



戒烟新程式

小王嘴里叼着一支烟，一只手里拿着打火机，想了半天却迟迟没有将烟点燃。曾经，这个熟悉的动作只要两秒钟就可以轻松完成，然而，这一刻却变得格外漫长。最终，小王果断扔掉了那支过滤嘴快被咬坏的香烟。随后他打开手机，进入一款APP，按下一个标着“成功”的选项，手机上弹出了“恭喜晋升”的界面。至此连续戒烟达11天的小王成功晋升为“团长”。

在这个名为“戒烟军团”的APP社区里，像小王这样的人已经数以百

万计——短短两年，“戒烟军团”下载量超过300万次，活跃用户超过100万。

这款软件的主创人员是曾有15年烟龄的吴碧波。2009年，吴碧波的母亲被查出肺癌晚期。由于担心化疗的痛苦，吴母一直拒绝接受治疗。吴碧波做出“两全的提议”——母亲化疗，自己戒烟。母亲长期以来最大的心愿就是希望他能戒烟。吴碧波以此鼓励母亲，也与母亲共勉。母亲接受了他的提议，开始治疗，至今身体健康。而

随着移动互联网技术的飞速发展，智能手机正在一步步的改变人们的生活习惯。而对于“戒烟联盟”的用户来说，每天“打卡、签到”已经成为他们的生活新程式。据统计，“治愈系”APP“戒烟军团”两年减吸8000万支烟。

2012年4月2日，软件正式上线第一天，当天用户下载量仅260人。这个数据并不算高。然而团队并未就此放弃，“我们发现选择了你感到痛苦的事情，并且耐着性子把它做得很好，就是对自己的一种超越。”

直到2013年11月的一天，团队突然发现后台的数据显示每个应用市场的下载量都突然飙升，平均达到了每分钟600次左右的下载量。起初他们以为是服务器出了故障，后来通过论坛的用户发帖才得知是央视的一档

戒烟题材的新闻中提到了戒烟APP，并给了“戒烟军团”一张截图特写。

研发中，“戒烟军团”重点在“温情”、“感性”及“人文关怀”等方面下功夫，其开发的心理理论依据是借鉴了美国嗜酒者互诚协会的理念。

该协会又名戒酒匿名会，1935年6月10日创建于美国，所有成员通过相互交流经验、相互支持和相互鼓励而携起手来，解决他们共同存在的问题。互诚协会诞生至今，其戒酒方案已经使200多万的嗜酒者戒酒，得到了全面康复。

带着这样的理念，团队在1.0版本就上线了论坛功能，用户可以像使用社交软件一样发布状态、寻求经验，也可以分享经验，或者寻求鼓励与支持。与其他鱼龙混杂的社交平台相比，“满满的正能量”也算是一道风景，而这也正符合主创团队打造“治愈系”的愿景。

该软件上线以来，两年间帮助用户减少吸烟8158万支，“节省金钱”总数约6219万元人民币，连续戒烟超过100天的也有近1万人。

赵鸿宇 米思源 宋广辉

【健康速读】

静止与活动

通过对33.4万名调查对象历时12年的研究发现，如果直接谈论死亡风险，那么，久坐不动的危险系数是肥胖的两倍。也就是说，哪怕你是一个静止的瘦子，你也同心脏病、癌症和早夭更加相关。

挥一挥手就能解决生计的工种大幅度增加，但不再肩扛手提之后，人们却与死神更加亲密。

根据耶鲁大学预防研究中心主任的说法，每天快走20分钟，死亡风险就能降低最高3成。 秦珍子

腰围与身高

澳大利亚莫纳什大学研究人员对20年的医学数据进行分析后发现，如果腰围与身高的比例超过80%，就会让预期寿命减少高达20年。保持健康长寿，应让这一比例低于50%。 菲菲

心态与寿命

英国伦敦大学的科学家通过对6489人长达8年的跟踪后发现，比起那些总觉得自己心理年龄大于实际年龄的人，那些觉得自己还年轻的人，死亡率要更低一点。

这并非科学家第一次发现心态与健康的联系，消极的情绪譬如紧张、忧伤或悲痛，都会释放对心脏有害的激素，长期累积甚至能改变生理状态。 张渺

肥胖与癌症

肥胖可能启动人的致癌基因。英国的最新研究显示，每增长5公斤/平方米的体重指数(意味着一个160厘米高、60公斤重的人体重增长8公斤左右)，子宫癌、胆囊癌、肾癌、宫颈癌、甲状腺癌、淋巴瘤等17种肿瘤的发癌率将会上升。 王兴

