交警的难题（外二则）

□庞启帆 编译

布罗迪的薪水很低，他存钱想买一辆新车，但存了很久也没存够。在此期间，他一直开着朋友送他的一辆破车。破成什么样呢？这么说吧：凹痕里还有凹痕呢！

这天下午下班后，布罗迪来到停车的地方，发现一名交警和一位年轻的金发女郎正在查看他的车。“怎么啦？”他赶紧问。

“这是你的车吗？”交警问。

“是的。”布罗迪答道。

交警挠了挠头，说道：“是这样，先生。这位小姐的车撞上了你的车，但我也不好确定，她的车撞到你的车哪个地方了。”

不无道理

老板的办公桌上堆着300份求职者的简历，他需要尽快挑出合适的人选，于是便让秘书联系最下面的50位来面试，把其余的都扔了。

“把其余的250份全扔了？”秘书惊呼道，“说不定最优秀的人就在里面呢！”

“你说的不无道理，”老板答道，“但是话又说回来，我不需要运气不好的人在我这儿工作。”

迷路的小男孩

一个小男孩在商场迷了路，糊糊涂涂闯进了一间女士更衣室。一名女士正在更衣，她看见小男孩，马上大声尖叫起来，然后迅速抓起一块毛巾裹住身体。

小男孩惊奇地看着她，说道：“难道你以前从未见过小男孩吗？”

鼠：很快就到本尊年，你多准备压岁钱。猫：把你清蒸或烧烤，多放孜然少搁盐。 □老树

有人说，杂粮不好消化，但有人说，杂粮吃了不易发胖；有人说，吃红肉会增加心脑血管疾病风险，但有人说，吃红肉预防缺铁性贫血……

食物真有好坏之分吗？

□范志红

一、任何一种食物有优点亦有缺点

一种食品，是好食品还是坏食品？这个问题，实际上是没有固定答案的。然而，人们对食物的评价角度，可以有非常大的差异，甚至在很多时候，还充满了主观色彩。

同样一种食物，同样一种特性，既可以被说成优点，也可以被说成缺点。吃对了，有利健康；吃错了，可能适得其反。

不信么？我们举几个案例看看。

案例一：全谷杂粮。人们对全谷杂粮的评价，会有很大的分歧

负面说法：◎杂粮不好消化。◎杂粮吃多了胀气。◎杂粮纤维多、质地粗，会伤害肠胃。

这一听，很多人就不敢吃了，怕伤到孩子幼嫩的胃肠，怕消化能力下降的老人不堪重负，怕胃肠有慢性炎症的人加重病情。

反过来呢，杂粮也有很多正面说法：◎吃杂粮消化速度慢，吃了不易发胖。◎吃杂粮血糖上升慢。◎杂粮膳食纤维丰富，帮助预防便秘。◎杂粮抗性淀粉多，有利改善肠道菌群。

这一听，它很适合便秘的宝宝啊！它很适合糖尿病的老年人啊！它很适合要减肥的人啊！

案例二：红肉（主要指牛羊肉以及动物内脏）

传统饮食指南对红肉的看法，和目前主流的看法，也有很大的不同。

负面说法：◎多吃红肉会增加心脑血管疾病风险。◎多吃红肉会增加肠癌风险。◎多吃红肉会促进炎症反应。

这一听，很多中老年人就不敢吃了，怕升高血压，怕增加慢性病和癌症风险。一些在意美容的年轻人也不敢吃了，怕自己脸上的痘痘增加。

正面说法：◎红肉富含血红素铁，帮助预防缺铁性贫血，能让女孩子脸色红润。◎红肉富含蛋白质，帮助维持肌肉，避免身体松垮。◎红肉B族维生素含量高，有利于预防营养素缺乏。

这么一说，为了美容和瘦身的年轻女性，怕自己贫血的孕妇以及老人和孩子，又觉得红肉该多吃。

案例三：豆类

负面说法：◎豆子含植酸和单宁，影响消化，容易胀气。◎黄豆、黑豆含有植物雌激素，影响激素平衡。

这么一说，不仅消化不良的人不敢吃，其他人也不敢吃了，男人怕增加雌激素女性化，女性怕增加雌激素提升乳腺癌、子宫内膜癌的风险，家长怕孩子性早熟……大家都对豆子敬而远之。

