时代，做母亲的大概率就如同我们家的母猪，只能靠多生来对抗夭折率。  
  
所以，对于疫苗，我是YES，支持者。  
  
新冠疫苗，我打的比较晚。  
  
村长也催促了我多次，为什么晚呢？  
  
我一直有错觉，以为国家会引进辉瑞的疫苗，国产疫苗与辉瑞疫苗差别大吗？  
  
太大了。  
  
大在哪？  
  
资本市场是全球精英群体的站队表现，也是最敏锐的，中国宣布研发出新冠疫苗时，全球资本市场没有任何波动。  
  
辉瑞宣布疫苗研制成功那天。  
  
全球股市疯涨。  
  
这说明什么问题？  
  
我们对疫情的认知逻辑有问题……  
  
我关注了很多的科普作家，国内的，国外的，英语我也读不懂，都是先截图，然后用微信翻译来阅读。  
  
在疫情初期，欧美的流行病学专家普遍认为，新冠病毒会与人类共存，唯一的对抗方式是群体免疫，群体免疫的核心是抗体免疫，也就是高质量的疫苗。  
  
这是他们的共识。  
  
我对这些，不屑一顾，跟大家的认知差不多，觉得他们的体制不行，封不了，管控不了，只能自暴自弃，甚至认为他们是用这种方式消灭老年人。  
  
如今呢？  
  
他们毕业了。  
  
我突然意识到，是我自己幼稚了。  
  
人家三年前，就预测到了今天，而所有的压力，都给了我们，我们应该如何应对？  
  
同样的道理。  
  
高质量的疫苗+高质量的特效药。  
  
否则？  
  
只能不断的封。  
  
短期封是可以的，长期封是不行的，等于与全球切断了所有联系，人家都正常通航了，咱这边还封闭着，时间一长，咱自己跟自己玩？  
  
现在，最大的问题，是科普问题。  
  
对于R0大于9的传染病，目前人类只有一种方法战胜它们，就是接种高效疫苗。  
  
这句话，需要时间来证明！  
  
国内，为什么没人发声？  
  
因为，站在台前的，都不是流行病学专家，钟南山是呼吸科的，张文宏是感染科的，高福是病毒学专家，国内最顶级的流行病学专家是吴尊友、曾光、梁万年。  
  
我说的这些，他们三人懂吗？  
  
岂止是懂？  
  
曾光之前稍微吹了一下风，差一点被吊死在路灯上。  
  
整个互联网，缺少的是科普作家，但是呢，科普作家在中国互联网这个大环境下，活不过几年，最简单的一个问题，谁能科普了我媳妇？  
  
我媳妇不是个例，而是主流。  
  
不过，我媳妇被我说服了两件事，我很有成就感。  
  
第一，去接种了乙肝疫苗。  
  
第二，去打了HPV疫苗。  
  
我开餐厅，所有员工都需要办健康证，理论上，凭我的社会资源，连去都不用去，直接就能打出证来，实际上，多数人也是这么做的。  
  
我觉得，这是个很好的科普机会。  
  
于是，我让会计带着大家去体检，顺便重做一下乙肝抗体检测。  
  
我媳妇没有抗体。  
  
说明什么？  
  
她压根没注射过乙肝疫苗，若是之前注射过，会呈弱阳性。  
  
我给我媳妇科普了一下，若是说中国最被忽略的传染病，其实就是乙肝，为什么会被忽略？因为中国乙肝患者以及携带者数量高达一个亿，面临着严重社会歧视问题，所以官方不能过分科普乙肝预防问题。  
  
乙肝有多可怕？  
  
乙肝病毒，只要携带，就不可清除，就跟火山一般，有死火山，有活火山，你的免疫系统好，那乙肝病毒就是死火山，只要免疫系统一弱，它立刻就成了活火山，乙肝转肝硬化转肝癌。  
  
中国肝癌的主要原因不是酒精。  
  
而是乙肝病毒。  
  
肝癌患者，多是乙肝阳性。  
  
科普数据如下：从肝癌的病人来看，80%以上都是曾经感染过乙肝的病人。目前，我国肝癌最主要的诱因是乙肝。我国乙肝病毒感染者占人口的十分之一，这意味着有一亿多乙肝病人或者病毒携带者，这些病人肝癌的发病率比普通人群高上千倍。  
  
