



# 104岁的医生松开了手

中青报 中青网记者 张 渺

10月24日,104岁的医生葛秦生在北京协和医院与世长辞。她离开的地方,也是她奋斗了一生的地方。几天后,协和医院告别厅内,手持红玫瑰的人群来为她送行。

葛秦生是中国妇产科内分泌学的开拓者和奠基人,国际知名的临床生殖内分泌学家。她的学生、北京协和医院妇产科主任医师田秦杰对中青报 中青网记者说:葛秦生教授开创了中国妇产科内分泌的发展道路。

作为一位临床医生,葛秦生在一线工作到将近90岁。她培养了30多名博士和硕士,与肖碧莲院士合作创办了《生殖医学杂志》,现在已经是国家核心期刊。遗体告别仪式上,一本由她主编的第一版《实用女性生殖内分泌学》就放在棺木中。遗像上,一件蓝色外套是她最爱穿的,相片里她微笑的样子,留在许多人的印象中。

葛秦生生于上海,19岁时考入国立上海第一医学院。入学第二年,上海在抗日战争中沦陷,她不得不辗转北上,前往北平协和医学院,借读了3年。在协和医院,她后来成为著名妇产科医生林巧稚的同事,一同进行妇产科疾病的临床与研究。1956年,正是在林巧稚的提议之下,葛秦生把自己的主攻方向转到了妇科生殖内分泌疾病上。当时,我国在这个领域上还是一片空白,实验室条件也十分困难。她采用基础体温测定与阴道涂片,分析判断患者的排卵与激素情况进行 不育与月经病的诊断与治疗。

葛秦生当时使用的阴道脱落细胞学、基础体温测定等方法,在如今的专业人士看来,都是最简单、最基础的方法。就是在这样一片 荒芜 的地基上,她亲手开展了国内的妇产科内分泌疾病研究,一砖一瓦,一年又一年,开启了一门学科的初始建设。

20世纪60年代,葛秦生参加了4种口服避孕药临床试用研究。当时国际常用的避孕药雌激素剂量大,有很多副作用,如头晕、恶心、呕吐等,对肝脏功能也有影响,不适合体格小的中国妇女。葛秦生根据自己长期的临床经验,提出了减量试验。1967年,小剂量避孕药在中国上市。7年后,国际上才开始广泛应用小剂量避孕药,中国的低剂量避孕药就从此走在了国际前列。可以说,中国避孕药的发展比西方国家



葛秦生

葛秦生和同事们在一起

家晚了七八年,但在低剂量的生产上,却早于国外七八年。田秦杰评价。

葛秦生还对性发育异常采用了一种更加简便和实用的分类方法。长期以来,性发育异常的分类一直沿用国外提出的真两性畸形、女性假两性畸形与男性假两性畸形。葛秦生用了10余年的时间,收集了北京协和医院临床所见的417例各类型性发育异常,提出了按照性发育过程中的三个关键环节,即性染色体、性腺与性激素作为分类的基础。这种分类方式,在临床应用10多年后,被认为 简单易行,分类概念清楚,能指导临床实践。

她对不育症一直很关注。20世纪70年代初期,国外对中国长期的经济封锁终于结束,治疗不育症的药物枸橼酸克罗米芬开始在国内生产。葛秦生经常与药厂联系,

确认这种药物的功效,成为国内头一批将这种药物应用到临床中的医生。1985年,她加入了世界卫生组织不育指导委员会,此后积极推动我国不育症诊疗步骤的标准化。当时,整个社会的思潮是提倡节育,国内同行一听到对不育症的治疗,往往存在诸多顾虑,但她仍坚持不懈。

直至80多岁高龄,葛秦生仍然在推动着北京协和医院试管婴儿中心的创建工作。对于这种技术,她起初是抵触的,认为花费太高。但她的观念随着不孕人群的增加和辅助生殖技术的发展,慢慢改变了。当她认识到自己的想法有局限时,会立刻作出调整,并毫无芥蒂地走到另一条路上来,为北京协和医院生殖中心的建立殚精竭虑。

