

书 摘

预期寿命比年龄更重要

袁 越

将预期寿命纳入体检

上了年纪的人每年都要做一次体检,这已成为大家的共识。但这类体检是否真的有益健康?答案并不像大家想象的那么简单。比如,有不少研究显示,对于那些无家族遗传病史的健康人来说,通过体检查出癌症的可能性并不高,甚至还有因为技术不成熟而出现假阳性的概率。

正因如此,美国预防医学工作组于2023年年底更新了一项健康指南,认为75岁以上的妇女没有必要再做乳腺癌筛查了,因为没有证据表明,这个年龄以上的妇女做乳腺癌筛查的好处要多过坏处。同理,该小组还认为76—85岁的人做肠镜的必要性也是存疑的。

两个建议背后的逻辑并不复杂,专家们认为对于75岁以上的人来说,即使通过筛查查出了乳腺癌或者结肠癌,患者恐怕也不会直接死于这两种癌症,而是死于其他老年病,因为这个年龄段的老年人大概率只有不到10年的寿命。

问题在于,这个估算是根据美国目前的人均寿命计算出来的。但是,根据加州大学旧金山分校的老年病学教授埃里克·维德拉的计算,大约有10%的75岁美国妇女可能再活不到3年,而另有大约10%的75岁美国妇女还能再活20年。如此大的差异说明我们不能仅从年龄这一个指标来估算体检的必要性,而必须把每个具体的人的预期寿命考虑进来,因为一个人的预期寿命比

此人的真实年龄更能反映出这个人的真实情况,因此也就更能帮助医生做出是否应该继续体检的判断。

事实上,已经有越来越多的医疗机构将预期寿命纳入了体检建议当中。比如,美国最大的医学专业协会——美国医师学会在其最新版的健康指南中,明确指出了,该学会不建议50岁以下或者69岁以上,以及预期寿命在15年以下的男性再做前列腺癌抗原筛查了,因为这些男性死于前列腺癌的可能性非常低。

再比如,美国癌症协会在其最新版的乳腺癌筛查指南中建议45—54岁之间的女性每年做一次乳腺筛查,55岁以上的女性可以选择每两年做一次乳腺筛查。但如果一名女性的预期寿命在10年以上的,那么无论她年纪有多大,都应该继续进行乳腺癌筛查。对于一名身体健康、不吸烟、经常运动、没有糖尿病或者家族遗传病史的75岁妇女来说,她很可能还有20年要活,定期做乳腺癌筛查有很大可能帮助她延长寿命。反过来,如果她既抽烟又嗜酒,还不爱运动,而且体重过大,那么她死于心血管疾病的概率要远大于她死于乳腺癌的概率,再做乳腺筛查的意义就不大了。

长寿村的迷思

中国有长寿村的说法,国外也有,叫作“蓝带”。这个名词是一位美国探险家丹·比特纳发明的。

2024年11月21日出版的《科学》杂志刊登了一篇调查报道,称长寿村

的概念很可能是站不住脚的,因为这件事的历史存在很多疑问,其背后的科学原理也没有那么坚实。

根据这篇报道,比特纳最初是应日本政府的邀请前往冲绳进行考察,从此进入了这一领域。日本政府发现冲绳的百岁老人比例很高,想知道为什么。而比特纳通过检索文献,发现已经有人在意大利的撒丁岛做过类似的研究。

那项研究是由意大利医生詹尼·佩斯和比利时时人口统计学家米歇尔·普兰共同完成的。两人去撒丁岛考察了6个月,访问了很多小山村,发现位于这个岛中部山区的一个名叫奥利亚斯特拉的小村庄里的百岁老人特别多。经过一番考察后,他们认为当地的户籍制度是可信的,于是将研究结果写成论文,发表在2004年9月出版的《实验老年学》杂志上。

