

## 越来越多的研究显示,轻微超重并不会让人折寿。然而公共卫生专家们却对这一事实讳莫如深。

“这会令几十年来健康政策的成效付之东流。”威利特(Walter Willett)在容纳了200多人的哈佛公共卫生学院会堂说。他是这里的营养和流行病带头学者,而研讨会的主题,则是声讨一项有关体重和死亡风险的新研究。在威利特看来,这篇发表在2013年1月的《美国医学会志》(JAMA)上的报告,实在错得离谱。

报告出自弗莱格(Katherine Flegal),她是美国国家卫生统计中心的一名流行病学专家。据其结论,被定义为“轻微超重”的人群,死亡风险比那些体重“标准”的人群低了6%。

这个与医生和政府一贯的建议相悖的结论,一经发表就登上了各大新闻媒体,甚至招来了公共卫生专家的口诛笔伐。“完全是一坨垃圾,根本没有必要浪费时间来读。”威利特后来组织了哈佛的研讨会,试图中和媒体大规模报道带来的误导,并指出论文的批漏之处。

然而,威利特之外的许多学者却对弗莱格的结论表示认可。他们认为,这只是“肥胖矛盾”的最新阐释:超重确实会提高糖尿病、癌症、心脏病等的患病风险,但对于中年以上,或者已经患病的人群,适当贴点肥膘非但无害,而且有利。

### 曲线的错觉

人们注意到超重与死亡率的关系,

最早是在美国的保险业中。1960年,一本厚厚的、基于26家保险公司的报告发现,死亡率最低的人群,比美国人平均体重轻了几公斤;同时,死亡率会随着体重的增加而缓慢爬升。大都会人寿保险(MetLife)为此更新了他们的“理想体重表”,这也成为了被广泛参照的标准。

二十年之后,美国国家老龄化研究所所长安德烈斯(Reubin Andres),第一次对这一教条式的标准提出了挑战。他重新分析了那些保险统计表,绘制出了死亡率-校正体重曲线。线条并没有呈现单一的趋势,而是呈U形,表明过胖和过瘦都会提高死亡风险。而曲线的最低点,也就是死亡率最低的对应体重,则随着年龄发生变化。大都会人寿的“理想体重”对中年人适用,但是对50岁以上的老年人,这一标准就有点苛刻。这是“肥胖矛盾”第一次走入人们的视线。

安德烈斯的结论一度被主流医学界排斥。威利特1987年发表的一篇被多次引用的论文就指出,大多数这类研究都被两个因素混淆了视听:吸烟和疾病。吸烟者通常更瘦,也比不吸烟者短命;许多患慢性疾病的人也会逐渐减重。这些都使得纤瘦本身,在统计结果上反而表现为一种风险。

威利特1995年发表的一项基于BMI指数的研究,则证实了他的想法。BMI,即体重(公斤)除以身高(米)的平方,是所谓“衡量体重的黄金标准”。在这项超过11万名女护士参加的长期研究中,威利特剔除了那些有吸烟史,以及在前四年去

# 超重无罪?

◆ 石悦

世的样本(这些人可能会有疾病相关的减重)。结果表明,死亡率与BMI呈严格的线性相关,死亡率最低者,BMI指数低于19——这大概相当于身高1.63米的女性,体重大约50公斤。

随着20世纪80年代肥胖率在西方国家急剧上升,它的危险性终于引起了人们的关注。世界卫生组织1997年为此第一次召开了专门会议,定义BMI 18.5-24.9为正常体重,25-29.9为轻微超重,30以上为肥胖。

### 统计陷阱

弗莱格也是敲响警钟的人之一。2005年,她惊奇地发现,美国营养与健康调查问卷的数据印证了1980年代初安德烈斯的U曲线。在她的初步结论中,曲线最低点是轻微超重的人群,并且,即使对于没有吸烟史的人群,这一规律同样适用。

之后的几年里,其他研究人员也陆续发现了相同的趋势,于是弗莱格决定对这些数据进行综合分析。分析囊括了基于BMI标准的文献,共97项,涉及288万人。当所有年龄段的成年人数据被综合起来,死亡率最低者的BMI落在了25-29.9这一区间,也即轻微超重组。

