

● 医学·杂记

焦虑和抑郁是人类的“出厂设置”

▲上海市第一妇婴保健院原院长 段涛

人生不可能完美，想要追求完美的人生是徒劳的。再者，就算是真的什么愿望都实现了，完美了，其实幸福感与满足感也持续不了多久，就会很快进入无聊的状态。

貌似完美的人生很多是装出来的，是做给别人看的，除了短暂的开心和幸福，人生通常是在这三种状态之间转换：抑郁、焦虑、无聊。

抑郁是对已经发生的不好事情的负面情绪，不开心、不满意、后悔多了，就会抑郁。

焦虑是对尚未发生事情的担心，因为不确定，因为没把握，因为担心不好的结果，就会焦虑。

无聊是因为没有更多的峰值体验，少了多巴胺、内啡肽、血清素和催产素这些“开心激素”，虽然啥都有了，虽然处在人生的高原，但如果没有进一步的高峰，就会无聊。

抑郁和焦虑是我们大脑当中的某些神经递质的水平异常所导致的，这些负面的情绪通常会持续存在。但我们大脑中的多巴胺、内啡肽、血清素和

催产素这些“开心激素”存在的时间通常会比较短，所以我们的开心状态通常不会持续太久。例如打游戏的时候，你体内的多巴胺会上升，你就会开心，但是一旦停下来，多巴胺水平就会下降，你的开心也就没了；例如你中了一百万美金大奖，你会狂喜开心几天，但是很快就会回到正常状态。

焦虑和抑郁一旦出现，就会持续很久，开心和幸福则持续不了几天，这就是我们人类的“出厂设置”，生活亦是如此。

● 医者·感悟

越来越窄的食谱

▲首都医科大学附属北京朝阳医院 施焕中

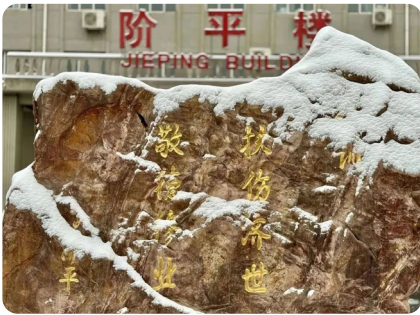
小时候没啥可吃，虽不曾挨饿，但荤菜从来捉襟见肘，甚至不得不吃父亲从生产队鱼塘捞上来的死鱼。而大学毕业，过上幸福生活之后，对鱼的激情却逐渐丧失了。若问为何？答案估计与学医从医有关。

大学时代，老师在形容肺癌或其他恶性肿瘤的肉眼观时，说肺癌剖开之后的切面呈“鱼肉样外观”。此后，凡是在餐桌上看见鱼尤其是蒸鱼，我脑海里浮现的全是硕大的肺癌瘤体，哪还有把鱼吃进口腔、咽喉部、食管和胃的欲望？

类似的例子还有很多。譬如，形容小儿夏季腹泻拉出来的稀烂便，派上了“蛋花汤样”的精句。这种说法，害得我后来基本不敢触碰这种家常汤，连看一眼就会联想到自己曾经当过化验员的“医学侦察兵”经历。如果运气不好，遇上有人点“西红柿鸡蛋汤”，那些鲜红色的漂浮物看起来与刚刚切割下来的带血扁平型结肠息肉十分相像，咋喝？再譬如，形容淋巴结肿大的寸码时，通常谓之为“鹌鹑蛋、花生米或绿豆大小”。总之，几乎任何一种病理状况的医学名词都能让人联想到某种美味可口的食品，大倒胃口。也正因此，很多医生的食谱都越来越窄。

● 医学·摄影

美雪校园



12月11日，一场初雪，如美丽的华章，层层叠叠，翩然降临京城。雪镶碧瓦，水映红檐；伫立凝望，厚道庄严……冬日的校园里，青春与雪的交融仿佛一幅画卷。让我们漫步雪后的医学院校，共享雪景。

图/北京协和医学院 北京大学医学部 首都医科大学 北京中医药大学

● 金句

作为医生，我们深知患者的痛苦和渴望，唯有潜心研究血液疾病，全力救治每一位患者，真正解决患者的病痛，才能获得患者的信任。

——武汉大学中南医院血液内科主任 周美玲

● 北大医学

做未来的药

▲北京大学医学部宣传部、药学院 冯黄于飞 李晓菲 孙小婕

今年5月，北京大学药学院周德敏团队在国际顶级学术期刊《Nature Biotechnology》发表“抗原肽嵌合流感病毒为个性化肿瘤治疗疫苗”的研究成果，在小鼠模型上实现了流感病毒感染治疗肺癌而不引发感冒，并预防黑色素瘤、乳腺癌和结直肠癌向肺部转移的目标。作为天然药物及仿生药物全国重点实验室主任、北京大学宁波海洋药物研究院院长，对于教学、科研，周德敏有着独到的见解。