我媳妇，注射了。  
  
我呢？  
  
我是读高中时打的乙肝疫苗，当时是日本捐助的还是啥，算是小白鼠，过了差不多20年，我去测抗体，依然非常好，出于安全，我又补了一针。  
  
我儿子呢？  
  
出生就接种了乙肝疫苗，学校体检，发现没有抗体，不光是我儿子没有抗体，很多小朋友都没有抗体。  
  
于是，我安排会计带我儿子去接种付费的乙肝疫苗。  
  
为这个事，我专门咨询了相关专业的朋友，她跟我讲，有身体的原因，有疫苗运输的原因，例如冷链运输选择了长途客车，特别是你娃在农村出生的……  
  
有道理。  
  
最后一针，我带儿子去打的，顺便问了一下医生，没有抗体的小朋友多吗？  
  
她说，不少。  
  
我同事、我身边朋友，真的是被我科普了一圈，你们自己去查查乙肝抗体，让孩子查查，一查，又有几个小朋友去补了针。  
  
乙肝不是小事。  
  
现代人喜欢约会，也便捷，都觉得彼此是干净的，你要知道，你得上艾滋病的概率是非常低的，但是你得上乙肝的概率是非常高的，按照概率来讲，你约十个人就会遇到一个乙肝病毒携带者。  
  
看数据。  
  
国内没有对应的数据，看美国，美国属于乙肝低发国家。  
  
数据如下：一份报告评估了美国2220例急性乙肝病毒感染病例，发现乙肝传播病例中约35%由性行为导致。下列人群的风险尤其高：没有打乙肝疫苗的男男性行为者、有多位性伴侣或与性工作者有性接触的时间管理大师们。在美国这样的低流行国家，认为性行为是乙肝病毒的主要传播途径。  
  
我读大学时，我下铺的同学让我替他去复检。  
  
他是乙肝病毒携带者。  
  
最直观的一点，他头发发黄……  
  
现在是公务员。  
  
乙肝携带者也可以考公务员？  
  
可以。  
  
因为，国家下发了文件，拒绝职业歧视，肯定是从公职做起。  
  
真正的歧视，存在于企业、相亲。  
  
相亲时，只要主动坦诚，一坦诚一个死。  
  
那，问题来了，乙肝携带者，应该如何保护自己，预防肝硬化、肝癌呢？  
  
定期检测病毒活跃性。  
  
定期是什么频率？  
  
医生的建议是：每三个月至少要做一次对肝脏的健康检查，包括肝功能的检查，像B超、CT的检查、甲胎蛋白的检查，这就可以了解肝病到了什么状态，有没有肝硬化，定期检查的话，即使有癌变也可以早期发现，在小肝癌的时候早期发现、早期治疗，效果是很好的。  
  
乙肝携带者不配拥有爱情吗？  
  
其实，多虑了，只要你接种过乙肝疫苗并且有抗体，可以大胆放心的跟他/她生活在一起，也可以生个健康的宝宝。  
  
我日常的玩伴里就有个乙肝患者。  
  
真没啥。  
  
乙肝病毒，为什么这么难清除？  
  
因为，乙肝病毒有间谍潜质，很会骗人，刚进入身体时，它是流浪汉模式（松弛的环状DNA），分分钟就会被免疫系统杀死，可是呢？他一看，村里张寡妇家开着门，于是他钻了进去，免疫系统来查房，发现他跟张寡妇夫妻双双把家还，以为是良民，通过张寡妇，他有了户口，生儿育女，成了村里的一部分。（共价闭合环状DNA）  
  
免疫系统再也识别不了它了。  
  
所以，即便是名人得了乙肝，也只能终身抗病毒控制，人类迄今为止无法治愈乙肝。  
  
对中国乙肝贡献最大的是谁？  
  
上世纪90年代，中国有近一亿人患上乙肝，局面远比新冠肺炎严重。美国默沙东公司CEO瓦杰洛斯把价值上百亿美元的乙肝疫苗技术以区区700万美元卖给中国，拯救了几亿中国人。  
  