2003年,葛秦生又带头开展了 雌激素对心血管疾病预防作用的基

础与临床研究,发现长期低剂量激素补充治疗组法可以防止海马体的萎缩,对保护大脑功能、防治和延缓阿兹海默症,具有重要的临床意义。

性早熟、功能失调性子宫出血、闭经、高泌乳素血症及多囊卵巢综合征 一系列妇产科内分泌疾病领域的空白,被她用丰富的临床资料和经验一一填补了。

1993年,为了开展分子生物学研究,她曾用自己的科研费,为中国医科院基础所遗传中心购买了一台价值30万多元的仪器。她对同事说:你们没钱,缺这东西,钱我来花,咱们工作得往前走。

她就像是 神农尝百草。北京协和医院妇产科内分泌与生殖妇科中心主任郁琦对记者说,很多新药的实验阶段,她都会在自己身上先试。

葛秦生去世当晚,在北京协和医院的电子讣告后面,一位68岁的老人连续留言5次。1977年,这位病人经朋友介绍从黑龙江大庆专程到北京协和医院,找葛秦生看病,那时她24岁,曾经自然流产4次。经治疗,1984年,这位患者第五次怀孕。一经确认,她就赶到协和保胎,葛秦生每周都会来病房看她。

分娩比预产期提前了一个月,这位患者还记得,自己刚做完急诊剖腹产,从手术台上下来,回到病房,葛秦生已经就带着4位专家,站在了病床前。她至今仍能记起,葛秦生满脸都是兴奋,对她说:你放了一颗卫星。

几年之后,她又到北京协和医院看病,得知葛秦生腿部骨折,在家休息,就辗转打听到了葛秦生的住址,前往探望。她80多岁出门诊时,有一次我去看她,她对周围的

□ 陈之琪

又一次被食物支配了 世界上有一群人,无法与食物 和睦相处。他们可能是在网络上介绍精致饮食的博主,也可能是健身房中的 运动超人,他们可能骨瘦如柴或超重,也可能拥有许多人艳羡的身材。在抑郁症越来越受到关注的今天,他们的抑郁源自对食物的恐惧。

这是有关进食障碍患者的挣扎故事。

## 一分钟

1、2、3……36、37。心跳只有37下吗?小程觉得,一分钟好短。

那时,她只有60多斤,一个让她恐惧但又莫名兴奋的体重。她在外地上学,深夜蜷缩在宿舍,即使有床垫,骨骼也被硌得生疼。心脏跳得太迟缓了,她怕自己就这么睡死过去,都不会有人知道。

她还饿,饿得胃痛。深夜,她会下定决心第二天要好好吃饭,可是到了第二天,似乎昨晚的挣扎都是一场梦,自己还能继续睡觉。

小程是从高中毕业起热衷减肥的,她逐渐感觉到,在节食和运动的反复过程中,自己与食物的关系变得异常 过分限制食物种类、介意食物热量,总想用更高运动量将之抵消。每当大汗淋漓地完成超高强度的运动目标或在夜晚感到极度饥饿时,她觉得这是最好的奖赏;看着别人大快朵颐而自己 油盐不进,她有灼烧般的饥饿感,也有一种莫名快感。

那是一段让如今的我觉得不可理喻,而且不堪回首的过去。小程说,那时的她已经处于进食障碍中的神经性厌食症阶段。为了减肥而过度节食、饮食习惯紊乱、对体重和外貌异常敏感的青少年,简直就是(进食障碍)天生的靶子。

但事实上,食欲失控和运动上瘾只是这种精神疾病的表象。她以为那不是美丽的代价。她压榨自己吃饭的时间,一盆水涮过的蔬菜,她一分钟不到就能下肚。而她每天最喜欢的,是在饭后 花个把钟头泡在便利店里,那里有琳琅满目的零食、酒水。她会拿饼干、蛋糕从货柜拿起,小心地查看包装上的热量表,在脑中经过一番推算后,再放回原处。一个便利店足够她转半小时,然后她再两手空空、收获某种满足感离开。这样的便利店之行,每天可能会有三四次。

