

“我还有很多事要做”

——访诺贝尔奖获得者屠呦呦

据新华社 没有预告,没有通知,北京时间5日晚,中国中医科学院中药研究所研究员屠呦呦在家中通过电视得知自己摘取诺奖的消息。

6日上午,一直不愿接受采访的屠呦呦终于把记者请进家门,但一再强调“也没什么好讲的”。

从5日晚间获奖消息传来,屠呦呦家中的电话就响个不停,祝贺的、采访的,她的老伴儿李廷钊一边帮着招呼记者落座,一边忙不迭地接着持续响起的电话。

“作为一名科学工作者获得诺贝尔奖是个很高的荣誉。青蒿素研究获奖是当年研究团队集体攻关的结果,是中国科学家集体的荣誉,也标志中医研究科学得到国际科学界的高度关注和认可,这是中国的骄傲,也是中国科学家的骄傲。”这段获奖感言,屠呦呦写在一张纸上,一字一句地向记者念出来。她的声音清脆,口音夹带着浓浓的宁波味道。

秋日的阳光透过阳台照进客厅,把米黄色的沙发照得很亮。年过八旬的屠呦呦身着紫红色飘带领衬衫,外披一件驼色勾花针织开衫,整洁利落的卷发全部梳向脑后。由于听力原因,她向记者的方向前倾身体,专注地望着记者的眼睛。

“我确实没什么好讲的,科研成果是团队成绩,我个人的情况在这两本书里都讲得很清楚了。”与昨晚记者在电话中沟通的情况一样,没说两句,屠呦呦又开始回避谈及自己。

茶几上,放着屠呦呦向记者推荐的两本书,一本是化学工业出版社出版的《青蒿及青蒿素类药物》,另一本

是《20世纪中国知名科学家学术成就概览》。前者是她学术研究常用,厚厚的卷册已被翻得起了毛边;后者刚刚从柜子里取出,藏青色的皮质封面蒙了薄薄的尘。

“当年,全世界都面临着这样一个重大课题,必须要有新的抗疟新药来解决老药的抗药性问题,国内外做了大量工作都没有满意成果。”回忆与青蒿素的第一次接触,屠呦呦的眼神清亮,语气中不乏兴奋和自豪:“文化大革命什么都停滞了,科研攻关的难度相当高,我是北医学系(现为北大医学部)的,又到中医研究院学习,但是做起来很难,后来通过系统查阅古代文献,发现了重新提取青蒿素的办法。”

上世纪60年代,引发疟疾的寄生虫——疟原虫对当时常用的奎宁类药物已经产生了抗药性。1967年5月23日我国启动“523”项目,动员全国60多个单位的500名科研人员,同心协力,寻找新的抗疟疾的药物。

由于文化大革命的原因,相关领域的学术权威统统靠边站,时年39岁的屠呦呦临危受命,成为课题攻关的组长。

当时,青蒿素的提取仍是一个世界公认的难题,从蒿族植物的品种选择到提取部位的去留存废,从浸泡液体的尝试筛选到提取方法的反复摸索,屠呦呦和她年轻的同事们熬过了无数个不眠之夜,体会过无数次碰壁挫折。

“北京的青蒿质量非常不好……我尝试用叶子,事实证明叶子里才有,梗里没有……做完动物实验后发现100%有效,再在我们自己身上试验药

的毒性……我们尝试用乙醚替代酒精,发现去除毒性很有效……我们又做化学结构,通过改变药物的结构克服原有的耐药性……后来我自己的肝脏也坏了,我的同事们也有很多得了病……”提起艰苦岁月和付出的牺牲,屠呦呦没有抱怨,反倒是充满怀念。

屠呦呦和李廷钊是中学同窗,1963年结婚,育有两女。1969年屠呦呦加入“523”项目时,在冶金行业工作的李廷钊也同样忙碌,为了不影工作,他们咬牙把不到4岁的大女儿送到别人家寄住,把尚在襁褓中的小女儿送回宁波老家。

“大女儿当时接回来的时候都不愿叫爸妈,小女儿更是前两年才把户口从宁波迁回北京。”李廷钊说。

情非得已。对于今天家中摆满女儿和外孙女照片的屠呦呦而言,当年的她别无选择,因为青蒿素就是党和国家赋予她的使命。

此前,中美两国的抗疟研究已经历多次失败。美国筛选了近30万个化合物而没有结果;中国在1967年组织了全国7省市开展了包括中草药在内的抗疟疾研究,先后筛选化合物及中草药达4万多种,也没有取得阳性结果。屠呦呦和同事们通过翻阅中医药典籍、寻访民间医生,搜集了包括青蒿在内的600多种可能对疟疾治疗有效果的中药药方,对其中200多种中草药380多种提取物进行筛查,用老鼠做试验,但没有发现有效结果。

“后来,我想到可能是因为加热的过程中,破坏了青蒿里面的有效成分,于是改用乙醚提取。那时药厂都停工,只能用土办法,我们把青蒿买

来先泡,然后把叶子包起来用乙醚泡,直到第191次实验,我们才真正发现了有效成分,经过实验,用乙醚制取的提取物,对鼠虐疟原虫的抑制率达到了100%。为了确保安全,我们试到自己身上,大家都愿意试毒。”屠呦呦说。

