《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！