

“糖丸爷爷”顾方舟精神研讨会在宁波举行 一生只做一件事,却是国人的大“救星”

提到“糖丸”，很多人都会勾起儿时的记忆，甜甜的一颗小药丸，包裹的是口服脊髓灰质炎疫苗。它的研发者，就是被孩子们称为“糖丸爷爷”的甬籍科学家顾方舟。

2019年1月2日，中国医学科学院北京协和医学院原院长顾方舟在北京因病去世，享年92岁。2019年9月17日，国家主席习近平签署主席令，授予顾方舟等5位科学家“人民科学家”国家荣誉称号。

1月2日，在顾方舟逝世一周年的日子，由宁波市科协主办、宁波甬上名人文化研究院承办的“糖丸爷爷”顾方舟精神研讨会在宁波市举行，顾方舟的亲属、生前工作单位以及家乡人等各界代表共同缅怀和学习顾方舟的人民科学家精神。

研讨会上，顾方舟的女儿顾晓曼说，这是她第一次来宁波，能回到父亲的家乡，心里非常激动，也非常温暖。此前，宁波给她留下的印象就是父亲最爱吃的黄泥螺、汤圆和炸带鱼。“这次来到宁波，踏上故土，接触了宁波的老家人，感受

到宁波人务实和实干的精神。”她认为，宁波对于父亲的成长意义重大。

作为甬籍名人代表，顾方舟对脊髓灰质炎的预防及控制的研究长达42年，为中国消灭小儿麻痹疾病作出了巨大贡献，不仅提供了疫苗研制、生产技术，还参与社会实践，为政策制定提供建议，在消灭脊髓灰质炎病毒方面发挥重要作用。

在疫苗研制过程中，顾方舟不仅带头亲身接受小儿麻痹活疫苗试验，还冒着风险让自己的孩子试服首批活疫苗。他为中国消灭小儿麻痹疾病作出了巨大的贡献，却总谦逊地说：“我一生只做了一件事，就是做了一颗小小的糖丸。”

“他是宁波人的骄傲，他的精神更是宁波精神的宝贵财富。我们纪念顾先生，就是要在全社会推动形成见贤思齐、崇德向善的良好氛围，不断培育厚植中华民族的精神家园。”宁波市副市长许亚南表示。

“人民科学家是荣誉，更是精神，这个精神是什么样的精神？”北京协和医科大学党委副书记

记王云峰从六方面总结了顾方舟身上体现的精神，一是胸怀祖国、服务民众的家国精神；二是勇攀高峰、敢为人先的创新精神；三是追求真理，严谨治学的求实精神；四是淡泊名利，潜心研究的奉献精神；五是集智攻关，团结合作的协同精神；六是敢为人先、言传身教的育人精神。

“从顾方舟老院长的生活经历、工作经历中，我们看到了这六方面的精神。”王云峰表示，顾方舟用一生做一件事，也用一生实践着作为一名医者的初心和使命。作为新一代医学科学工作者，大家应该把顾方舟精神更好地传承下去。

此外，为了祖国的花朵——甬籍“人民科学家”“糖丸爷爷”顾方舟纪念展也于1月3日在宁波中山公园逸仙楼开展，大量顾方舟生前珍贵影像资料、所使用的科学仪器等被展出，顾方舟所获“人民科学家”国家荣誉勋章、证书也首次向公众展示。

本报记者 陈路漫 通讯员 徐欣中

科学证明： 吃饱了才有力气减肥！ 这虽然是句玩笑话,但有一定道理

大部分普通人想要减肥，第一时间想到的就是节食。但不少人节食一段时间好不容易瘦点，不久又被“打回原形”了。“明明我已经吃得很少了，前期减重效果明显，为什么后期体重就没有变化了？”专家表示，靠饿肚子减肥是不靠谱的，“我们常常说‘吃饱了才有力气减肥’，这虽然是句玩笑话，但真的有一定道理，吃饱了吃对了才能有效减肥。”