不过，没有辉瑞牛逼，辉瑞面向中国开放了新冠特效药的专利。  
  
HPV疫苗也是默沙东研发的。  
  
有天，我在群里分享了一个观点，大家有闺女的，读高中或大学的，到了适龄年龄，一定要让接种HPV疫苗，尽量选九价。  
  
我帮我闺女也预约了，不知道有没有去打，我没问。  
  
她跟了她妈，没跟我。  
  
理论上，效果最好的注射年龄是有性生活之前。  
  
HPV是干什么的？  
  
一句话可以概括，用来预防宫颈癌的。  
  
宫颈癌是目前医学界唯一病因明确的癌症，主要原因是人乳头瘤病毒（HPV）。它是一种可以预防的疾病，若能早期发现，90%以上的患者可长期治愈。80%以上的女性一生中至少有过一次HPV感染，疫苗接种是预防HPV感染的有效方法。  
  
我分享了这个观点后。  
  
有读者攻击我，给我发了一箩筐的信息，关于疫苗的副作用。  
  
我回了句：谢谢。  
  
把他微信拉黑了。  
  
疫苗会有副作用吗？  
  
任何疫苗，都会有副作用，这个副作用是小概率游戏，就是不知道会发生在谁身上，若是因为担心副作用而不接种疫苗呢？  
  
标准的，因噎废食。  
  
我觉得，我很受启发的一句话，是我在犹豫要不要给儿子做腺样体手术时，耳鼻喉给我找了一位做过的家长，那位家长跟我讲，权衡之下，利大于弊。  
  
哪有什么十全十美？  
  
不能因为做个手术有大出血的风险而拒绝手术。  
  
小朋友疫苗该怎么选？  
  
有收费的，有免费的。  
  
我是花400块钱在网上咨询的儿科专家，让他给我一个表格，哪些是必须接种的，并且要注重查抗体的。  
  
我照着表格去打的。  
  
今天，疫苗管理相对规范了，特别是长春长生出事后，整个疫苗链条都进行了整改，通过当年的三聚氰胺毒奶粉可以看出，一家企业出了问题，往往不是个例，而是全产业普遍如此，蒙牛的产品系也检出了三聚氰胺，只是当年蒙牛的公关更及时，毒奶粉使中国的奶业遭受了重创，但是也使整个安全标准提升了一个等级。  
  
疫苗产业也是如此。  
  
其实，疫苗最大的风险来源于运输环节。  
  
冷链运输，规范起来，这才几年？  
  
从这一点来讲，长春长生对整个中国疫苗安全做出了卓越的贡献。  
  
扯远了，回到正题，乙肝会被攻克吗？  
  
快了，十年内就有希望。  
  
因为它属于藏身寡妇家的“良民”，研究方向只能是特异性的靶向药。  
  
HPV疫苗能否百分百预防宫颈癌？  
  
只能说，最大程度的预防，不排除漏网之鱼。  
  
关于宫颈癌，HPV疫苗接种是一级预防阶段，二级防护则是宫颈癌筛查，两者同样重要，美国妇产医师学会提出的筛查指南中提出：宫颈癌筛查起始时间为21岁，有无性生活均应定期进行筛查。  
  
无性生活，还是不要筛查的好，毕竟，那探头跟个黄瓜似的，我在抖音上看到过多次……  
  
癌是怎么产生的？  
  
DNA复制过程中，复制转录出错就会产生癌细胞。  
  
所以，复制的越频繁，癌细胞产生的概率越高，像不像宇宙里的熵增，热力学第二定律里的必然趋势。  
  
我们拿食道癌举例。  
  
喝热茶，把食道烫伤，人体要去反复愈合，愈合次数越多，DNA复制的次数越多，复制错误的概率就越高，癌症就是这么产生的……  
  
复制一次是买一张彩票，只要买的彩票足够多，500万大奖，总能中到的！  
  
这个理论也可以解释HPV感染，你接触的男人越多，感染HPV的概率越高。  
  
今天，大家普遍不止一个性伙伴，你的性伙伴又不止有你，没有人是绝对安全的，从“80%以上的女性一生中至少有过一次HPV感染”这个概率来讲，排除农村寡妇，也就是说，活跃在社会上的女士，大概率会得。  
  
