

不干不净，吃了没病

科学家证明，传统的主流医学、医疗卫生手段、健康防护体系在积极减少常见传染病发病率的同时，因破坏了人类进化以来所形成的内部微生物多样化环境，因而使得人体的免疫系统变得空前脆弱。

□ 撰稿 | 郑渝川

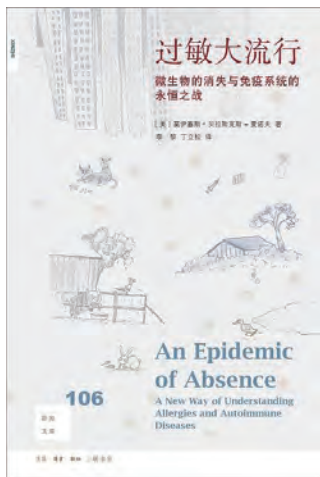
芬兰与俄罗斯的卡累利阿地区相距 160 公里，处于同一纬度。两个地区的人们都需要忍受冬日漫长的夜晚，夏日的白昼也都接近每天 20 小时。芬兰毫无疑问是全球最为富裕的国家之一，而俄罗斯的经济水平就要落后一大截，而卡累利阿地区在俄罗斯境内各地的发展水平排名中也很靠后。

芬兰居民过着高品质的生活，环境洁净，而在卡累利阿地区，生产和生活状态很像是 20 世纪中期的欧洲：人们生活在拥挤的环境中，很多家庭还饲养着奶牛和鸡。卡累利阿居民中充斥着传染病，近九成的儿童感染了幽门螺杆菌，80% 的儿童感染了甲肝；当地的孩子从湖泊或河流中直接取水饮用。

但让全球科学家大跌眼镜的一个事实是，芬兰成为了世界上自身免疫性疾病发病率最高的国家之一，糖尿病发病率位居世界第一，还有很多过敏和哮喘患者。摄入同样数量小麦的芬兰人和俄罗斯卡累利阿人之中，前者患乳糜泻的比率，要五倍于后者。

上世纪 90 年代起，芬兰等国的科学家开始深入研究芬兰与俄罗斯卡累利阿地区所呈现的这样一种看上去有悖于生活、医学常识的过敏、哮喘发病率差异现象。科学家发现，俄罗斯卡累利阿地区的饮用水所含有的活体微生物是芬兰方面的 9 倍，如果直接从湖泊、河流中取水饮用，这个倍数还会更大。这使得俄罗斯卡累利阿地区的孩子摄入了较多的腐生菌。科学家认为，腐生菌有益于人体健康，因为人类在进化过程中，曾长期与这样一种细菌相伴。

三联书店“新知文库”丛书最新一本《过敏大流行：微生物的消失与免疫系统的永恒之战》，出自美国知名科普作家、《纽约时报》《科



《过敏大流行：微生物的消失与免疫系统的永恒之战》

（美）莫伊塞斯·贝拉斯克斯-曼诺夫著
李黎、丁立译
三联书店 2019 年 10 月

学美国人》等媒体撰稿人莫伊塞斯·贝拉斯克斯-曼诺夫。这本书开篇即指出了 20 世纪中期以来在发达国家（以及中国等部分新兴市场国家）明显呈现的健康趋势：一方面，随着经济、公共卫生体系发展水平的提高，甲肝、麻疹、肺结核等原有常见传染病的发病率大幅下降，发病患者也处于有效治疗、监护之下；而另一方面，这些国家的自身免疫性疾病、过敏性疾病的患病率却呈现上升态势。

科学家证明，传统的主流医学、医疗卫生手段、健康防护体系在积极减少常见传染病发病率的同时，因破坏了人类进化以来所形成的内部微生物多样化环境，因而使得人体的免疫系统变得空前脆弱。

回溯人类文明发展史，农业和畜牧业的发明让早期人类的生产生活水平提高，却也增加了人体感染寄生虫的概率和种类。但在人类的科学家发现病毒、细菌的奥秘并开始通过有效手段致力于营造更加洁净的生产、生活环境以后，科学记录中开始出现免疫功能障碍——最早的花粉过敏记录，出现在 1819 年的英国伦敦。20 世纪初，美国城市化水平和公共卫生水平的提高，让“花粉病”在很大程度上也开始变成了一种美国病。

西方式生活导致过敏等疾病高发的另一个原因在于，饮食结构主要由富含饱和脂肪和大量冗余热量的快餐、精细加工的食物构成。本书指出，生牛奶，相比经过高温灭杀的牛奶，因为保留了原生营养物质，更可能让发育中的胎儿的免疫系统留下有益的印记，会降低过敏疾病的患病率。而快餐、精细食物，会更为频繁地引发人体内尤其是孕妇体内的炎症反应，并导致体内的微生物陷入无序混乱。■

书讯

《三室两厅》

作者韩博身兼诗人、艺术家、导演、旅行作家等身份角色，并试图将各种角色融于这次创作当中。

小说力图挪用映射社会变迁的三室两厅结构，讲述一代青年知识分子对理想与时代关系的追忆与讨论，对生活的克服与妥协，以及对文学艺术探讨的一次精神消遁。

小说发扬了其自身潜在的强大包容力，将小说、戏剧、非虚构、小故事等内容纳入长篇小说的文本，加以空间布局的结构建筑，取各类文体之长，使作者摇身一变成为当代小说的“魔法师”。