

新民晚报 星期天夜光杯 / 夜光杯

「单纯性脂肪肝」的终结

杨秉辉

近年由于体格检查的普及，“脂肪肝”一词，逐渐为人们所熟知，在沿海经济较为发达地区的城市成年居民中，体格检查中查出患有脂肪肝者近三成。

所谓脂肪肝便是指肝脏中的脂肪增多，病理学上的定义是脂肪占肝脏重量的5%以上即为脂肪肝。最先注意到的是糖尿病的病人与嗜酒者多合并有脂肪肝，可称之为糖尿病性脂肪肝、酒精性脂肪肝。对那些既没有糖尿病又不嗜酒者的脂肪肝，则称之为“非酒精性脂肪性肝病”。“非酒精性脂肪性肝病”即不是酒精性的脂肪性肝病，那么，是什么脂肪性肝病呢？看来这个病名似乎并不确切。

一直以来我国民众对于这“非酒精性脂肪性肝病”并不十分介意，主要是因为发病率高，自己有了这病，张三李四都有，不必发愁。而且多数病例并无症状，肝功能检查亦属正常，是所谓“单纯性脂肪肝”。在治疗方面，此种脂肪肝大多无需服药，而以改善生活行为如控制饮食、增加运动为主。不过对病人而言，既无不适又无需服药的“单纯性脂肪肝”，似乎确实可以不必介意了。甚至有患者自嘲曰：只是我的肝发胖而已。

这种所谓非酒精性脂肪性肝病确乎多见于体重超标或肥胖者。不过，也有约40%的患者并不肥胖，有约20%的患者甚至体重正常。医学研究表明这种肝病事实上是一种与胰岛素抵抗和高胰岛素血症相关的慢性代谢应激性肝脏疾病，简而言之是一种慢性代谢性疾病，虽不一定合并有糖尿病，但其发病之原理则几与之如出一辙。或者说此病是因胰岛素抵抗等因素引发之代谢综合征（肥胖、高血压、脂代谢紊乱、糖尿病等同时或先后出现在同一个体中出现的疾病）在肝脏中的表现。故近年我国及多国学者公议将“非酒精性脂肪性肝病”更名为“代谢相关脂肪性肝病”，并废止“单纯性脂肪肝”之说，病情严重程度取决于对其炎症与纤维化的判定。“代谢相关”的定语是指明了这种肝病的本质，病人即使无症状、即使肝功能化验正常，亦需密切关注其代谢综合征的进展，以防患于未然，不可因“单纯”之名而导致漠视。

疾病的命名，本是医学专家们研究之事，但这种代谢相关性疾病却与人们的生活行为如不良的饮食习惯、缺少运动等相关，故欲预防此类疾病需得实行科学、健康的生活行为。再者，“代谢相关脂肪性肝病”是代谢综合征的一部分，若代谢紊乱不能纠正，肝病亦会发展，从无症状到有症状，从肝功能正常到不正常，从肝炎到肝硬化甚至发展到肝癌。此种“代谢相关脂肪性肝病”在我国正在迅猛增多，国人必须关注其后果的严重性而加强其防治工作。

眉勒、脑包。明代是抹额的盛行时期，当时的妇女不分尊卑，不论主仆，额间常系有这种饰物。《红楼梦》中的王熙凤说过，我们老祖宗就有抹额，我也有抹额。但是，古代名医并不赞成以假乱真的做法。他们提出治疗脱发应当治本。“药王”孙思邈提出：“肾藏精，其华在发。肝藏血，发为血之余。”这就是说，熬夜、疲劳、压力过大，导致气血亏虚、肝肾不足，导致头部的毛细血管处于收缩状态，久而久之，这会影

响着头皮的供血而导致毛囊供血不足而脱发。于是，孙思邈发明了简单易学的梳疗法，促进头发的生长。苏东坡曾用此法取得了效果。公元1073年，苏东坡前往常州赈济灾荒，正值除夕夜，再加上在野外居住，生活没有规律，头发纷纷脱落。他在《除夜发常州城外二首》写道：“重衾御冷知霜重，新洗头轻感发稀。”于是，苏东坡尝试孙思邈的梳疗法：每天梳头百余下，散发卧，寝至天明。经过一段时间的梳疗，苏东坡头上不再落发，还长出了新发。这个方法，今天的脱发朋友是否可以古为今用，试一下？