所以，你还等什么？  
  
有钱男人喜欢找大学生，总觉得大学生是比较单纯的，比较干净的，其实，我给你们科普一下，大学生是自我保护意识最差的，你提出不戴T，她也同意，你提出什么她都同意，从而大学生是最容易带毒的群体，你能喊出来别人就能，明白了吗？  
  
当你有一天，突然明白，媾和过程就是两个人的细菌、病毒大交换时，你会突然觉得，原来这是一件很神圣的事。  
  
第十五章《高血压》  
  
前天，骑友群里约着去看桃花。  
  
群主@我。  
  
大家纷纷@我。  
  
问我去不去？  
  
我说，去吧。  
  
大家分工，买菜的，带锅碗瓢盆的。  
  
我主动申请：我负责买肉吧。  
  
我安排同事去买了五斤羊肉，三斤猪肉，额外买了一些水果、零食……  
  
我这群骑友，不是老头就是老太。  
  
多已退休。  
  
天天骑。  
  
我写完文章9点半，我接着跳绳，然后简单一冲洗，10点多了，我心想，我要是骑到水库边，怎么也要一个多小时，那就耽误了大家的午饭。  
  
不行，我开车去。  
  
我把自行车放车上，开着去了。  
  
我到的时候，他们已经安营扎寨了，我们这个群配套齐全，只要团队出行都带保障车带厨师。  
  
木柴烧火。  
  
大厨把菜已经洗好了，光等我的肉了。  
  
我看，桌子上有糖葫芦。  
  
我问，谁买的？  
  
大姐说，就是买了哄你的，你开心了，我们就开心了。  
  
他们这些人，就是干传销的，拉人骑车，一拉一个准，专拉病友，就那句口号：你看我们这群人，没有一个酒精肝，没有一个脂肪肝，没有一个高血压。  
  
过去呢？  
  
全是病恹恹的，自从骑车后，啥都没了。  
  
例如，你有高血压，你能跑步吗？  
  
不敢跑。  
  
但是，为什么骑车敢骑？  
  
骑车最大的特点是输出小、持久，让一个成年人一口气跑5公里他未必能做到，但是让他跟着骑行队伍骑50公里没有问题。  
  
而且，这玩意上瘾。  
  
现在，骑行主力军就是六七十岁的，他们快骑骑不过我们，但是论持久？真是一个顶一个，而且规矩很严格，骑两个小时休息10分钟，看着表，咱还没尿完，人家又出发了。  
  
我去帮厨师烧火。  
  
我看厨师拿盐袋直接朝锅里放盐，我急忙叮嘱：不行，不行，少放。  
  
大家笑了，意思是每个人都叮嘱过一遍了。  
  
高盐饮食是普通人最大的生活陋习，何为高盐？  
  
大部分人的饮食习惯，都算高盐。  
  
高盐饮食有什么危害？  
  
最直接的，高血压。  
  
高血压又会导致心脑血管疾病，我们总以为癌症是人类第一杀手，其实心脑血管疾病才是，占死亡人数的45%，刨除意外死亡率，你想想这个比例该有多恐怖？  
  
中国有多少高血压患者？  
  
2亿人。  
  
也就是说，你我，都可能已经是高血压患者了，自己不知道而已。  
  
前几章，我提到了癌症的发病原理是DNA复制出了问题，有点类似刮彩票，只要刮的足够多，一定会得，这是概率问题。  
  
有的人，刮了没多少张，刮到了。  
  
去肿瘤医院看看就行了，从新生儿到30岁，都有。  
  
我高中同学是高三癌症去世的，是我上铺。  
  
大前年，我们这边修建乡镇公墓，我去逛了一圈，翻了翻“花名册”，顺便感叹了一句，寿终正寝真的算是一种福报，二十来岁的，多是车祸、自杀系列，三十来岁的，特别是80后，则多是癌症。  
  