正面说法：◎豆子富含低聚糖，属于益生元，有益肠道菌群。◎豆子含植酸和单宁，有利降低消化酶活性，延缓餐后血糖上升。◎黄豆、黑豆含有大豆异黄酮，能降低男性患前列腺癌的风险，并帮助中老年女性的骨质疏松。

这么一说，减肥者、糖尿病患者、便秘者都想吃豆子，中老年男女也都想吃豆子喝豆浆了。

案例四：有小籽的水果（如桑葚、蓝莓、草莓、猕猴桃、火龙果等）

负面说法：◎这些水果性寒凉，吃了容易拉肚子，影响消化。

这么一说，又有不少人不敢吃这些水果了，女性和中老年人更是产生恐惧。

正面说法：◎这些水果富含抗氧化物质，有利于降低炎症反应。◎这些水果促进肠道运动，帮助预防便秘。◎这些水果血糖反应不高，对消化酶有抑制作用。

这么说了，患有三高的人，有炎症的人，有便秘的人，都觉得吃这些水果很健康。

看了以上四个案例，各位读者有什么感觉呢？

食物还是那个食物，特点还是那个特点，就看你从什么角度看了。从这个角度看是缺点，换个角度看就是优点。

二、到底哪种食物该吃呢？

那么，这种和那种食物到底该不该吃呢？最要紧的是把握三个方面——

第一，数量很重要，要理解什么叫过多或过少。

离开剂量谈毒性是没有意义的。每餐吃一碗米饭是安全的，不等于每餐吃五碗饭也无害健康。各种食物都是一样的道理。说多吃红肉不好，不等于一口都不能吃。每天一大块牛排当然不好，但健康人按膳食指南推荐的每天平均40克–75克的量吃，既不会促进癌症，也不会促进冠心病。如果有医嘱告知要少吃，就可以取低限，或把红肉替换为鸡鸭肉，无需一口肉都不吃。

说吃有些水果容易腹泻，也要看吃了多少，不等于吃一两口也会带来这种麻烦，毕竟食物不是毒药。

第二，要看你的身体状况如何，和这些食物的特性是否对得上。适合你的食物，多吃点，得到它的益处；不适合你的食物，少吃点。

如果容易拉肚子，那就要少吃有小籽的水果；如果便秘呢，那就多吃点。既然缺铁性贫血，那就不妨多吃点红肉和内脏；如果不贫血却有高血压冠心病呢，那就少吃点。既然有血糖控制问题，那就不妨适当吃一些消化慢的全谷杂豆；如果血糖正常，但消化不良，那就可以减少全谷杂粮比例，增加白米白面比例，并选择相对比较容易消化的品种，比如胚芽米、小米等。

第三，如何烹调。

有关“不好消化”的食物，都可以通过一些烹调加工措施来提升它们的消化率。像全谷和豆类（粗硬），就可以通过提前浸泡、增加水量、使用压力锅、使用破壁机等很多方法，来减少粗硬纤维对消化道的刺激。还可以通过搭配白米、糯米来改善它们的口感，提升消化性。

说红肉类不能多吃，但把肉切成丝、片、肉末和蔬菜一起烹调，用大量高膳食纤维、高抗氧化物质的蔬菜和少量红肉搭配，既不显得过于素淡，对预防心脑血管疾病来说，又要比直接猛吃大块肉的方式有好处。

其实，其他很多和健康相关的忠告，道理也是一样的。比如说，饭后要不要百步走？首先看你是不是胃肠功能极差、身体特别弱。如果不是，饭后马上站起来走路是没问题的。其次还要看你所谓“百步走”的速度有多快，刚吃完饭当然不适合马上去竞走的，但轻松散散步大部分人都没问题。

所以，在饮食方面，不要把一些流行说法当成绝对真理。在听到这些说法的时候，要保持定力，认真思考一下这个说法和我的情况一致吗？这种食物的优点对我有意义吗？它的缺点会伤害到我吗？

点滴

□郑健儿

■在首届北京大学全球校友论坛上，北大校长郝平说，华盛顿大学的筹款口号给他留下深刻印象，“一百块不多，一块钱也不少”。不要觉得捐一块钱就不好意思，捐款将永远作为学校发展的本金。