受这篇论文的启发,比特纳后来也拜访了撒丁岛,并把经历写成一篇封面故事,发表在2005年11月出版的《美国国家地理》杂志上。正是在这篇文章里,比特纳第一次使用了“蓝带”这个名称,并把日本冲绳、意大利撒丁岛和美国加州的一个基督教复临安息日会教友社区命名为世界蓝带(即长寿村)。

这篇封面故事把比特纳、佩斯和普兰联系在一起,3人成立了一个联合调查组,开始在全世界寻找类似的长寿村。经过一番寻找,3人认为除了上述3个地方外,只有哥斯达黎加的尼科亚半岛和希腊的伊卡利亚岛满足要求,因为很多其

他地方的人习惯于用死去的兄弟姐妹的名字命名新生儿,造成很多人瑞的出生证明存在疑问。

这件事促使一些科学家去这些长寿村调查,试图找出村民长寿的秘密。有人在撒丁岛岛民中找到了一个名为TAS2R38的基因,编码一个与苦味受体有关的蛋白质。科学家猜测,这个蛋白质会让当地人更愿意吃低脂饮食,可惜后续研究证明这个假说不成立,拥有该基因的人并不都长寿。比特纳则把自己的调查写成了一本书,书中列出了9个长寿秘诀,包括坚持运动、减少能量摄入、少吃红肉和加工食品、适量饮用红酒、找到生活的意义、降低焦虑、家庭至上、多交朋友和加入灵性团体等。但专家认为这些建议都是“大路货”,而且适量饮用红酒这条已被很多研究证明不但不能延寿,反而有害健康。

随着时间的流逝,这个长寿村理论受到了越来越多的质疑。比如,一位名叫索尔·纽曼的澳大利亚学者就指出,自从1900年美国开始严查出生证明作假以来,110岁以上的老人数量便直线下降,而当希腊开始严格执行养老金资格审查制度以来,70%的百岁老人消失了。就连长寿村理论的支持者也发现,1930年之后出生的哥斯达黎加人和冲绳人已经不再长寿了,不过他们把责任推给了现代化,认为当地人受其影响,放弃了过去的健康生活方式。

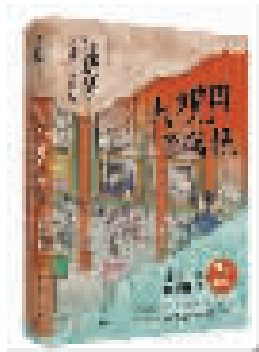
(摘自《生命八卦:新时代的健康谚语》袁越著 生活·读书·新知三联书店出版)

书 芳 斋

四方食事：不过一碗人间烟火

中国文史出版社
由国庆 著花山文艺出版社
周喜俊 著
良医

大观园的病根

人民文学出版社
李远达 著

本书为全彩本,以长短相宜、雅俗共赏、轻松活泼的文笔,配合原创精美图照,从津菜肇始、饮饌源流谈起,向读者讲述昔日林林总总的美食故事。本书可谓地域文化、饮食文化“交融”的结晶,作者以深入研究、现实体味为基础,以文字将丰富的历史知识和深刻的文化内涵表现得生动有趣,引人回味。

本书是一部以中医为题材、讲述新时代石家庄故事的长篇小说。作家周喜俊历时三年多时间,深入生活,追踪采访医生、患者和有关人员七十多人,倾情创作了这部作品。书中女主人公在家庭和事业之间的抉择以及诸多病例相关人物的环环相扣,使得故事情节有条不紊。个人情感和治病救人作为两条主线,共同串联起小家与大家的取舍和脉络发展。

林黛玉到底得了什么病?贾府里的人都健康吗?冷香丸药效到底如何?这些问题既囊括了从传统医药文化视角解读《红楼梦》的延展性与可能性,又紧密关联着小说中人物病症背后的身心困境。作者通过小说“病一医一药一养”四重叙事,打开了“疾病一医生一药物一观念”四个世界,最终指向了“个体病弱一家族衰亡一社会危机”的三维隐喻结构。