花名册还写死因吗？  
  
不写。  
  
关键是，看门的老头知道。  
  
癌症，算是冷箭。  
  
防不胜防。  
  
完全是随机的刮刮乐。  
  
那心脑血管疾病呢？则是钝刀杀人，慢慢的折磨你。  
  
核心是预防高血压。  
  
预防高血压的第一原则是低盐饮食，可是呢，很多地方的人适应了高盐饮食，例如东三省，我们冬天去自驾，我都要反复叮嘱厨师：我有病，不吃盐，你可以少放或不放。  
  
否则？  
  
没法吃！  
  
中国人的人均吃盐量从北往南，依次递减。  
  
山东呢？  
  
也咸。  
  
所以，在山东点菜，我也会叮嘱，我不吃盐。  
  
我们家厨师刚来我这里上班时，做的菜也咸，他说上学时就是这么学的，他算比较规范的，用小勺放盐。  
  
我再三给他科普：我们服务的是有钱人。  
  
有钱人不吃盐。  
  
你到山东，任何一个小饭店，他都提供咸菜，免费的。  
  
我们不提供。  
  
厨师慢慢被我改过来了。  
  
我们个人该怎么调整味觉系统？  
  
需要不断的减。  
  
循序渐进的减。  
  
减到你炒菜可以不放盐，例如放一点点酱油……  
  
有年，有个球友开了个烤鱼店，喊我们去试吃，让提提建议，饭毕，老板很重视，让厨师来敬酒，听听我们的意见。  
  
我提了两点：  
  
第一、太咸。  
  
厨师的解释是，他学烤鱼时，师傅说，喜欢吃大辣的人口重，喜欢吃盐。  
  
我认为，不是这样的。  
  
第二、刺太多。  
  
鱼，哪有没有刺的？  
  
我不喜欢吃河鱼的一个重要原因，就是刺太多，我喜欢吃海鱼，要么就是剔过鱼刺的鱼，例如我们在延安吃的黄河大鲤鱼，黄河大鲤鱼肯定刺多，但是人家的卖点就是无刺。  
  
在写咽喉时，我漏写了一个点，关于如何处理鱼刺。  
  
用醋，用馒头都是错误的。  
  
鱼刺位置越靠下，价格越高，从几百到几十万不等。  
  
卡到咽喉，那都算好的。  
  
用镊子就能拿出来，不至于有生命危险。  
  
从食道开始，鱼刺就可能危及到人的生命了，例如扎到了主动脉，鱼刺扎主动脉会引发什么情形呢？可以理解为拿绣花针扎气球，瞬间就爆了。  
  
鱼刺进了胃部后，医生一般就不建议取了，因为这个时候，一般的鱼刺都会被胃酸脱钙软化而顺利被消化或者排出。  
  
怕的就是那种大鱼刺。  
  
没有被胃酸征服，于是继续作孽，刺穿胃引发腹膜炎，也会死人的，鱼刺的杀伤力很大，有人还被刺伤了肝脏，一句话可以概括：从咽喉到肛门，都有被刺伤、刺死的案例。  
  
一句话概括：卡住了鱼刺，抓紧看医生，问一下内科医生就行了，取要害位置的鱼刺经常是大手术小任务，例如取两根肋骨开胸。  
  
当然，最好的办法，是我这种，不吃多刺的鱼……  
  
回到吃盐的问题。  
  
吃盐为什么会导致血压增高？  
  
若是跟父母讲，可以讲的很通俗：盐吃多了就要多喝水，身体水多了血压就高，所以高血压的人要少吃盐，听明白了吗？说多了你们也不懂，反正你就少吃，没错。  
  
上面的讲的对不对？  
  
观点是对的，但是原理没讲对，若是把食盐与高血压的关系搞明白，需要讲的生物常识还是比较多的，氯化钠与水的关系，也就是渗透压是个什么玩意，还要说明循环系统、泌尿系统和体内水液的关系。  
  
大家也不需要搞那么明白，记住一句话就可以了，少盐！  
  
北大教授写过一篇关于低盐的科普文章，我摘抄其中一段：每3名成人中就有1个高血压，这和我们的饮食习惯密不可分：盐放太少菜肴会没味道，绝大多数家庭炒菜的时候盐都超标了。如果高血压患者将每天食盐摄入量减少2.4克，收缩压（高压）可降低5.8毫米汞柱，舒张压（低压）可降低2.5毫米汞柱。怎样减少钠的摄入又不影响菜肴的口味？低钠盐或许是一个好办法。（有个读者是医生，看到这里，他给我写了这么一段：想起高血压，我就记起大学时候上内科学，老师让我们先量一下血压，然后吃个咸鸭蛋，再量一次，结果都飙升，老师就说，你看这就是盐的力量。后来想想，也许盐有一部分作用，还有就是害怕老师的原因吧。）  
  