而威利特的哈佛研究组批评说,弗莱格的研究并没有正确处理吸烟者,以及与年龄和疾病相关的体重减轻。一旦剥离出这些因素,轻微超重者的优势就会立刻消失。此外,也不是所有的烟民都抽得一样多——老烟鬼们通常都比那些只是偶尔吸烟的人更瘦。所以,排除这一干扰的最佳手段,就是只研究那些

从不吸烟的人。

显然,威利特所指的是他自己2010年的一项研究,那一次,威利特对146万人的研究结论是,对零吸烟史的人,BMI为20-25的人死亡风险最低。

面对这样的指责,弗莱格有她的理由:威利特从原始数据中剔除了大约90万人。“删除了如此可观的群体之后,你就不太可能弄清非烟民和烟民的真正差别。从不吸烟的人,也可能经济状况更好,或者受教育程度更高。另外,威利特的数据是参与者自报的身高及体重值,而不是实际测量值,这是个严重的疏忽。”人们常常低估自己的体重,这也会导致结果偏差。

### 肥胖的矛盾

在更多肥胖专家看来,两者的不同结论只是一枚硬币的两面,或者一个人的左右手。人们应当把关注点转向“肥胖矛盾”,而不是任由两手互搏。

过去十年中的多项研究给出了提示:心脏病、肺气肿和II型糖尿病的患者中,轻微超重的人死亡率最低。通常的解释是,他们有更充足的能量储备去击退疾病。加州大学洛杉矶分校的心脏病学家福纳罗(Gregg Fonarow)打了个比方,“就像是TV秀《幸存者》(Survivor)里的选手,那些一开始就很瘦的人往往不会笑到最后。”

年龄因素也和能量储备一样重要。“如果你还很年轻,那么肥胖可能会为15或20年后的健康问题埋下祸根。但是随着年龄的增长,健康平

衡也许会偏向超重一方。”柏林的心脏病学家安加(Stefan Anker)说。

对于糖尿病患者,则还有代谢速率的影响。2012年,美国西北大学的预防医学学者卡内森(Mercedes Carnethon)报告说,II型糖尿病患者在一定时期内,体重正常者的死亡概率是超重或肥胖者的两倍。卡内森分析,这一趋势有可能是被一些体格正常却“代谢肥胖”的人所影响的。那些吃得多却不胖的人,血液中胰岛素和甘油三酯的含量都很高,这使他们更容易患糖尿病和心脏病。

所有这些都表明,BMI只能提供健康状况的粗略评估。一些学者提出,真正关键的是体脂肪的分布,其中腹部脂肪堆积的人最为危险。

如果有关“肥胖矛盾”的研究是正确的,那么超重过多无疑是有害的,大多数年轻人也应当保持身材。但是,当年龄增长或者开始患病时,情况就会发生变化。

“肥胖矛盾”之所以在公共卫生界引起了诸多的争论,干扰因素难以消除是一个原因,但其中最具争议性的问题,并不在于科学本身。

包括威利特在内的公共卫生专家,过去几十年都在强调超重带来的健康风险。他们担心弗莱格的研究会迷惑公众和医生,使遏制肥胖率上扬的健康政策失去效果。一部分医生可能因此放弃对轻微超重的人提出减肥建议,公众也会以此为借口逃避健身计划。

此外,威利特还担心“肥胖矛盾”的研究会让人逐渐失去对科学的信任。“我经常看到这样的议论:科学家们总是今天说东明天说西。更糟糕的是,这些结论还会被特殊利益群体所劫持,进而影响到决策者。这已经不是什么新鲜事了——说肥胖问题,就被饮料公司利用;说全球变暖,又被石油公司利用。”

摘自《南都周刊》2013年第24期

## 绝响:永远的邓丽君

姜捷



### 38.发现邓丽君挣扎着跑出来

小面店里常有观光客在一块一块的天花板上签名留言,邓丽君觉得好玩,在1995年元旦,也用中文签了“恭喜发财”,并用英文祝福他们。史蒂芬也顽皮地用英文写:“你们的面是清迈第一的美食!”两人签了名之后,逛到夜市买了两卷她的专辑,在回酒店的时候送给面店老板,他们才恍然大悟:原来天天碰面的这位女士竟是鼎鼎大名的邓丽君!

邓丽君去世后,夫妇俩十分伤心,从天花板上把她的签名板取下来,和她的录音带封套一起裱成一幅画,挂在店面,不少观光客都想要收藏,一位日本人还出五万元的高价要买,老板说什么都不卖,他们还把邓丽君送的录音带翻拷了四五十卷分送亲朋好友呢!