如今，头顶上出现“荷包蛋”的中青年越来越多。其实，发际线后退，古已有之。古代最有名的脱发人士，是西汉权臣王莽。他是一个光头，人居心不良，卖相又极其难看。怎么办？《晋书·舆服志》记载：“王莽顶秃，又加其屋也。”时人解释说：“王莽秃，幘施屋。”幘，就是裹在额头上的一头巾。不过，光头上包个“幘”，显得有点怪。所以，王莽特意在“幘”上面造了一间“屋”。这就是后世的帽子。汉代的“平巾幘”，出处于王莽的“幘施屋”。

唐宋著名诗人也有许多人脱发，他们写诗大叹苦经。杜甫45岁时写下《春望》：“白头搔更短，浑欲不胜簪。”用手挠头，一挠头发落掉一大把，连簪子都插不住了。刘禹锡晚年写信给白居易，也告诉他头发稀疏的内心惆怅：“发少嫌梳利，颜衰恨镜明。”“身瘦带频减，发稀冠自偏。”头发太少，帽子也戴不正了。白居易对此颇有同感。他在《嗟发落》一诗中写道：“朝亦嗟发落，暮亦嗟发落。”朝朝暮暮都在叹息脱发，日脚过得大不如意。白居易还在《因沐感发，寄明上人二首》中写道：“年长身转慵，百事无所欲。乃至头上发，经年方一沐。沐稀经苦落，一沐仍半秃。短鬓经霜蓬，老面辞春水。强年过犹近，衰相来何速。应是烦恼多，心焦血不足。”白居易因为生怕洗头会掉发，只好一年洗一次头，也是一大怪事。不是他自己写诗说，今人难以相信。陆游也在诗中感叹道：“脱发纷纷

古人怎样治脱发

王涵

脱发在古人看来是一种病。据考古学家发现，战国时期已有假发的实物标本。在马王堆汉墓里，又发现了用真人头发编缀而成的假发套。所以用假发做头套，并不是城隍庙里卖发套的专利。

在古画上，我们不时可以看见古人顶着一头乌黑光亮的高耸的头发，神气十足。那是在头发里放了一个绘木假髻。它是将木头削成发髻形状、染黑描花，制作成一种假发装饰品，即木制头套。古代还有用马鬃和真人头发放在一起制作的发髻或发团，直接插在头上。

女人自然更喜欢用假发，在春秋时期就盛行。《左传·哀公十七年》记载，卫庄公在城墙上看到戎州人己氏的妻子长发乌黑亮丽，竟然命人把她的长发强行剪下来，给夫人吕姜制作饰品，称为“吕姜髦”。

古代妇女如果发际线过高，可用抹额来掩盖。抹额，也称额带、头箍、发箍、



海的呼唤 (水彩画) 朱大白

与人工智能自身拥有情感是两回事。只有活的生命体才能真正感受快乐和痛苦、期待和恐惧、爱和恨这类情感，而人工智能永远不可能成为活的生命体。

道德的情况与此类似。人类道德的基础，一是作为生命体对其他生命体的同情心，二是作为精神性存在的尊严感。人工智能最不可能拥有的，就是生命和灵魂，因此不可能形成道德良知。

人的精神能力，包括智能、情感、道德，从根本上说，都是建立在人的主体性基础之上的。我说的主体性，是指每个人都具有对自身同一性和延续性的意识，是一个拥有自我意识的“我”。是我在思考，我在爱，我在向善。人工智能之所以不可能真正具备人的精神能力，根本的原因是它归根到底是机器，不是主体，不可能拥有真正意义上的自我意识。

所以，我的结论是，人工智能不可能取代教育和学习的过程。不管人工智能多么发达，人的全面发展还得靠每个人自己。这真是好事。笛卡尔说：我思故我在。我们还可以补充说：我爱故我在，我向善故我在。运用和享受自己的精神能力，思考，爱，向善，人生的意义和幸福即在于此，如果都被机器人取代，活着还有什么意思？

