



这毕竟属于外源性的干预。

时差还是一个小问题，如果人的失眠和各种节律问题是因为内源性的，也就是因为基因的突变，或者调控节律基因的基因突变导致的，那么外源性干预一停，马上就又回到混乱状态了。

现在通过这个研究，我们就有机会可以从基因层面调整了。这可能是今年诺贝尔生理学或医学奖对现实生活能产生的实际意义。

但最后，我还是要提醒各位同学，规律是这样：每年的诺贝尔奖一颁发，后续马上就会冒出一批骗子，有的是卖药，有的是办班。

- 比如去年的奖是细胞自噬的机制，后续就冒出来很多减肥班，说细胞自噬解释了中国的“辟谷”，然后大肆收费。
- 再之前物理奖奖给了中微子振荡机制，在网上马上就有防护中微子辐射的防辐射服卖。

而今年的生理学或医学奖，因为实在很通俗易懂，所以一定会像雨后春笋一样出现很多冥想班、精力管理课、睡眠训练法，它们都会打着2017年诺贝尔生理学或医学奖的生物节律、生物钟的幌子，所以大家不要上当受骗。

目前这个学科的研究成果，距离实际应用还有非常远的距离，也许几年，也许十几年。



卓克

好，今年的生理学或医学奖的解读就是这样，明天同样时间，我们继续解读物理学奖。