这个原本活泼、丰满的女孩,胸前逐渐出现了一道道 排骨 因为松弛的肉皮已经裹不住骨节的形状。她的大腿只有碗口粗。

小程的许多记忆是模糊的,事实上,神经性厌食症在神经疾病中死亡率最高,多是因为营养不良造成的心脏异常或者是自杀。在疾病作用下,她的生理与心理状态都因为能量匮乏而加速恶化。记忆力的衰退,甚至使得她与朋友见面不相识。那种感觉,就像提前步入了老年。

她本来只觉得自己有点胖,于是开始减肥,目标从120斤减到90斤,目标达成后觉得85斤也不错,再后来,为了饭后的体

重数字也很好看,就觉得 人70斤也能活,那个时候,想的早就不是体态上的美,而是单纯地对数字着迷。只有躲在极低的数字背后、摸着突出的骨骼,她才会感到安全。

庆祝20岁生日时,她70斤,面前摆着一份用来庆生的水煮蔬菜和一碟水果。她记忆犹新的,是餐桌对面父母苦笑着的面容。

一分钟的生日歌,父母祝自己生日快乐,小程在心中默数 51下,还算可以的心率。吃完眼前的食物,她胃里仍然空落落的,可心里却莫名地满足。

## 食物瘾君子

我觉得再不好好吃饭我就要死了。晓慧无助地说。她属于神经性贪食症,长期处于 暴食循环。她从初中开始减肥,起初只是会吃通便、泻药的食物。(刺激性的食物)攻击着胃壁,我在痉挛,但我的心跳又快了起来,我才感觉我还活着。

晓慧小心翼翼地守着 好女不过百的所谓体重准则,到了大学,她却无法再压抑食欲,彻底滑向了暴食后进行 清除行为 催吐的深渊。她开始不计数量、不计频次地暴饮暴食,再偷偷吐掉。每每看着自己催吐后的 成果,无力地撑在墙边,她自己都觉得 恶心。但是,这种暴食、腹泻及催吐就如吸毒般上瘾,她感觉自己像是个 食物瘾君子。

走向 衰败 的身体,被耽误的学业与工作,亲友之间的隔阂,都是进食障碍的 赠礼。男友不能理解她为什么频繁地崩溃,还和 一口的过不去。

晓慧记得,一次计划外的饮食后,她疯狂地与男友争吵,还向男友动手。男友气愤地将碎了镜子,去缝了针。几天里,她疯狂地将蛋糕、饼干压到自己的胃里,又用手催吐,不分昼夜。她牙齿松动,手上是催吐留下的疤痕,旧伤未愈,又添新伤。

他们(新闻中报道的催吐者)会被批评,说什么 袁隆平爷爷把你们喂得太饱了,却几乎没人在乎他们是不是病了。沉默一会,她补充说,他们 指的是 我们。

## 营销的 商机

从L号、M号再到S号和XS号,熊熊一点点把自己塞进了更小码的衣服里。如今看到自己XS号的紧身裤和吊带裙,熊熊觉得这是 削足适履 的结果。她记得,曾有一张 女孩身量体重对照表 在网上很火,身高150厘米对应体重甚至只有33公斤。

66斤,那是我小学时的体重。去年,如同一阵潮流,熊熊关注的几个社交红人,如一阵潮流,熊熊关注的几个社交红人都开始减肥了,这让她感到恐慌,身边好多人都在减肥,好多网红

也在减肥,好多瘦子都在减肥。我如果不减,岂不是要比别人胖很多吗?

女星在综艺节目里吃带食物秤节目组精心宣扬,选秀节目让百位女孩测腰围、量体重,熊熊认为,媒体对 纤瘦美 的追求和宣传简直无孔不入。就这样,原本只是普通身材的熊熊认定自己就是 土肥圆 的代表。

我做梦都想拥有那种身材。熊熊四处寻找减肥秘方,并尝试各种惊人的食谱。断碳水,断脂肪,哥本哈根减肥,生酮饮食,液体断食,这些都是在某社交软件上很火的减肥饮食方法,而软件的深度用户熊熊,在厌食期间将它们试了个遍。对 众人皆瘦你独胖 的恐惧早就碾轧了她的理性。

极端饮食方式以超低的每日摄入量或者极度偏颇的营养结构,让熊熊从体重100多斤下落到70多斤,可她没能像宣传的一样,在瘦下来之后就可以享受美食,就可以 获得全世界。