■近日，济南29岁外卖小哥董洪喜的一则征婚视频引发关注。因8岁时一次意外，他失去左臂和右腿，大学毕业求职被拒四五十次后，成为一名获认可的外卖小哥。他的征婚启事说：“过完年就30岁，我养得起家，也养得起你！”

■年届90岁的法学家、中国政法大学前校长江平说，回望一生，自己做到了不说违心话，只向真理低头。在江平眼中，改革开放40年以来，中国的法治建设成绩与遗憾并存，道路亦不平坦，但对未来，他始终抱有乐观态度。他说：“目前我最关注的，仍然是私权保障，因为私权受公权侵犯的现象依然较为严重。”

■最新报告称，中国约有6700万只宠物猫。2018年中国消费者在每只宠物猫身上的年均花费为3117元。

■2020年瑞士人遗产可达950亿瑞士法郎（1瑞士法郎约合人民币7.2元），是30年前的5倍多。

■近日，中科院外籍院士、中科院北京纳米能源与系统研究所王中林团队与美国普渡大学范凤茹博士合作开发智能乒乓桌，不仅能帮助准确裁判“擦边球”行为，还能用于运动员行为和球体运动的大数据分析。相关成果已发表于《自然－通讯》杂志。

■越南国家统计局日前宣布，2019年其GDP增长率为7.02%，并连续两年增速超过7%。

■当新西兰男子布鲁尔用手发短信时，他用的不是手指，而是脚趾。2019年5月，54岁的布鲁尔在海滩玩风筝冲浪时，风筝的绞绳像刀子一样把他（左手）拇指切断了。事不宜迟，布鲁尔被送入手术室，因断手指已找不到，医生只好把他自己的一截脚趾移植到手上。两个月后，布鲁尔的手指伤口完全愈合，且活动自如，还能发短信。

■英国科学家研究发现，人类大脑可以在100至300毫秒内识别出熟悉的歌曲。研究者认为，了解这一点对于“音乐治疗”很有用。目前，人们越来越倾向于利用音乐来帮助痴呆患者，因为尽管他们的记忆系统出现了系统性故障，但对音乐的记忆似乎保存得很好。

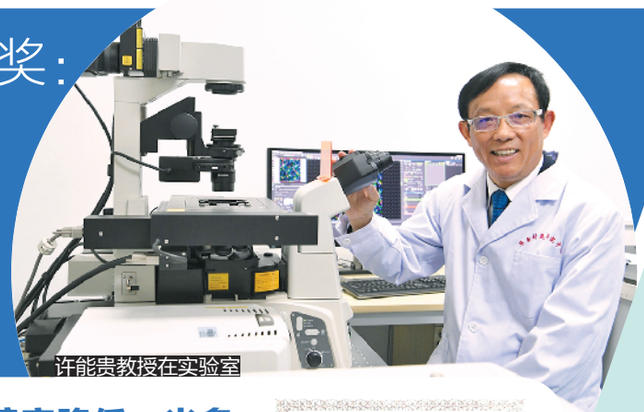
■最近，日本研究团队开发出能检测出微量糖分的分析技术，测量了坠落在澳大利亚的三块陨石的成分，在其中发现了生命所必需的糖分子，且证明其是在太空中形成的。这意味着，在远古时期，很可能是陨石从太空中带来了糖类等物质，成为地球生命诞生的契机。

■植物比人们想象的复杂。以色列研究者发现番茄会在缺水或被切断茎部时发出“尖叫”。实验中，科学家们在距离番茄植株约10厘米处记录了其发出的超声波。在缺水时，番茄植株平均每小时发出35次“哭声”。

广中医许能贵获国家科技进步二等奖：

用针灸治疗中风 自己给自己扎针

文/羊城晚报记者 张璐瑶 通讯员 肖建喜 图/羊城晚报记者 汤铭明



许能贵教授在实验室

1月10日，在北京人民大会堂举行的2019年度国家科学技术奖励大会上，一位步履稍显蹒跚的获奖者用颤抖的双手接过奖励证书。他就是广州中医药大学研究员、教授许能贵。他领衔的《针刺治疗缺血性中风的理论创新与临床应用》项目，获得2019年度国家科学技术进步二等奖。该项目可使缺血性中风的残障率从国际平均40%降低到17.9%。