患癌与运气

做人呐，最重要的是开心。因为会不会得癌症，没准看的是运气。美国约翰斯·霍普金斯大学研究人员在最新一期《科学》杂志上报告说，有些癌细胞的突变是遗传、环境和坏运气综合作用的结果，还有些癌细胞是因为单纯的坏运气，DNA复制出了错，在胰腺癌、骨癌、卵巢癌等癌症中尤其明显。 杨杰

饮用水 55℃不能喝

最近出现的一种“55℃杯”似乎成了新年饮水的“神器”。据称，把开水倒进杯子里摇晃10多秒，水温就能变成55℃；喝完杯子里的水，再注入冷水，摇一摇，水温又能上升到55℃。

喝什么温度的水，每个人的习惯不同。比如喜欢吃辛辣刺激食物而且胃火较旺的人一般喜欢喝偏凉的水，脾胃虚寒的人一般喜欢喝温度相对高一些的水。但对一般人来说，最适宜的饮用水温是37℃~45℃。因为人的食道壁只能耐受50℃~60℃的饮食温度，超过这个温度，食道的黏膜就会被烫伤。如果经常喝较热的水，吃过烫的食物，会对口腔、食管、胃内黏膜造成损害。若这种损伤尚未修复又反复被烫伤，则可能形成浅表溃疡，导致慢性口腔黏膜炎症、口腔黏膜白斑、食管炎、萎缩性胃炎等病症。黏膜经过反复烫伤，可能诱发癌变。

因此，适宜饮用的水温应是比较接近或者稍微高于正常体温，55℃及以上的水温就有点高了。 刘欣

【病例报告】

仲星火终于可以休息了

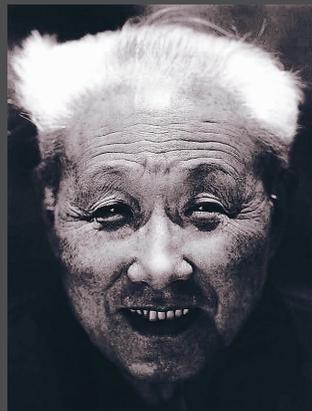
新闻回放：去年春天，90岁高龄的表演艺术家仲星火被查出了直肠癌，手术中发现癌细胞已经转移。即便是知道自己患了癌症之后，他也不像一般人那样愁云惨淡，还如从前，笑呵呵的，甚至还爱开点玩笑。他曾送过一幅字给演员佟瑞欣：生，固欣然；死，也无憾。这大致代表了仲星火对生死的态度。

消化道的癌肿中，直肠癌的发病率仅次于胃癌。直肠癌在临床上早期常无症状，或者症状无特异，因而常不引起患者和初诊医师的重视。多数患者早期可有排便习惯改变和便血，呈现便频、排便不尽感。便频不同于腹泻，因为直肠癌患者只是排便次数比正常多，但粪便性状正常或改变不多；排便不尽感则为排便后不久又有便意，但却无粪便排出或仅排出少量粪质间有少量黏液血便。直肠癌患者的便血数量不多，色鲜红，与粪便不混，常被误当作痔而忽视。

由于直肠癌的病因还不完全明确，所以至今还没有特殊的预防办法。但是有半数大肠癌位于直肠指诊检查可及范围之内，所以体检时千万不可忽视指诊的意义。

要积极防治肛瘘、肛裂、溃疡性结肠炎及慢性肠道炎症。对多发性息肉、乳头状息肉，一旦诊断明确，应早期手术切除，以减少癌变机会。

经常吃些含有维生素和纤维素的新鲜蔬菜，不要长期食用高脂肪、高蛋白饮食。防止便秘，保持大便通畅。 宫德凯



“医痴”胡海

授“吓了一跳”，“跑去乡下当医生，什么思路？”为了钱？张家港经济条件虽然还不错，但远不能提供比上海更好的薪酬和福利待遇；为了当领导？图名气？胡海去乡镇卫生院工作，也远远谈不上能有多大发展，甚至连职称评定都成问题。