近年科技方面最轰动的新闻，是马斯克的公司展示了植入脑机芯片的小猪。这家公司的愿景是，通过植入芯片把人脑与计算机联结起来，实现双向信息交换。有人为之欢欣鼓舞，认为这个愿景实现之后，学习就是一件极其简单的事了。比如说，你不用再阅读，只要把书本信息直接传递到你的大脑芯片上就可以了。且不说这个所谓愿景能否实现，即使能够，我相信大多数人也会拒绝采用的。把大脑变成大量文本的储存器，放弃阅读本身的种种快乐，这是懒人的理想，而结果则是成为蠢人。

人工智能与人的全面发展

周国平

人工智能是最时髦的新科技，虽然尚未实际运用于教育，但是，这方面的遐想已经很多。那么，我不妨也来遐想一番。我相信人工智能将来在教育上有可为，但是必定有其限度，这个限度是，它不可能取代教育和学习的过程。这里的关键在于，什么是教育，教育的目标是什么。在我看来，不管教育发生怎样的变化，它的本质始终是人的精神能力的生长，因此目标始终应该是人的全面发展。那么，我们要问的是，人能够依靠人工智能让自己全面发展吗？而这又取决于，人工智能能够真正具备人的各种精神能力吗？

现在人们谈论得比较多的是，人工智能能否达到甚至超过人类智能，我想把问题拓宽一些，因为人的精神能力不限于智能，还有情感和道德，我们来讨论一下这三者的情况。按照我粗浅的理解，人工智能的基础是算法，就是把信息数字化，通过处理大数据找出其中的逻辑。因此，凡是不可数字化的因素，都在人工智能的权限之外。

先看智能。人工智能的强项是智能，这从命名就可以知道。人类智能的核心因素是什么，是知识、逻辑、记忆力，还是直觉、灵感、想象力？爱因斯坦认为是后者，想象力比知识重要，是创造的源泉。那么，如果后者无法数字化，人工智能就始终欠缺人类智能的核心因素。比如说，人工智能可以把迄今为止相对论领域的全部知识数字化，但是首先得由爱因斯坦发明出相对论，人工智能发明不了。

再看情感。我倾向于认为，人工智能不可能拥有真正意义上的情感。人类的情感有各种外在表现，主要是表情、语气和话语，人工智能可以通过视觉影像、语音、文本加以识别和模拟，形成一种情感的外观，从而让人类根据自己的体验赋予它们以情感的涵义。但是，这

守望者语



莲花也即荷花。我生于“生如夏花之绚丽”的农历六月，这是江南的荷月。

莲花盛开的江南

曹伟明

中国人喜爱荷花的历史悠久。早在春秋战国时期的青铜器“莲鹤方壶”中，就有优美的荷花造型，象征着先民的精神世界。

每至盛夏，我总会去心向往之地观赏荷花，看望美丽的村姑划着脚船，采摘莲蓬。那“鱼戏莲叶东，鱼戏莲叶西，鱼戏莲叶南，鱼戏莲叶北”的动感画面，不单是江南水乡一种富有诗意的劳作，更是收获美丽意象的庄严仪式。

莲花的美丽，是我童年时代的诗意捕获，更是我吟唱的童谣题材和吟诗作画的载体。我的童年，伴随着池塘边、湖泊中的鸳鸯、蜻蜓、鹭鸶、青蛙等小伙伴一起嬉闹，让江南的风和日丽与风雨雷电，更有诗性和豪情。尤其是那滴荷叶上的晶莹水珠，圆圆滚滚，在莲叶宽大的掌心里，贴着碧绿的莲叶经脉，伴随着微风缓缓滚动的情景，煞是好看。极尽淘气调皮之能事。外婆告诉我，这是莲花的灵魂。

身为江南人，我的人生总是围绕着莲花打转。大学毕业后，至青浦最有江南特色的地名“莲盛”，采集青浦田歌、民间故事，面对那淤泥而不染、濯清涟而不妖的莲花，一往情深，痴迷不停。让莲花的万种风情，倾泻在我的文艺创作之中。无论是夏日炎炎之时莲花的亭亭玉立，还是秋冬之际，横竖在