我骑友里有个主任医师，他懂的最多，但是最不在意，大烟大酒，不光他如此，是医生群体普遍如此，可能是看淡了生死？  
  
他喝酒，动辄一斤起。  
  
他有癌症，自己去北京看医生，说是情况比较乐观，高兴的自己去小酒馆喝了一瓶二锅头，非常的乐观。  
  
他对自己的身体不怎么在意，但是劝起其他骑友来，那可是一套一套的，他的观点我都能背过了。  
  
几点：  
  
第一、健康的前提下，尽可能瘦，如长跑运动员一般。  
  
第二、年轻人每周测量血压，老年人每天测量血压。  
  
第三、高血压一旦过高必须药物控制。  
  
为什么必须药物控制？  
  
因为，高血压本身不可怕，可怕的是对心、脑、肾等靶器官功能或器质损害，药物降低血压的目的不是掩耳盗铃，治标不治本，而是保护靶器官不受损。  
  
年轻人中风，很多都是由高血压引发的。  
  
对于高血压，我这个骑友谈过一个观点，高血压跟减肥一样，绝大多数都是由生活方式引起的，很难治疗，你见几个胖子变瘦了？  
  
因为，生活习惯涉及到了性格、职业、家庭等。  
  
改变起来是个系统的工程。  
  
太难了。  
  
例如，一个病人来了，你跟他说，瘦下来，血压就下来了。  
  
他能瘦下来吗？  
  
明年，他再来看病，还是这么胖！  
  
减肥难不？戒烟难不？戒酒难不？早睡难不？清淡饮食难不？  
  
每个都难。  
  
而降血压需要的是什么？  
  
全部做到！  
  
为什么被冷箭射过的人瞬间就改过来了？例如包头大姐，再也不喝酒了，早睡早起，严格遵守抗癌手册。  
  
因为，她死过一次。  
  
而钝刀杀人呢？  
  
患者觉得无所谓，还在可忍受范围，离死亡很遥远。  
  
那，我们应该如何劝父母合理饮食呢？  
  
我们劝，都是白搭的，小树可以修剪，老树一修剪就死，你让他们少吃咸菜，他们能听吗？  
  
但是，可以让医生劝他们。  
  
他们是听医生话的。  
  
最关键的一点，大家要给老人买个血压计，教他们怎么测量，怎么记录，这才是他们生命状态的晴雨表。  
  
降压药的原理是什么？  
  
物理上，我们学过，压强=压力/受力面积。  
  
血压=压强。  
  
压力来源于心脏，基本固定。  
  
那么降低压强的核心就是增大受力面积，也就是舒张血管，这也是降压药的基本原理，这些年，高血压治疗进入了瓶颈期，没有完全意义上崭新原理的降压药物横空出世，谁若是提出了新理论新药物，大概率会斩获诺贝尔医学奖。  
  
糖尿病眼看着就要迎来春天了，而高血压治疗依然在原地踏步。  
  
在写《脱发》时，我写过一个外用药米诺地尔，最初这就是一款降压药，在治疗过程中发现其副作用是促进毛发生长，它的工作原理有几点：1，可以扩张毛细血管，促进头皮养分供应。2，直接促进多种毛囊相关细胞增殖。3，它又是钾离子通道开放剂，可以通过增加钾离子，减少毛囊中的钙离子促进生发。  
  