钩 沉

冀商为何衰落

孙晓青

晋商以“乔家大院”闻名于世,徽商以“红顶商人”深入人心,同样书写过辉煌的冀商却被掩埋于历史的角落,不为人知。

冀人经商,最早甚至可以追溯到战国时期的赵都邯郸。那时,赵国的经商意识和经商之风较之列国更为浓厚,邯郸也一度发展成为重要的商品交易中心。而如今我们所指的成体系的冀商,则是始于清朝,在清末民初发展到鼎盛,主要有三个分支:一是开发东北的“老伙帮”;二是到蒙古经营的“张库帮”;三是以保定商家为主的“冀中帮”。

在冀商三大帮中,最耀眼的还要算“老伙帮”。其实,在他崛起之时,正是晋商在东北地区经商活动走向没落的时候。借此机会,“老伙帮”成了东北当地的“商业老大”。仿佛天助一般,清末京沈铁路开通,“老伙帮”利用铁路运输货物,免去了过去用大车长途贩运的高成本和不便。随着长春“益发合”、哈尔滨“同记”两家店铺的开业,“老伙帮”发展到顶峰。

长春“益发合”是“老伙帮”的创始家族在光绪八年(1882)投资1.8万吊铜钱创办的大车店,附设了油坊、磨坊、粉坊和豆腐坊,并开设粮米铺,零售油酒米面和杂货。在“益发合”第六代传人刘益旺老人的印象中,清末的时候,东北币制异常混乱,长春又是东北中部的商业中心、交通中心,以及日俄势力的交锋地,因此钱庄业非常兴盛。看到此商机,光绪三十年(1904),“益发合”又设立了益发钱庄,后来又将发展目光转向实业,先后在长春、四平、青岛等地开设制油厂、制粉厂、织染厂等。1921年至1932年这12年当中,“益发合”累计盈利714.25万元(银元),发展进入了鼎盛时期。

至于行走蒙古的“张库帮”,几乎与“老伙帮”同时步入辉煌期。据史料显示,在“张库大道”(古商道,张家口到库伦—今乌兰巴托)上经营的河北商户,清初有80家,道光年间是260家,同治年间多达1027家。到了民国初年,仅大境门外的店铺就有1500多家。当年,“张库大道”最高贸易额达1.5亿两白银。

相比“老伙帮”“张库帮”,“冀中帮”所取得的成就同样斐然。安国支撑了全国78%的药业,与京城的同仁堂坐上了一条船;辛集承载了90%的皮毛业;沧州丁德山三兄弟创建了东来顺;冀州杨德山创建了全聚德;大厂铁百万成了京城珠宝玉器行响当当的大老板。再如,天津的食品三绝——狗不理包子、耳朵眼炸糕、十八街麻花,其创始者都是河北人。据说,天津城里也有个“小冀州”,商家林立,买卖兴隆。

冀商败落和当年长期战乱、时事变迁密切相关。比如“老伙帮”旗下的“益发合”就是在1941年日伪政权公布“七二五停止令”后由盛转衰的,原因是该“停止令”一出导致物价冻结,配给制度全面实行。这对“益发合”而言,无疑是致命打击,从此“益发合”的营业急转直下。其后的国内战争更是导致其各地分支机构相继停业。

“张库帮”同样没能逃脱被动荡政局击垮的命运。1924年外蒙古独立。1929年,国民政府与苏联断交,蒙古也关闭了中国的所有商号,“张库大道”自此被迫中断,借此生存的河北商人唯有怨天尤人,感慨生不逢时。(摘自《小康》杂志社编《小康中国故事:我们中国这些年》孙晓青文 华中科技大学出版社出版)