节食为什么不能实现真正的减肥？

为什么有的人吃得很少仍然瘦不了？为什么节食瘦下来后，一恢复正常饮食又马上胖回去了呢？广州市第一人民医院营养科主任潘丹峰解释，要弄清楚这个问题，我们首先要清楚是什么原因导致了肥胖。肥胖是长期能量摄入超过能量消耗，过剩的能量在体内转化为脂肪，并过度积聚而导致的代谢失衡。

人体的热量基本上是从饮食中摄取的。人体消耗的总热量主要由三大部分组成：一是基础代谢率，这是一个人维持生命所需的最低热量所消耗的卡路里数，主要用于呼吸、心跳、氧气运送、腺体分泌、肾脏过滤、肌肉伸缩、细胞维持功能等所需的热量。基础代谢占到人体总热量消耗的七八成，是人体消耗最多的一项。二是体力活动，简单来说就是我们身体的日常活动、运动消耗。三是食物消化的热效应，指的是在进食过程中引起的能量消耗。

在医院减重门诊，医生也碰到过很多案例，有的人通过节食，吃得很少甚至晚上不吃飯，发现自己一开始节食可以减掉一些重量，但是后面就再也减不下去了。

潘丹峰解释说，基础代谢率不是一成不变的，当你节食，特别是节食时间比较长的情况时，身体就觉得你的能量不能够满足你的能量需要，就会降低基础代谢。

“原理很复杂，简单点说，身体从正常的‘能量消耗’模式会转到一个‘节能’模式。”潘丹峰说，“打个比方，就像你手机用电一样，当你手机快没电的时候可以选择节能模式。人体大脑里面的下丘脑有各种激素去调节人体的情况，当你长期节食，身体调节系统会以为你处于一种‘饥荒’状态，就会启动保护人体的‘节能’模式，促使机体的基础代谢率下降。”

潘丹峰表示，在临床上碰到一些减肥的患者，因为节食能量摄入已经很少了，基础代谢率已经很低，在能量消耗比较低的情况下，很难再消耗体脂，在这种情况下，医生会建议患者适当增加进食量，将基础代谢率调高一点，然后再启动减肥。所以“吃饱了才有力气减肥”，从某种程度来说是有道理的。

节食还会危害身体

大家都知道，肥胖不但影响体形，还会给身体健康带来负担，但长期过度节食，很可能会带来更为严重的问题。

首先就是会导致营养失衡，某些营养素的摄入会受到影响，矿物质及维生素的长期缺乏会导致某些身体机能下降，出现疲乏甚至贫血、免疫功能下降等，更容易受到微生物的侵袭、病毒的感染。不适当的节食还可能造成肌肉蛋白的丢失，肌肉蛋白减少也会使基础代谢率下降，这对我们的身体也是不利的。

潘丹峰表示，减肥有很多学问，如果真的想减肥，还是要求助专业医生。肥胖的初步判断可通过计算体质指数(BMI)做出，也可量腰围，如要准确诊断可到营养专科用人体成分分析仪测定。有的人觉得自己胖，想减肥，但是通过测量，体脂率并不高，医生也不建议去盲目跟风减肥。

吃饱也能减肥 记住这几个原则

那么对胖人来说，如何才能科学有效地减肥呢？

潘丹峰介绍，每个人的能量消耗和代谢状况不一样，很难有适合大多数人的食谱方案，总体上来说，记住这几个饮食原则，不用饿肚子一样能减肥。

1.少吃高能量食物。日常饮食建议选择低能量食物。“有的食物小块就有很高的能量，我们叫做高能量食物，类似我们吃点坚果、炸薯片之类的，虽然不会很饱，但是这些食物能量其实是很高的。建议留意食物标签的能量一栏。”潘丹峰说。

2.主食类建议可以多选择吃粗杂粮。可以把一餐白米饭换成如燕麦、全麦面点等粗粮食物，因为粗粮含有膳食纤维、维生素B等，营养更丰富，而且这些食物饱腹感更强，与精米面食相比，吃同样分量时更不容易出现饥饿感。