我在淘宝买了两个疗程，目前一头乌黑的秀发了。  
  
不算浓密。  
  
倒是胡子、腋毛长疯了。  
  
胸毛也是……  
  
高血压的成因有哪些？  
  
跟失眠一样，也是一分为二，一类是原发性的，一类是继发性的。  
  
原发性的，就是单纯的高血压，属心血管问题。  
  
继发性的，就是因其它问题导致的高血压，心血管本身没有问题。  
  
原发性的，可以理解为生活病，遗传、食盐过量、抽烟、喝酒、肥胖、精神压力大……  
  
看似不是病，治起来却非常难，因为它足够系统，沉淀时间足够长，不是突然得的，而是数十年如一日的生活习惯导致的，短时间内很难改变。  
  
这就如同我们经常说，你多久吃胖的就用多少时间来变瘦。  
  
那些减肥训练营。  
  
人怎么瘦的，怎么胖回去。  
  
没用。  
  
毕竟，人不可能一直生活在封闭空间里。  
  
我写的打呼噜那个车友，300多斤，他去参加减肥训练营瘦了60多斤，回来大家纷纷给接风，给庆祝，没半年，又胖回去了。  
  
他也有很严重的高血压，每天吃降压药。  
  
他一般是临睡前吃。  
  
酒足饭饱了，去车上拿药。  
  
我给他提醒过，一天血压最高的时间段是早上，你应该一睁眼就吃，而不是晚上吃……  
  
他说，早上，容易忘。  
  
医生的观点：大部分普通高血压患者在上午8点左右迎来血压高峰，因此建议起床后尽快服药，以保证降压药在血压达峰前发挥药效。当然，也有小部分人会在下午或清晨更早的时间血压偏高，那么用药时间也要相应调整，总的原则就是在血压达峰前服药。  
  
对于降压药，中医是如何看待的？  
  
看下面一段：西医治疗高血压的思路是什么？就是吃降压药。降压药的原理是什么？绝大多数降压药就是扩张你的血管，让你的血管空间增大一点，这样压力就少一些。但你的血管能无限扩张吗？显然不能！于是你的血管壁越来越薄，你的血管弹性越来越差，稍微有一点情绪上的波动，你的血管就破裂了。  
  
中医治疗高血压，采用“大禹治水”的原理，对人体的血管进行清瘀疏通，血管通畅了，何来“高血压”？而且不必天天吃药，只要定期疏通而已……  
  
有道理不？  
  
猛的一听，很有道理，再深入一想，既然如此，为什么不去角逐诺贝尔医学奖呢？毕竟高血压治疗已经进入了瓶颈期，属全球医学难题。  
  
另外，凡是吃了以后立竿见影的中成降压药，基本都是999感冒灵与扑尔敏的关系，这是中成药领域的潜规则，不是什么秘密,以后谁提中药疗效，就把这句话复制给他：如果中医或者中药能通过“双盲实验”，那就是真的有效。但遗憾的是，截止目前为止，成千上万种中药，没有一款通过国际社会公认的美国FDA临床Ⅳ期双盲试验。  
  
啥是双盲实验？  
  
自己百度去！  
  
我觉得，选中医治疗高血压，不如选老年骑行队，他们每天拉练，不要觉得他们年龄大了你就能欺负了他们，他们动不动巡航25+，哪怕不骑个四五十公里？你跟着骑上半年，什么毛病都没了。  
  
看骑友写的随笔两则：  
  
第一则：昨天见到一个车友，是一个骑车健身的活生生例子。他只骑行了三个月，体重降了十公斤，中度脂肪肝和高血压完全消失。不过他说训练要在有氧区的上限，这样才有效果。   
  
第二则：2020年11月28日，时隔八个月，又在济南经四路遇到了躺骑健身的张维娜。她今年37岁，以前体重200多斤，高血压180多，骑了三年多的躺骑车健身锻炼，平均每天骑行20公里。如今体重已下降了50多斤，血压也恢复了正常。  
  
血压多少算是正常？  
  
2020 ISH 国际高血压实践指南指出：正常血压为 ＜ 130/85 mmHg。  
  
我们再来说继发性高血压。  
  
什么病会导致高血压呢？  
  
一、肾性。二、内分泌失调。三、其他。  
  
肾性又一分为二。  
  
1，肾实质性高血压。也就是腰子本身出了病变，如急慢性肾炎、肾脏肿瘤等。  
  
其血压升高常为难治性，是青少年患高血压急症的主要原因。  
  
划重点，青少年。  
  
2，血管性高血压。是腰子上的血管出了问题，肾动脉狭窄，肾素血管紧张素系统活性明显增高，这玩意可以理解为监测站，它一检测肾脏缺血，马上下令收缩全身血管提高血压。那肾动脉狭窄又是怎么引起的呢？  
  