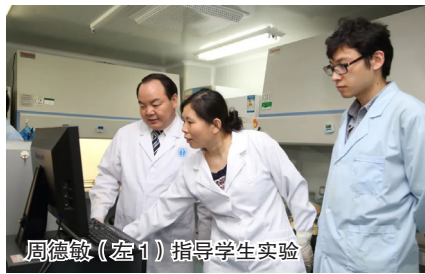
不唯“影响因子”至上的务实科研人

“生物技术药是未来主流，我们如果不做这方面，未来可能难以跟世界接轨，会被边缘化。”

在美国学习、工作的10年间，周德敏看到很多美国大学教授创业，把科研工作转化，进而对国计民生产生影响。受此启发，他回国后做科研更加务实，更多考虑的是国家重大需求，将来有无转化潜力，是否为国际科学前沿问题。

曾有学生做“ADC药物的定点偶联”课题，花费科研基金100万元，发表论文影响因子不过4点多——ADC是抗体偶联药物，它将抗体和细胞毒性药物连接起来，通过抗体的靶向作用，将毒性药物带到肿瘤处进行攻击。抗体很贵，表达抗体需要的营养液也贵，一天要花掉一万元，一个月凑够实验所需的量，然后进行偶联，偶联不上，三十万元就打了水漂。但学生经常失败，最后对他说：“周老师，这个太花钱了。”周德敏告诉学生：“研究做成做不成是你负责，有钱没钱是我负责，你不要担心我该担心的事情。”一年之后，研究成功了。

“我不考虑这个研究的影响因子有多高，这是国家的重大需求，做成功，



周德敏(左1)指导学生实验

我们在国际上就能占领一席之地。”

教育的初心是将知识变成智慧

“灵感就是那一闪念，机遇总是与有最敏捷头脑的人相随，与有准备的人相伴。”

2016年接过北京大学医学部药学院院长和国家重点实验室主任的接力棒时，周德敏深感责任重大：“我时时提醒自己向张礼和先生学习，学习他的做人、站位、视野和培养学的情怀。”对于研究生的培养，周德敏将目光放得更远——“授人以鱼不如授人以渔，鱼我没有，我会的钓鱼技术都是几年前的技术，教给学生陈旧的技术，反而可能限制了学生。老师的作用在于，根据经验和实践告诉学生，哪个方向可能有鱼。”

“谁勤奋、谁跟人交流多、谁善于思考、谁就能把不同的课题结合起来做出自己独创的东西。而环境也很重要。”周德敏特别鼓励学生间的交流，北大药学院改造完毕后，将去除小实验间的隔墙，而形成大开间的格局，这样的开放环境正是他所期待的。

周德敏常说，培养学生最重要的，不是知识，而是Imagination（想象力）、Courage（勇气）和Determination（决心）。“教育的目的是获取智慧而非知识。不用向我证明你‘成绩优秀’，而是要证明你‘与他人不同’。”

● 医患故事

懵懂的微笑

▲浙江大学医学院附属第一医院 丛雯元 李闪

第一次见到方婆婆时，她坐在病床上，手努力抓着栏杆维持着坐姿，向我微笑。

明显的球结膜水肿，下肢水肿，端坐呼吸，明显的心衰症状，当地医院的报告里提示同时有心包积液和胸腔积液。我详细询问病情，但她和老伴对病情一知半解，只重复一句话：“我们来做冠脉造影。”

随着时间的推移，方婆婆的水肿渐渐好转，但球结膜依然水肿。住院的第五天午夜，护士打电话说方婆婆自己扯掉了导尿管和留置针，我心里一惊，方婆婆性格一直温和，性情大变可能是颅内病变。

我问了几个问题，部分问题答非所问。我想，方婆婆扯掉尿管的行为不像躁狂发作，而是有点像任性的小孩子，因为不舒服就要扯掉。但还是有点担心，拜托护士再次帮方婆婆置留置针后，带方婆婆去扫了颅内CT，神经内科会诊CT提示并无明显病变，建议继续观察。

“明天带她做个磁共振，再请神经内科看一下是不是老年痴呆。”婷婷老师说。

隔天早上，方婆婆发热了，不明原因的发热让我们很紧张，且越来越不配合诊疗，头颅磁共振无法进行。高主任决定请多学科会诊，呼吸科建议胸腔穿刺明确病因。结果显示，方婆婆T-SPOT阳性——终于找到胸腔积液病因了。对症治疗后，方婆婆一天天好起来，我们都为她开心。

此前，我有些惧怕性情大变，突发谵妄，行为异常的患者，不知如何去和他们沟通。但是方奶奶不一样，她状态最不好时，也像一个懵懂稚子，依然向我们微笑。

方婆婆出院那天，抓了抓我的手，冲我笑了笑。就好像第一天进来那样。