清迈的5月已经有些热了,邓丽君和史蒂芬是在4月中旬投宿梅坪酒店,空气中的闷热对气喘病人还不错,于是过了大半个月闲云野鹤的日子。5月8日,史蒂芬约在下午四时左右出门,手里提着录像带的袋子,好像是要去换其他的片子,并没有带着邓丽君同行。将近五点的时候,在总统套房外的两三个服务生,发现邓丽君挣扎着跑出来,大口地喘着气,脸色已然有些发青,口中呼唤妈妈,似乎在用中文呼救,才跑了几步就跌倒在房间到贵宾厅之间的长廊上。服务生当时也吓坏了,但还是非常冷静,一位立即到房间找了一件睡袍,七手八脚地为她穿上,一位服务生拿了一只汤匙让她咬住,防止她咬到舌头,她们用酒店的大床单包裹她,抬到电梯坐下楼。当时,她手上还紧紧抓着气喘药的喷剂,人有些抽搐,眼泪、鼻涕似乎像不能控制似的流下来,经理一见事态严重,立刻拨紧急电话到医院请求派救护车来,一方面也做了一些简单的按摩动作,但是没有什么改善。

等了一会儿,他们焦急得等不住,怕救护车来得太晚会来不及,酒店老板决定立即用酒店的载客巴士快些送去医院,他们用床单做担架,四个人抬着四个角把她抬上巴士,由

于邓丽君是女性,且身上仅穿着睡衣,他们考虑由女孩子抱着她比较妥当,四位年轻的女服务生一个坐在前座,三个并坐在后座,让邓丽君能横躺在她们的大腿上,比较舒服,

Pichaisat 经理则和另一位酒店经理拦下一辆巴士尾随在后。由于车上会跳动,负责枕着她头部的那位服务生,就用双臂把她的头轻轻托抱在自己的怀中,等于是半抱着她,以免一路上的颠簸造成她更多的不适。邓丽君刚开始一两分钟,还在低声地唤“妈妈,妈妈!”后来就渐渐睡着了,脸上很平静,没有什么痛苦的表情,也没有任何异样,服务生们都松了一口气,还说睡着了就好,可以减轻她的痛楚,由于堵车车程很慢,她平静地睡着后,大家也就不像刚才那么心焦,谁也不知道,她已在她们的怀抱中走完人生最后一段路程;车到医院,医师一检查瞳孔、心跳,就说她已经没有生命迹象,刚刚还抱着她的那位服务生不肯相信,吓得说不出任何话来,当场就痛哭起来。

梅坪酒店的经理 Pichaisat Praty 解释为什么服务生会这样伤心,因为邓丽君住的豪华套房是梅坪酒店很自豪的总统套房,所用的服务生当然程度都很好,这几位服务生都是大学毕业,英语能力强,个个年轻漂亮,邓丽君生前就是由她们几位轮流负责房间的服务,经常在会客厅见面、聊几句,她几乎不会麻烦她们,偶尔有事相托,也会给丰厚的小费,几位服务生对她的印象都很好。在1994年酒店欢度圣诞节的晚会上,她也一起和所有的住客狂欢,并和这些喜欢她的服务生们一起合影留念,并且比出V字形手势,告诉她们这个意义象征世界和平,她的亲切、宽容、客气和温柔,给她们留下很深刻的印象。

三位服务生在事发后不久都离开了梅坪酒店,没有一个敢再待在酒店,这些年来,尤其是日本的媒体和写她传记的作者,曾三番两次地前来清迈访问,每次都要找她们访问,让她们闲家人饱受打扰。其中,两位去法国读研究生,一位去澳大利亚深造,另一个通过了航空人员考试,当空中小姐去了,她们把过程告诉 Pichaisat 经理时都流着眼泪,好希望能够让她起死回生,她们是这样喜欢她啊!他转述她们几位的心声时,眼中也蓄着泪,强忍住不让她掉下来。

### 12.夜色迷人

夜晚的同乐门舞厅,华灯绚烂,奇彩夺目,给人一种心醉神迷的感觉。在舞厅大门边的广告栏下,出现了韩根宝的身影。

韩根宝平时一般不修边幅,今晚却有点反常,上过摩丝的头发表得十分整洁,胡须也刮得一千二净。他身着新购的隐条彩纹衬衣,米色休闲裤,简直是换了个人似的。今天下午,韩根宝接到胡佳的电话:如果真要感谢她,那么晚上八点,在同乐门舞厅门口等她。