蔡端后来才知道，这个年轻的家伙在张家港那个乡镇卫生院工作了不到两年时间，总共做了1500多例胆囊微创手术。蔡端当场惊呆了，“一般

情况下，每天做4台手术，一周做7天。”这样的手术频率，别说在张家港地区，就是放到上海，都高得惊人。

最近，这个“医痴”又开始埋头搞起了研究。他发明的非气腹单通道手术装置被应用在临床。一名40岁男性患者同意成为医生发明的首个试验者，一个软长条状气囊从脐部两厘米的切口处被放置到他腹中的病灶部位，经充气后，为微创手术腾出了一个边长为10厘米的正三角形通道。

这个看似简单的装置，却解决了当前全世界范围内微创手术面临的一个共同难题——如何既能腾出腹腔内的手术空间，又能避免由此给病人带来的风险。通常情况下，进行微创手术，要进行“气腹”操作，即向病人腹腔注入二氧化碳或氮气，使得腹腔膨胀，为手术操作提供足够的空间，但这种方法会增加气腹手术的风险。

胡海的发明，避免了悬吊类气腹装置对腹壁提拉造成的损伤，同时避免了提拉设备对手术医生操作的影响，还能较便利地利用膨胀气囊形成的支架推开腹网膜及胆囊周围脏器，最大限度创建了手术空间。 王烨捷

【人间脉象】

在东方医院的年度总结大会上，各科主任都在介绍本科室当年的成绩、手术数量、治疗效果等，唯独胡海，在短暂的“汇报”时间里一句没提科室成绩，反而谈起了“孙子兵法”。他是不多的几个喜欢在嘴唇上方留下两撇“阿凡提”胡须的医生，认真起来，他总喜欢捋一捋自己的胡子。

实际上，同行们早就习惯了他的“医痴”作风。上世纪90年代，33岁的他，辞去了瑞金医院的工作，跑到张家港的一家乡镇卫生院当起了“村医”。他的这个决定，着实把他的老朋友、原华山医院胆道疾病专家蔡端教

【医家坐堂】

睾丸为何肿痛

上海五莲路780弄7号张亚东：临近新年春节，睾丸有点肿痛，不好意思去医院检查，想请教一下会是什么问题。

华山医院终身教授张延令：睾丸突然肿痛，如果是在劳累以后，或者肿痛伴有发热甚至寒战高热，发生附睾睾丸炎比较多见。一般疼痛比较剧烈，并且沿精索向腹股沟区放射。摩擦和触摸可使疼痛加重，患者常常害怕步行。检查阴囊，可见皮肤微红并肿胀，附睾肿大并有明显触痛。

睾丸肿痛时，冷静回忆，如果之前耳垂下方肿痛并发热，一周后腮腺肿痛消退，转至睾丸肿胀疼痛，那多是病毒性腮腺炎睾丸炎。这种“跟风”肿痛好发于冬、春季节，病毒有比较强的传染性，多经呼吸道侵犯腮腺，再经血液到达睾丸，引发炎症。

当一侧睾丸和阴囊突然出现剧烈疼痛和肿胀，起始于下腹部、腹股沟区或大腿处，同时伴有恶心、呕吐或发热，阴囊皮肤可看到淤血的蓝点，应警惕睾丸扭转的可能，6~12小时睾丸存活率下降至70%，需立即治疗。睾丸肿痛发生在隐密部位，但它同样是身体在向人发出信号，小心驶得万年船，求助医生没什么不好意思的。

睾丸肿痛容易让人心生警觉，但是如果睾丸增大、质地坚硬沉重，却触之不痛，这更需要尽快就医，排除睾丸肿瘤的危险。睾丸肿瘤发病隐蔽，生长迅速，常单侧发病，沉重坠胀是其突出的特点。

【睾丸自检】

先观察表面有无异样，然后双手分别轻握住一边睾丸，以拇指轻触整个器官，让它在指间滚动，之后拇指稍稍用力，感觉器官深处是否有肿块或者硬结。