“那时候,她脑子里只有青蒿素,整天不着家,没白天没黑夜地在实验室泡着,回家满身都是酒精味,还得了中毒性肝炎。”老伴儿李廷钊说着,悄悄为屠呦呦递上一杯水:“我心疼她也支持她,那个年代很多人都这样,她从没想到这些荣誉。”

今天,荣誉来了,屠呦呦格外怀念当年并肩奋斗的战友,也更加骄傲于当年“523”项目创下的纪录:1972年3月,屠呦呦在南京召开的“523”项目工作会议上报告了实验结果;1973年初,北京中药研究所拿到青蒿结晶。随后,青蒿结晶的抗疟功效在其他地区得到证实。“523”项目办公室将青蒿结晶物命名为青蒿素,作为新药进行研发。几年后,有机化学家完成了结构测定;1984年,科学家们终于实现了青蒿素的人工合成。

“没有待过实验室的人不会明白,成百上千次反复的尝试有多么枯燥、寂寞,没有非凡的毅力,不可能战胜那些失败的恐惧和迷茫,不可能获得真正的成果。”清华大学经济研究所博士后卜鹏滨说。

2002年,卜鹏滨在中国中医科学院中药研究所中药化学研究室攻读硕士学位。据他回忆,那时候,尽管屠老师已经退休,身体也不太好,但在实验室经常可以看到她,她特别愿意和年轻人交流。

“屠老师总是拍着我的肩膀,勉励我:小卜,科研的事业还是属于你们年轻人的。你们既然走上了这条道路,就要有一种执着坚持的精神。”

当年,同样年轻的屠呦呦和她的同事们正是凭着执着和坚持,在冷僻而又急缺的抗疟药物研制领域开辟了一条新路。现在,掌声和鲜花都在向着这批代号“523”的人群聚拢。

屠呦呦的书柜中,大大小小的奖状、奖杯、出席证、获奖照片摆满了格架。摆在正中的是2011年赴美接受有“医学界的诺贝尔奖”之称的拉斯克奖时,老两口与大女儿一家在白宫门前的合影。

“获不获奖对我来说不那么重要,但是获奖也证明我们的中医药宝库非常丰富,但并不是借来拿来就能用。像青蒿素这样的研究成果来之不易,我们还应该继续努力。”屠呦呦说。

“相信屠老师的获奖能够极大推动我国乃至世界对传统植物药研究的热情,同时会鼓励更多的青年学者投身于创新药物的研发,向包括艾滋病在内的顽疾挑战。”卜鹏滨说。

因为身体原因,一个小时的采访过后,屠呦呦面色有些疲倦,但只要提到青蒿素这个字眼,她全然不顾老伴儿的提醒,滔滔不绝,如数家珍。

“因为做了一辈子,希望青蒿素能够物尽其用,也希望有新的激励机制,让中医药产生更多有价值的成果,更好地发挥对人类健康的作用。”

青蒿素,用去了屠呦呦大半生时间,她却依然痴迷于此,未曾停歇。她说,“荣誉多了,责任更大,我还有很多事要做。” ■吴晶 胡浩 王思北

10月8日 22时43分

寒露

专家提示
寒露时节气温持续下降,气候逐渐转冷,公众在饮食起居方面要注意**防潮保健**

如何对付“燥气”?

患有高血压、糖尿病、肾病等病人
喝白开水

正常人
在白开水中加些盐或蜂蜜

- 不吃或少吃辛辣烧烤食品
- 多吃润肺润燥的新鲜瓜果蔬菜、豆类及豆制品
- 增加鸡、鸭、牛肉、猪肝、鱼、虾、山药等食品以增强体质

农历三十四节气

雨水 330 惊蛰 0 清明 30 谷雨 60 立夏 90 小满 120 芒种 150 夏至 180 大暑 210 立秋 240 处暑 270 白露 300 秋分 330 寒露 360 霜降 390 小雪 420 大雪 450 冬至 480 小寒 510 大寒 540 立春 570 雨水 600 惊蛰 630 清明 660 谷雨 690 立夏 720 小满 750 芒种 780 夏至 810 大暑 840 立秋 870 处暑 900 白露 930 秋分 960 寒露 990 霜降 1020 小雪 1050 大雪 1080 冬至 1110 小寒 1140 大寒 1170 立春 1200

新华社记者 秦迎 编制

瑶医专家:想健康长寿,得多做“减法”

据新华社 健康长寿是人们共同期盼。著名瑶医专家覃迅云认为,按照瑶医的养生理念,要想健康长寿,得少做“加法”,多做“减法”。

来自广西的覃迅云是中国第一位瑶医主任医师,中国民族医药学会瑶医药专业委员会主任委员,北京瑶医医院董事长。

覃迅云说,在广西大瑶山瑶族聚居区,长寿老人比较多。广西巴马瑶族自治县是著名的“世界长寿之乡”。据统计,截至2014年底,巴马总人口29.21万,其中百岁老人超过90人。