化馆工作时，曾住居于上海五大名园的曲水园里，那得月轩畔，喜雨桥边的荷花池，更是给我留下了难忘的印象。每逢盛夏，荷花池总会变幻出不同的风貌。

“荷花人眷犹愁热，低面深藏碧伞中”。荷花是不同寻常的水生植物，同时，它也是积淀了人文意蕴的江南意象。根在泥淖之中，干净利落，品格高洁，始终惹我喜爱。所以，每当盛夏，我的心中，总是“荷叶田田”，让“映日荷花别样红”，伴随着自己的奋斗人生，荡舟于江河湖泊之中，“荷风送香气，竹露滴清响”，让生活过得更有意义。

想起宣誓那一天，一切就像发生在昨天似的清晰。黎明前的上海，黑夜已经到尽头，曙光就要显现。春天快来临了，严寒尚在肆虐。有一天，有位同志通知我去参加一个会议，为什么要开这样的会？当时环境是不允许的呀！我脑海里起伏翻滚。他告知我具体时间，地点却连他也不知道。老规矩，到时跟着走。上海解放后，我曾几番寻找那个地方，结果就像武陵渔人一样，“遂迷，不复得路”，找不到了。回忆起来，大概就在我们学校（现上外）和虹口公园后面靶场之间一带吧。

左一转右一弯，走过许多田间小路，穿过不少农家菜园，在一座农舍里，两位同志已先我而在。他们对我很熟，而我对他们除了有点儿面善的印象外，再一无所知。他们是专为我入党宣誓而来的“上级”监督人和第一个与我单线联系的联系人，带我去的同志则是我入党介绍人（解放后才知道他也是支委成员）。

于是，就在这安全、宁静、多少有点空寂的堂屋里，我举起了手，发出了“誓为共产主义奋斗终身”的誓言。默唱《国际歌》完毕，

导交待我三条。大意是一要严守党纪，只认联系人，不与第三者发生横向联系，即使明知是党员也要视同陌生人；二是叛党最可耻，叛徒最卑鄙，要不死不叛党；三是不得暴露党员身份，万一被捕只许以学生干部身份进行合法斗争。

每当回想起这一天，心情总是那么激动，脸总是那么发红，血总是那么沸腾……

想起宣誓那一天

杨葆生

我必须扪心自问，在顺利的时刻、在困难的岁月、在“文革”中，我的信念是否像宣誓时一样坚定？我的意志是否像宣誓时一样坚强？我的血是否会因年老体衰而不像宣誓时那样鲜红？想起宣誓那一天，我好像有许多话要说，许多文章要写，许多事要做。万言归总，一句话：记住自己的誓言！风雨人生路，有阴也有晴。耄耋逢盛世，夕照心更明。离休之后，我退而不休，继续发

挥余热，积极投入关心下一代工作。我们这一代人有个共同特点，无论是在解放战争的艰苦岁月，还是在建设新中国的火红年代，总是觉得有使不完的劲。我始终如一地坚定理想信念，忠诚党的教育事业。为了做好关心下一代工作，我坚持学习，以“理想常新”鞭策自己。74岁那年，我被学校聘为关工委副会长和党建指导组织长后，不顾年高体弱坚持到学校的“霞光热线”接待室值班，认真接待来访学生，与他们促膝谈心，帮助他们解决思想中的疑难问题，振奋精神。我还参加社区老干部联谊会、晚晴读书会等，并成为街道党课讲师团顾问，经常受邀为社区青年干部上党课。

生于1925年的我，今年已经96岁了。往事缥缈云烟，我却仍清晰地记得那一幕：庄严地举起右手，面对鲜红旗帜。《国际歌》嘹亮响起，重温铿锵誓言……

母亲追求妇女解放、自强不息的思想深深影响着我。责编：刘芳

十日谈

心中有信仰 母亲追求妇女解放、自强不息的思想深深影响着我。责编：刘芳