长时间的节食,让熊熊忘记了怎么像正常人一样吃饭,眼前的食物都是 罪恶 的热量。她爱上了吃各种代餐产品,魔芋面,代餐奶昔,在商家口中是低卡饱腹、营养均衡的 神仙食物。按照某代餐品牌的建议,一罐代餐奶昔可代替一顿正餐,如果想在短时间内快速打造身体线条,可以三餐都代餐,一般建议两周代餐计划。可事实上,商家 代餐计划 的每日摄入只有800千卡左右,而一位普通成年女性的每日摄入量是其两倍以上。

代餐产品不便宜,熊熊花钱如流水,可是她收到的一箱箱昂贵的 营养食物 并没带来健康,反而让她在进食障碍里越陷越深。身体的匮乏,反映在意志的消沉和精神的易激易怒上。她也不喜欢镜中骨架般的自己。这是媒体和商家的消费游戏,却把我当真了。她说。

对于这类患者来说,噩梦还源于深度依赖手机上的 健康管理 软件。这类软件大多号称 帮助养成健康生活方式。输入身高、体重、年龄以及目标体重和身材管理方向这些数据,软件就会得出一个热量数字,并要求用户在接下来的每天都注意摄入量,从而在一个阶段内达到控制体重的目的。

在卡路里计算器中,可以搜索并记录各种食品的热量。它会提醒 你还可以吃××大卡,摄入××大卡,运动××大卡,或者在你 多吃了××大卡之后,可以用怎样的方法消耗掉。熊熊算出自己还可以吃的热量,每日热量大约在1200大卡左右,这也是不少减重需求用户得到的数值。然而,这个建议热量对于大部分成年女性来说,只是一个基础代谢的标准,也就是 一个只够你活下去的热量。基础代谢是人体维持生命所有器官所需的每日最低能量需

# 70斤还减肥,这可能是病

要,只要人有生理活动,行走、谈话、吃饭,日消耗量就会大于这个数值。

熊熊发觉自己根本不能精确计算食堂里一份蔬菜的热量,她干脆将摄入量减少得很厉害,只吃一点,就假装自己吃了,这样就肯定不会过量。与此同时,App上还在售卖代餐,大多都是被建议食用的 绿标食物,而那些油水大一些的家常菜,甚至是香蕉、榴莲等高热量水果,都是 红灯 或 黄灯。

即使输入的体重数据只有七十几斤,只要目标仍然设定为减脂或者塑形,软件就会给出1200-1500大卡左右的热量摄入甚至更低的建议值。许多用户在同一款社交软件上传自己的每日饮食图文、身材管理历程,看起来 元气满满。但熊熊注意到,有些用户晒出的体重数字已经变成了七十几斤,却仍在减肥。还有用户评论 我也要向你看齐,努力克制食欲,羡慕嫉妒恨。

熊熊恨这个软件,带她一步步走入厌食和暴食的世界。它发布的内容里,可以看到许多有关身体管理、饮食建议的视频。然而在不少视频中,熊熊也注意到,营养师将话锋引向了其推销的品牌食品。她觉得,就是在贩卖食物焦虑后继续贩卖 健康食物。她有时喜欢看吃播视频转移食欲,发现这个主打健康管理品牌,一方面倡导健康合理饮食,另一方面却选择了本身饮食、身心状态存在争议的大胃王 吃播进行产品宣传。

我也不想计算。为了活下去,我卸载了(软件)很多次,可是那些数字仿佛已经印在了脑子里,我还是把它下载回来,继续记录下来,才能安心。她说。

## 就诊率极低

小朱是一名患有进食障碍的舞蹈演员。在外人眼中,她情绪容易波动,行为古怪,她选择休假独居,安心减肥。使用健康软件 管理身材的小朱,每天买菜做饭,按照软件设定的配比,一日三餐像做实验般精细,但暴食总不缺席。她常常边哭边吃,在暴食后挺着发硬的肚子在床上痛哭。偶然一次饮食超过了计划的摄入量,健康软件列出的 游泳两百多分钟,跳舞几小时,就能摧毁她的心理防线,使她在自责中开始又一轮的暴食循环。