象征人类命运的小说

麦 家

海明威一生当中写过很多部作品,他的《老人与海》是一部严格的中篇小说。我印象中有几部中篇小说,堪称世界一流,比如加缪的《局外人》、马尔克斯的《一桩事先张扬的谋杀案》、陀思妥耶夫斯基的《地下室手记》、鲁迅的《阿Q正传》等。总之,中篇小说很多,但真正能够被大众广泛阅读、传播的作品并不多,《老人与海》这部中篇小说就是例外,这部小说太宽大了,宽大到可以把一个世界浓缩地装下。

小说只有两个人物:一个老人圣地亚哥、一个小孩马诺林,还有两种鱼:一条巨大的马林鱼和一群鲨鱼。故事写的是,一个84天都没捕到一条鱼的老人去大海里捕鱼,意外捕到了一条硕大无比的马林鱼。但在捕鱼回来的途中,他遇到了一群鲨鱼。鲨鱼闻到血腥味,开始掠夺这条老人千辛万苦钓上来的大鱼。当老人回到他的村庄的时候,这条大鱼只剩下一副鱼骨头,鱼身上的肉都被鲨鱼吃光啃净。

马诺林只在开始时出现了一下,他是老人的徒弟。在师傅与鲨鱼搏斗的过程中,徒弟是缺席的。如此简单的故事和人物关系,海明威却写出了非常精深博大的内容。

大师是写出来的,更是想出来的。《老人与海》写于1951年,是海明威在古巴哈瓦那的庄园里写的,写完这部小说是1952年。但故事中的老人很早就海明威的心里酝酿了。海明威在1936年写过一篇散文——《海湾深处》,文章里就谈到了这个老人。在那篇散文里面,他已经把这个故事的雏形表达过了。也就是说,从1936年到1951年,长达15年,他一直在思考这个故事,在寻找怎么样切入,怎么样把这篇散文变成一部小说。毫无疑问,那篇散文比较轻薄,它只是对真人真事的回忆,现在他要把它这篇散文变成一部小说,他就要加入虚构,加入作者对人生、对世界的看法。

散文、杂文,很多时候着眼处比较小,它求的是真。而小说,它

着眼处往往是大的,它虽然用的是些虚构的东西,但表达出来是更宽广的真实,更博大的精深丰富。要实现这种艺术效果,就要从大海想到人世、人生,想到人类的过去、现在、未来。海明威要把这个老人的故事变成整个人类的故事。

小说一开始就是老人和小孩之间简单的铺陈,因为老人运气很背,连续84天钓不到一条鱼,小孩的父母不允许他跟老人一块儿出海,孩子很同情他。一个孩子都同情的老人,他内心当然是非常落寞的。正因为落寞,所以小孩对他的关心就显得更加温情脉脉。温情,是这部小说开始就垫下的底色。海明威为什么把温情作为小说的一个底色?因为这部小说真正的敌人是大自然,在大自然面前,人类是弱小的、无助的,我们需要互相关心、需要手牵手。对人的怜悯,通过小孩对老人的同情、关心,四两拨千斤地暗藏在了小说的芯子,也为后来我们喜欢上这个老人埋下了伏笔。

慢食运动

清 禾



本书邀请你暂别喧嚣,跟随作者的细腻笔触与人文视角,开启一场通往欧洲日常的从容之旅,体会与自我相处的安宁。

《从从容游刃有余:欧洲人优雅的慢节奏》清禾著 江苏凤凰文艺出版社出版

在意大利西北部小镇布拉,诞生了世界上独一无二的味觉大学。学生们来自全球,不仅学习烹饪,还学习生态学、农业学、社会学、哲学。校长说:“我们培养的不是厨师,而是懂得世界的吃饭者。”他们开设“时间与味道”课程,要求学生学生在田地里种一年粮食,观察种子发芽、成熟、腐烂的全过程。“当你理解一粒麦子的节奏,你才配谈美味。”这种教育方式把味觉提升为一种文化能力,重建了人与自然的关系。