据了解，这是广州中医药大学15年来的首个国家科技二等奖，也是建校以来的首个针灸方向的国家科技进步二等奖。

“一根针”研究30余年，将中风残障率降低一半多

1983年，许能贵误打误撞被调剂到安徽中医学院学习针灸专业。本以为这辈子只能“一根针一把草”地过，没想到，他却慢慢爱上了这一根根能解除病痛的小银针。

1991年，他开始研究用针灸治疗缺血性中风。许能贵告诉记者，中风是我国严重危害人们健康的三大疾病之一，发病率、复发率、死亡率、致残率都较高，缺血性中风是其中的主要类型。

怎么帮病人恢复生活质量？他从古医书中获取灵感，创新提出“督脉为脑脉、主治脑腑疾病”的学术思想，创建了以“通督调神针刺法”为主体的缺血性中风偏瘫的分期治疗方案。他发现，用针刺循行于人体后背正中线的督脉，尤其是督脉上的百会、大椎穴，可以明显改善缺血性中风的脑组织血供。“用武侠小说里面的话来说就是‘打通任督二脉’。”

经国内外多中心、大样本循证医学研究证实，该方案可使缺血性中风偏瘫的残障率由国际上的平均40%降低到17.9%。

针刺治疗中风的现代科学机制到底是什么？近30年来，许能贵团队经过大量现代病理生理学的实验研究发现，针刺对神经元保护和脑可塑性等方面具有明显的特色和优势。

简单来说，中风后因脑部供氧不足会导致部分神经元坏死，因此损伤人体的部分机能，导致运动障碍、认知障碍等后遗症。坏死的神经元不可再生，但研究发现，通过针刺，可以刺激受损部位周边甚至远在性部位的神经元功能强化。在中风急性期，可阻止神经元坏死；在中风后遗症期，则可对受损功能进行代偿性恢复。

这些机制的发现，走过了漫长的20多年。如今，他领衔创建的华南针灸研究中心已发展成为全国硬件条件最好的重点实验室之一，是国内首个可开展灵长类动物急性麻醉状态和慢性清醒状态的针灸电生理研究技术平台。

广州中医药大学许能贵教授团队获奖证书（受访者供图）

4年前突发中风，他自己造模、扎针验证研究成果

许能贵怎么也没想到，近30年研究的心血，竟有一天提前在自己身上验证了。

2014年12月31日晚上11点多，许能贵在家中突发中风，左侧身体失去知觉。当时，他的太太和女儿都远在澳洲。零点一过，窗外的烟花声热闹，手机不断收到祝福短信提醒，还有几个电话打进来……“我当时想着，恐怕见不到新年的太阳了。”

连打数个电话都未接听，太太意识到可能出事了，马上请人到家中查看，才将许能贵送进医院。因为错过了6小时的黄金抢救期，许能贵已经无法溶栓，大面积脑梗。会诊的专家都说，老许这次情况不乐观，可能一辈子要坐在轮椅上了。

“我是个不服输的人，在病房里我就想，我不能就此躺下，我一定要站起来。”他做了一个决定：自己给自己造模，自己给自己针刺治疗。许能贵的太太是针灸教授，也给他扎针。

2015年5月1日，仅仅4个月后，许能贵就出院了。他不仅站了起来，左侧身体机能也恢复了大半。学生们算过，他这个状态要恢复功能，每天从头到脚要扎几十针，在他身上，至少扎过成千上万针。这个过程，常人难以忍受。“你们没看出来吧？我自己就是针刺治疗缺血性中风最有力的一个证据。”他笑道。