手机终于响了……胡佳告诉韩根宝:她已先到了,正在进行舞蹈表演排练。已跟场外服务员打过招呼,服务员会领他直接进舞厅入座。就这样韩根宝被领进了灯光绚烂、乐声幽婉的舞厅,在指定的座位上就坐。

片刻之后,舞池四周灯光突然聚集到中央,主持人出来宣布:今晚舞会开始前,特邀中外组合——巴西拉丁舞舞帝阿伦伯克与东海拉丁舞高手胡佳联袂表演。紧接着在欢快的拉丁舞音乐声中,这对中外组合闪亮登场。两人以优美的舞姿、高超的技艺、创新的动作、默契的配合,让全场舞蹈爱好者掌声不断,惊叹不已。韩根宝也沉醉于舞乐与舞韵中,享受着胡佳大眼睛时流露出的情意。

表演结束之后,韩根宝还意犹未尽。胡佳换了一身便装,悄然地坐入他身旁的空位,亲热地说:“小韩,对不起呀,让你久等了。”韩根宝十分动情地答道:“真是想不到,你是舞林高手,舞步和舞姿实在太美啦!”两眼深情望着胡佳,油然而生了一种爱意。

“只是喜欢而已,现在不常跳,有点生疏了。”胡佳对着韩根宝笑笑,蓦地感到有一种亲近的情感在心头荡漾。

等舞会第一支快步舞曲过后,连接的第四步慢舞音乐响起,胡佳牵起韩根宝手,深情地说:“我们也上吧,这舞容易跳……”显然她是不会给这男人拒绝的机会。随后两人步入舞池,在轻柔的舞曲中,两颗年轻的心就开始了碰撞,爱的情意通过肢体的接触,也欢畅地流淌……

吃过晚饭,周松明去了老战友梁斌家,请教酒店监控系统的更新改造。

## 石库门酒店

范湖龙



乔雅和宋春花在外用餐,结束后来到芳华路一间茶室品茶。乔雅的穿着高雅得体,宋春花依然打扮得华丽亮眼,两种不同风格的衣着,没有影响彼此之间感情的融合、性格的互补。宋春花现在打心眼佩服乔雅的清雅大气、知书达理;乔雅比较欣赏宋春花真诚大方、爽直开朗。两人谈天说地没多久,自然就把话题转到了周松明身上。

宋春花带些醋意祝愿道:“妹妹,姐姐真的为你能找到……周松明这样的男人而庆祝,我是没有这样的福分了。”她眼睛有些潮湿,片刻后接着说,“如果我早知道,妹妹已经喜欢他,就不会再去追他……虽然爱情是很自私的东西,但我也不会强夺妹妹的爱……”

乔雅安慰她说:“好了,现在事情早就过去,像你这样既善良又漂亮的人,谁能配上你,谁就有福气。”

“你在安慰我呀……我始终相信:心善就会有好报……”宋春花又诅咒似的说,“像黄玄兴这种人,别看他现在当上副总了,你等着瞧吧,总有一天要被老天打闷棍。”宋春花吐出解气的话。

牵涉酒店领导的事,乔雅只是点点头,巧妙地回避。她拿起茶壶又给宋春花沏上茶,好似心里表示赞同。

黄玄兴此时与吴大腾正在一家桑拿足浴房享受足部按摩。今晚的活动,吴大腾承诺全部理单,故他心情十分爽快。

吴大腾也是商场上常年混迹的人,但他豁达识时务,认为吃亏是为了占便宜,但做到尽量少吃亏。他拿起手机,给符子奇去了一个电话,要其马上来陪陪黄副总,实质上是在动脑筋来转移埋单。吴大腾与黄玄兴、符子奇原来都居住在同一街道,故互相之间比较熟悉。

“你要他来?今天就这样,下不为例,以后我俩在外面潇洒……少跟这种人搭界。”黄玄兴当上副总以后,腔调有了明显的变化。

“他本来就应该回报你,我只是顺水推舟,你呀,真是官场上的‘老档’(老资格的人),哈哈!”吴大腾放声地笑开了。

“‘老档’……你也是呀,这次动迁承包,吃了块肥肉……外面要接这生意的人很多,我只给你做,就是看在赤膊兄弟的面子上。”