慢食运动不仅是理念,更是一种社会实践。在意大利、法国、西班牙、瑞士,无数城市建立了慢食市集。农民、面包师、酿酒人、牧民

直接面对消费者,没有中间商,没有过度包装,没有折扣战。交易变得亲密:你知道对方的名字,他知道你家孩子的口味。这种关系的重建,让“经济”重新有了人性。经济学家卡洛·鲁比尼说:“慢食市集是小型社会的缩影。它让我们重新理解‘市场’这个词,它本该是交流,不是竞争。”

“吃什么”不只是味觉选择,也是生态选择。在法国,越来越多的学校食堂采用本地食材。巴黎市政府的“绿色餐饮计划”要求,到2030年,75%的公共餐食必须来自有机农场。在瑞士,奶酪工厂与牧民合作,限制牛的数量以保护山地植被。这些看似“反效率”的政策,其

实是为了重建生态平衡。生态伦理的核心不是禁止,而是节奏的重调。当土地被允许休息,当食物生产重新遵守自然的时间表,文明才能持续。

“我们正在变成一群吃饭都赶时间的人。”社会活动家佩特里尼曾在演讲中说。工业时代的速度逻辑正在把人类的胃也变成流水线。快餐不是问题,问题是开始以吞咽代替品尝。慢食就是对这种加速的反抗。它提醒人们:生活的意义不在于吞下多少食物,而在于体会味道的过程。慢食运动的宣言写道:“我们选择慢,因为我们拒绝被速度剥夺人性。”

黑龙江卫视(201)
19:30 剧场
21:20 栏目
吉林卫视(202)
12:31 剧场
19:34 剧场
23:01 剧场
广东卫视(203)
19:35 剧场
21:20 晚间新闻
21:50 剧场
重庆卫视(205)
12:25 剧场
19:33 剧场
23:15 剧场
浙江卫视(207)
19:30 剧场
21:30 今日评说
山西卫视(208)
19:35 剧场:六姊妹
21:15 晚间新闻
21:50 剧场:天龙八部
云南卫视(209)
12:50 剧场:封神英雄榜
19:35 剧场:真心英雄
23:17 剧场:河山
深圳卫视(210)
13:15 剧场
19:35 剧场
湖南卫视(211)
12:30 剧场
19:30 剧场
湖北卫视(212)
12:30 剧场
19:34 剧场
四川卫视(213)
19:35 剧场:新世界
22:30 剧场
辽宁卫视(216)
12:55 剧场
19:35 剧场
22:00 欢乐集结号
安徽卫视(218)
13:40 剧场
19:30 剧场:新年又一年
22:45 新安夜空
上海东方卫视(221)
13:20 剧场
17:30 名医话养生
19:30 剧场
21:20 今晚
河北卫视(222)
19:35 剧场
22:15 剧场:生万物
23:00 你好京津冀
23:40 剧场
北京卫视(225)
17:25 养生堂
19:30 剧场
广西卫视(226)
12:30 剧场:特战先锋
19:35 剧场:苦菜花
21:40 新民歌大会创演秀
22:30 剧场:刀刃之绝地重生
江西卫视(228)
19:35 剧场:四喜
21:28 传奇故事
22:00 金牌调解
贵州卫视(230)
13:00 剧场
19:35 剧场
21:20 栏目
新疆卫视(238)
14:55 剧场:大决战
20:12 剧场:归队

明日电视

吉林卫视(202)
7:51 剧场
8:21 剧场
云南卫视(209)
8:52 剧场:黑狐
深圳卫视(210)
9:54 剧场
湖南卫视(211)
7:30 剧场
8:40 栏目
湖北卫视(212)
9:01 剧场
辽宁卫视(216)
8:31 剧场
安徽卫视(218)
8:15 早安向前冲
上海东方卫视(221)
7:00 看东方
9:00 剧场
广西卫视(226)
8:40 电影:南征北战
贵州卫视(230)
6:10 纪录片
8:40 剧场

(节目以实际播出为准)