3.适量吃肉类，可以选择多吃白肉。白肉是指禽肉、鱼肉这一类；红肉也可适当吃，但应避免脂肪含量高的品种，如肥肉、牛肉、羊肉等。

4.多吃些蔬菜。特别是绿叶蔬菜或十字科的蔬菜，如生菜、菜心、西兰花、菜花等；水果应选择低能量的，如小番茄、草莓、三华李、鲜西梅等，避免喝果汁。

5.注意吃饭顺序，吃饭前适当喝一小碗汤。喝点汤可以增加饱腹感，可以在正式吃饭前先喝一小碗汤，然后再吃半碗青菜才开始吃饭，这样可以避免摄入过多主食。

张青梅 黄月星



施粥祈福

民间有腊八当天熬粥喝粥的习俗，施粥祈福以求来年风调雨顺。

1月2日，在杭州有着千年古城南宋皇城古街之称的河坊街，许多中医堂早早开门施粥，不少市民、游客冒着小雨，凌晨就排起了长队，只为吃上一碗由糯米、晚米、黑米、红枣、米仁、花生、桂圆肉、松子、莲子及山药、茯苓、枸杞等中药熬制的香气缠绵、热气腾腾的腊八粥，以保健康，祈平安。

当日，一些寺庙、国医堂馆还特地为环卫工人、保安及敬老院老人送去暖心腊八粥。 于伟

形似“狮面人” 又会“缩骨功” 这不是武侠小说里的人物 小伙3年矮了30cm, 浙江医生赴疆妙手解困

“3年间，29岁小伙身高从1.7米缩至1.4米，不仅全身骨头畸形，无法正常蹲、行走，且容貌发生改变，形似‘狮面人’，说话、进食都不便了。”浙江省人民医院超声医学专家彭成忠介绍说，该患者得了尿毒症并发症——继发性甲状旁腺功能亢进症，出现了“退缩人综合征”。

2019年12月20-22日，彭成忠作为“百名医学专家精准健康扶贫行（新疆站）”活动专家赴新疆，由他主刀通过射频消融微创手术，成功为患者摘除体内的7个甲状旁腺。术后第二天，小伙骨痛症状就明显缓解，腰腿部轻松，已能坐在床上。彭成忠表示，术后患者疾病发展得到控制，有望得到一定程度的恢复。

小伙因病有了“缩骨功”

小伙名叫艾力夏提，患尿毒症11年，靠每周3次透析维持生命。2015年，艾力夏提出现了尿毒症患者的并发症——继发性甲状旁腺功能亢进症。这种病能导致严重骨、矿物质代谢紊乱，造成包括骨、心血管、神经系统、血液系统等全身系统性损害。如果不早期进行有效干预，将导致血管、软组织、心脏瓣膜钙化及钙化防御（一种致死性的血管性疾病）等。之前一直用药物治疗，但控制得不够理想，还出现了全身骨痛、瘙痒、睡眠障碍等症状。

不久前，艾力夏提坐着轮椅来到新疆维吾尔自治区人民医院就诊，被诊断为重度难治性继发性甲状

旁腺功能亢进症。此时，他全身骨骼变形，脸部、胸廓、腿部严重畸形，体重从10年前的60公斤下降至38.2公斤，身高从3年前的1.7米缩减至当时1.4米，坐在床上宛如一个十来岁的孩子，曾经的容颜也荡然无存。

为何艾力夏提会出现“缩骨”呢？原来，这是尿毒症并发症最严重的表现。“甲状旁腺主要调节人体钙和磷的代谢，尿毒症患者肾功能坏死，体内缺乏活性维生素D，导致机体缺钙。”新疆维吾尔自治区人民医院肾内科副主任姜鸿介绍，缺钙的信息不断传输给甲状旁腺，甲状旁腺就想多工作，结果造成甲状旁腺亢进，引起血液中甲状旁腺激素异常。甲状旁腺出现异常后，钙无法沉积到骨头上，引起骨质脱钙。骨骼中的钙只流失不补充，骨头就会变脆缩短。艾力夏提已经发展到重度难治性继发性甲状旁腺功能亢进症，全身骨头中的钙大量流失，引发身高缩减、骨头畸形等变化。