他告诉记者，未来，他希望能用自己和团队几十年的研究心血将中风的致残率再降低，并形成标准向世界卫生组织推荐，在全球推广应用，造福更多患者。

华南农业大学：

获5项科技进步二等奖 位居广东第一

文/羊城晚报记者 张璐瑶 通讯员 陈芃辰 谢韩 郑雪宜

2019年度国家科学技术奖励大会上，华南农业大学主持完成的两项科技成果和参与完成的3项科技成果荣获国家科学技术进步奖二等奖，获奖数位居广东省所有单位第一。

其中，华南农业大学作为第一完成单位，由刘雅红教授带领的科研团队完成的成果“动物专用新型抗菌原料药及制剂创制与应用”荣获国家科学技术进步奖二等奖。该成果在国际上首次攻克了溶葡萄球菌酶的产业化难题，实现了我国自主研发产品代替进口产品，并出口国际的目标。

该校樊小林教授带领的科研团队完成的成果“植物源油脂包膜肥控释关键技术创建与应用”荣获国家科学技术进步奖二等奖。该成果技术处于国际领先，产品获得我国首个缓释肥料正式产品登记证，已远销国外。

刘雅红团队：自主研发兽药替代进口并出口国际

华南农业大学刘雅红教授在实验室（受访者供图）

刘雅红教授带领的科研团队，从2005年开始，就围绕兽用抗菌药物的研发、合理应用、安全性评价等重要科学问题，开展新兽药创制相关的科研攻关。从技术攻关、产品上市到推广应用，历时10余年。

项目创制的4种动物专用抗菌原料药及其8个新制剂，达国际领先水平，实现了我国自主研发产品代替进口产品，并出口国际的目标。药剂主要用于防治畜禽消化道和呼吸道疾病以及奶牛乳房炎和子宫内膜炎。

团队介绍，溶葡萄球菌酶（Lysostaphin）主要用于治疗革兰氏阳性菌，如葡萄球菌、链球菌、化脓棒状杆菌或化脓隐秘杆菌等引起的奶牛和母猪急、慢性子宫内膜炎，亚临床型乳房炎和临床型乳房炎。团队通过破解生物蛋白类药物基因工程菌种培育、外分泌表达和纯化等难题，攻克了溶葡萄球菌酶的产业化难题。

该成果还创新了动物专用抗菌药沃尼妙林、头孢喹肟和头孢噻呋原料药的合成技术和制剂工艺。与国外工艺相比，缩短了合成工艺，大幅降低了生产成本，解决了对环境不友好等问题。其中硫酸头孢喹肟、盐酸头孢噻呋两种药物在国内首个获得欧盟和美国FDA的认证，打破了我国长期以来抗菌原料药物只进口不出口的局面。

樊小林团队：20年攻关，研发出更绿色、更高效化肥

华农樊小林教授在2019年国家科学技术奖励大会上（受访者供图）

广东是我国农业强省，农产品复种指数大、产量高、用肥量大。化肥不合理施用、过量和滥用容易带来各类环境问题，但常规化肥易于流失淋失，如何改造常规化肥？在国家和省部级科技项目的资助下，樊小林教授及其团队开展了20年的联合攻关，创建了养分控释关键技术和控释肥料，技术转化率居全国同类第一，提高了广东省乃至全国肥料和施肥技术水平，明显增加了肥料利用率，且对环境友好。

据了解，樊小林教授执著于新型肥料研究30多年，坚持“问题从农村中来，成果服务于三农”。如何有效地提高肥料利用率？团队经过大量调研和反复论证认定，其根源是我国农业生产实践中缺乏物化了平衡施肥基础理论和技术的产品，这种产品就是包膜控释肥料。但国内没有自主知识产权的包膜技术，对此，团队制定了包膜控释肥料研制的三个基本原则，即：不增加农民总体投入、节约资源、轻简施肥。

怎样研发出合适的包膜材料？团队从十几种材料的567个配方中，经过8505次实验，才最终筛选出可再生的植物源蓖麻油和大豆油为最佳原料。通过接枝共聚创制植物油包膜材料，包膜材料绿色可再生。

该成果还研发了同步营养肥配制技术，即降低了肥料的成本，又实现了肥料养分释放与作物需求同步。实践证明，将同步营养肥技术应用到香蕉栽培生产中，不仅香蕉长势良好，抗倒伏能力提高，施肥劳动力也节省了70%以上，每亩可节约80–120元的劳动力成本。目前，这一成果已在我国90%的香蕉产区进行应用。

“只要认真和执著，没有攻克不了的难题。”樊小林说。