多是动脉粥状硬化导致的，其次是动脉炎。  
  
内分泌类是最容易被忽略的，因为它属于激素问题，看不见，摸不着，分一二三四。  
  
1，原发性醛固酮增多症。 醛固酮是由肾上腺分泌的，其作用跟肾素血管紧张素差不多，人体调节血压的激素，莫名其妙的增多，说明是肾上腺出了问题。  
  
2，嗜铬细胞瘤。  
  
3，库欣综合征。  
  
4，肢端肥大症，这个咱上学时学过。  
  
除此之外，部分药物，如甘草、孕激素也会导致血压增高。还有一种情况叫三度房室传导阻滞，简单一点理解就是心房冲动完全不能传到心室，心脏内部有矛盾。  
  
怎么诊断自己是什么情况的高血压呢？  
  
我个人的理解如下：  
  
若是生活习惯不健康，又有肥胖等亚健康问题，首先考虑是原发性的，通过改变生活习惯以及药物去控制、降低血压。  
  
什么情况要考虑继发性高血压？  
  
年龄小于30岁，BMI正常，无家族遗传史，难治，规范使用三种以上药物无法降压，同时又出现合并其他病症，例如低钾血症。  
  
在写脑袋时，我写清晨是脑梗、脑出血的高发期。  
  
医生跟我讲，其实有个更容易被忽略的细节，就是起夜。  
  
比清晨还危险。  
  
怎么预防呢？  
  
要么，睡前3小时尽量不喝水少喝水。  
  
要么，使用夜壶。  
  
我问过医生骑友一个问题，有没有可能，有的人血压不按统一标准来？  
  
他说，这种情况也不稀奇，经常遇到，例如有的病人，他的所有表现症状都是高血压症状，但是一测量又不高，后来实在找不到病因了，调取了他往年的体检记录，发现他的血压一直在100～110/75～80 mmHg之间，而住院时呢？血压要比之前明显增高 20～30 mmHg，而且出现头晕症状，心脏超声也提示室间隔损害（负荷高血压表现），这种也叫高血压，是他的基础血压低。  
  
那这种情况如何预防？  
  
需要自己做血压曲线图，自己了解自己的血压变化。  
  
我去穿越可可西里无人区时，医生骑友特意给我留言，让我别跳绳了，风雨无阻相比身体健康而言，算不上什么。  
  
我觉得没啥，我分组跳就是了。  
  
准备进无人区了，有个聊城的车友退出了，因为他发现自己心率达到了120，他害怕了。  
  
在无人区里，我跳绳前先看了看心率，发现我的也是120左右。  
  
原来，人在高海拔状态下，会提高心率。  
  
我上次去西藏，我有读者在日喀则当军医，他已经待了九年了，年龄跟我差不多，脱发严重，他说自己也付出了很多，因为高海拔导致心肌肥大，不可逆，这也是为什么内地人去高原工作有补贴的缘故。  
  
待多久就会引发心肌肥大？  
  
三个月以上。  
  
高血压也会导致心肌肥大。  
  
健美圈里，有些人喜欢用激素药，也会导致心肌肥大。  
  
吃降压药有什么注意事项？  
  
两点：  
  
第一、服药要有连续性。  
  
第二、降压应该达标，要降到合理的目标，而不是说吃了药就算任务完成了。  
  
问题又来了，什么情况下，该吃药？  
  
咨询医生。  
  
没有一个定值，不是说超了多少必须吃降压药，要对症下药，例如继发性的，你吃了降压药没用，根源可能是肾炎。  
  
一般情况下，收缩压不超过160mmHg，舒张压不超过100mmHg，同时没有糖尿病、心脑肾的并发症，暂时可以不吃药，通过调整生活，检测三到六个月，看看降压情况，例如你利用半年时间瘦了，戒烟了，戒酒了，不熬夜了，可能血压也就正常了。（注意，最核心的是没有并发症）  
  
还有一点，血压要以自测平均值为标准。  
  
例如我娘，一体检，就飙升。  
  
她怕医生。  
  
这种也不用服药。  
  
总结一下，几句话：  
  
第一、健康的前提下，最大程度的瘦。  
  
第二、少盐。  
  
第三、戒烟戒酒少熬夜清淡饮食。（这个要求也太高了）  
  
第四、定期检测血压。  
  
第五、血压过高要进行药物控制。  
  
第六、给自己设计个可坚持的有氧运动，就当提前服用降压药。