新技术解决“刻骨之痛”

去年12月中旬，艾力夏提到医院复查结果显示，其甲状旁腺激素水平是正常值的30多倍，碱性磷酸酶也是正常值的6倍多，急需进行手术治疗。但艾力夏提的胸廓严重畸形，心肺功能较差，无法像其他患者一样进行手术，怎么办？

幸运的是，去年12月20-22日，中国研究型

医学会“百名医学专家精准健康扶贫行（新疆站）”活动在新疆维吾尔自治区人民医院展开。自治区人民医院肾内科提前招募地州患者，艾力夏提赶上了这次公益诊疗活动。

彭成忠利用B超为他作了精确检查，发现他竟然有7个甲状旁腺（一般人4个）。因艾力夏提不耐受手术，又急需治疗，彭成忠决定采取射频消融微创术。“消融治疗是指不切除病灶，在病灶原有的位置上，通过微波、射频或者激光灯生热技术，让病灶发生坏死。此治疗技术的优点在于微创、无疤痕且恢复快，可重复手术，很适合这类肾病患者。”彭成忠介绍说，他们采用这样的手术已治疗甲状旁腺300多例，效果不错。

经过内地专家及自治区人民医院多学科精密评估后，去年12月21日，彭成忠与浙江省人民医院超声医学科主管护师施萍，在自治区人民医院超声科主任医师杨嵘的配合下，对艾力夏提进行了射频消融微创术。一个半小时内，彭成忠成功清除了艾力夏提体内的7个甲状旁腺，解决了他的“刻骨之痛”。

术后第二天，彭成忠查房时发现，艾力夏提全身骨痛症状明显缓解，竟能挺直了腰坐在床上，彭成忠说：“一个晚上，患者的病情就得到了缓解，应该说治疗效果理想。”

“很感谢内地专家给我做手术，让我重新坐了起来。”艾力夏提感激地说。

宋黎胜



创新中国产业园·东新分园



创新中国产业园作为浙江省杭州市下城区未来发展“两轮驱动”的重要组成部分，引领高新技术产业向前推进，我们将着力把“产业园”打造为集信息软件、电子商务、物联网、生物医药、健康服务、新能源、节能环保等高新技术企业，以及科研设计院所、科技创新载体、科技金融等高新服务业企业于一体的现代示范园区。我们诚邀您的加盟。

联系方式：杭州市下城区科学技术局
0571-85820615

园区概况

创新中国产业园东新分园暨智谷创新广场地处下城区善贤路4号，已规划地铁五号线，BRT快速公交换乘中心，交通便利。总面积27368平方米，共地上四层，地下一层。

园区定位

以建设创新型科技园区、大学生创业基地为重点。为产业化企业、大学生创业、初创期的小微科技企业的孵化培育、服务式小型办公室等提供多种办公创业空间。

园区配套

公共服务大厅(含总台服务、洽谈区、小型会议室、大型多功能会议室、休闲吧、咖啡吧等)、内部食堂、健身活动中心、桌球娱乐室、顶楼足球场等。提供企业注册代办(大创免费代办)及财务委托管理，免费参加区组织的创业实训及一对一团队辅导等多种服务。旨在打造服务式创新广场，企业家们的创业俱乐部。

招商热线

钟先生 18105711266 0571-56920112



创新中国产业园·集品科创分园

创新中国产业园·集品科创分园坐拥杭州中央商务区，位于商业发达的和平会展中心东300米，交通便利，距地铁口仅150米。这里是创新创业的集聚地，这里是人才荟萃区，这里是杭州政策高地！欢迎合作，欢迎加盟，多谢关注，推介有奖。

联系人：沈先生 电话 13958026342