除了遗传基因与环境因素外,覃迅云分析,瑶族人坚持的“五低三高”饮食习惯,是他们容易长寿的重要原因。“五低三高”,即低脂肪、低热量、

低动物蛋白、低盐、低糖,高维生素、高纤维素、高矿物质。

“想长寿,得多做‘减法’。”覃迅云说,我们现在的的生活方式,造成普遍的营养过剩,身体吸收消化不了。身体里消化不掉的东西多了,就会导致血液粘稠、血管堵塞,严重的就会产生脑血栓、高血压、糖尿病、癌症等疾病。

覃迅云说,做“减法”,体现在养生上,就是饮食不宜过饱。瑶族人主食以素食为主,主要是玉米粥搭配白薯和各类蔬菜、豆类;而且,以前瑶族人每天只吃两顿饭,很多偏远地区的瑶族人如今依然每天只吃两顿。

瑶医还把做“减法”的理念应用到治疗上。瑶医认为癌病等“恶病”

多是管腺不通,致“恶毒”内陷,留结不去而成。

“打个比方,路上车太多了,发生交通拥堵了,该怎么办?最合理的方式自然是疏导车流,这样道路自然慢慢通畅了。”覃迅云说,“人体内部出现‘堵塞’也一样,要想办法疏导。简单地把堵塞的地方切掉,只是表面上解决了问题,病根并未消除。”

覃迅云认为,对于肿瘤、红斑狼疮等重大疾病,瑶医用“减法”诊疗。恶毒结聚于内,需要服药泻毒散毒,让恶毒转移扩散于外。同时,瑶医还用熏鼻疗法、蟒针疗法、药浴疗法、刺血疗法、拔罐疗法、刮痧疗法等特色疗法化毒散毒,调整人体内循环。

■陈玉明

中药零食“对症”吃效果更好

据新华社 现在不少人热衷于购买一些含有中药成分的零食食用。由于这些零食口感、营养和包装都比较有卖点,所以深受消费者喜爱。专家提醒:中药零食不能代替中药,如果没吃对,可能会给健康带来隐患。

云南省中医药学会会长、云南中医学院教授郑进说,中药零食含有中药材成分,中医用药讲究辨证、因人而异,一种药材并不能适用于所有人群。有适应症的人吃对味的中药零食,才可以在享用美味的同时享受健康,而没有对应症状的人吃多了反而可能会损害健康。

目前市面上的常见中药零食有阿胶蜜枣、龟苓膏、凉茶饮料等。郑

进对此进行了分析。

阿胶蜜枣可以健脾生血,有助于改善面色黄白、心慌怕冷等症状,适合体虚、血虚者和产妇食用。但阿胶滋腻,难以消化吸收,脾胃不好的人要少吃。

龟苓膏具有清热解毒、润肠通便的作用,适宜口干心烦、面部痤疮、习惯性便秘者,可缓解阴虚症状。但脾胃虚弱者不宜吃。

凉茶的适应人群为经常面红目赤、急躁多语、牙龈肿痛、口腔溃疡、大便秘结不通畅者。高血压、心脏病患者中有热性症状的适量饮用也可降燥。郑进说,凉茶不能拿来当水喝,寒凉体质的人尽量不要喝。

■岳冉冉

专家解析心血管病七大诱因

据新华社 9月27日是“世界心脏病日”。解放军第253医院心肾内科主任医师霍刚表示,心血管疾病占居民疾病死亡构成的40%以上,为我国居民的首位死因,并且患者年轻化趋势越来越明显。高血压、糖尿病、吸烟等7个因素都是心血管疾病致病原因,应及早预防。

霍刚介绍,《2014年中国心血管病年度报告》显示,高血压是脑卒中和冠心病发病的主要危险因素,我国过半心血管疾病发病与高血压相关。高血压知晓率、治疗率、达标率普遍较低,潜在增加着心血管疾病患病风险。

他说,吸烟和被动吸烟可导致动脉血管内皮功能紊乱,促使动脉硬化,管腔狭窄,从而增加心血管病患病几率;血脂增高,在血管壁上沉积形成斑块,可引发严重的心血管

疾病;糖尿病对患者心脏的影响也比较严重,易引起冠状动脉粥样硬化、心肌梗死、心力衰竭等;代谢综合征是指人体的蛋白质、脂肪、碳水化合物等物质发生代谢紊乱的病理状态,也是导致心血管疾病的危险因素。

霍刚说,体力活动不足可导致超重和肥胖,而超重和肥胖易引起高血压、血脂异常、血糖升高,会增加心血管疾病发病风险;不合理膳食,如碳水化合物供能比减少,脂肪供能比呈明显上升趋势,膳食胆固醇的摄入量明显增加等,也不利于心血管病的防治。专家表示,预防心血管病应从以上7个方面着手,对症下药,且宜早不宜迟。“管住嘴,迈开腿”是预防心血管疾病的有效方法。同时,还需养成定时体检的习惯,做到早发现疾病早进行治疗。

■王靖