她骨瘦如柴,以至于妈妈问她 是不是吸毒。她觉得,没有真正的感同身受,即使收获同情,也换不来理解。

虽然进食障碍在精神障碍中致死率最高,但就诊率极低,近年才有了升高趋势。国内设立进食障碍专科的医院寥寥无几,能进行为期几个月的住院治疗者,在整个进食障碍群体中属于少数。

小朱这类进食障碍患者可能会去看妇科,在测血、查B超后吃了几粒激素药,也催不来月经,去内分泌科,医生提供微量元素补充剂,也不能治愈贫血,心内科的24小时心脏监测,得到的可能只是 窦性心律过缓的结果,如果去了精神科被诊断为抑郁,精神类药物甚至可能进一步遏制食欲。

最近,小朱偶然关注了一些经历过进食障碍的博主,加入了他们的交流群。找到组织后,她感到 终于有人能理解我了。她在群里提问,获得解答的同时也发

大夫介绍我年轻时的病况,就像事情发生在昨天一样的清晰。这位患者回忆。

2002年,葛秦生再次住院,这位患者带着18岁的儿子去看望她,那时候,葛秦生已经不大记得人了,却在看到她时露出微笑,点头表示 认识。她把儿子拉到葛秦生面前时,给葛教授看这颗当年的 卫星。彼时,葛秦生一脸的惊喜。她已经想起来了,这就是多年前,她送给我的宝贝。这位患者如今感慨:要是没有葛教授,我今天也做不了奶奶。

不止一位曾经的患者留下了同样的感慨。一位上世纪70年代的患者说,我连续3个月大出血,您用中西医结合的方法救了我一命,还让我生了老二。还有人说:谢谢葛教授把妈妈治好,才有了我。我的恩人,一路走好。

在葛秦生的学生和同事们心目中,这位导师一直是严肃认真的。她对学生真的是要求非常严。田秦杰说,这就是为什么,我们很多人都很 怕 老太太。她对我们的要求是,不仅要在国内做得最好,做第一,在国际上也要争取做得最好。

业内许多同行对葛秦生的印象是 视野宽阔,她是世界卫生组织的生殖医学专员,经常与全世界各个地方的专家交流,总能很敏锐地 抓住(这个领域)当前世界发展的趋势,她很早就注意并重视国际交流,多次代表北京协和医院,邀请国外顶级的专家到中国来做学术交流。

(上世纪)80年代末,我们医院也开始研究绝经后妇女雌激素替代治疗和绝经后骨质疏松症防治。我作为一个硕士研究生,当时在国内学术会议上非常活跃,因此,有幸多次和葛大夫接触。葛大夫作为妇产科内分泌学科的鼻祖,平易近人,给予我们晚辈很多支持和教诲,令我终生难忘。这是遗体告别仪式上,她的一位学生的发言。向她告别时,有人回忆起常常听她讲课查房,甚至记得她从来不过生日的习惯。有人提到,听过她的性分化异常讲座,迄今还能记起那些翔实生动的幻灯片。

生命中的最后12年,葛秦生的身体越来越糟糕,不得不长期住院。据田秦杰回忆,她差不多已经有5年不能说话了,即便如此,仍然愿意让人推着她的轮椅,从住院病房,一直推到她曾经的办公室去。就算是生病了,她也不想放弃自己的工作。田秦杰说。

她的学生们时常来看望她,有新的论文发表了,或者是工作上有了突破,就会走到老人家床头,讲给她听。哪怕无法用语言表达,这位百岁老人仍然会想方设法,用自己的方式表达喜悦。听到让她比较满意的研究进展,起初她会微笑,后来微笑对她也成了很难做到的事情,她只好一直盯着对方的眼睛,攥着的手微微用力。

在这个秋天,她不得不永远松开了手。(北京协和医院供图)

现,病友们有的还在拒绝饮食,有的在暴食与催吐之间挣扎,有的在住院治疗,但大多仍在凭借自己或家人的力量在与这种可怕的精神疾病斗争。

在群里,小朱认识了已在接受治疗的小程。她终于知道,自己不是怪物,更不需要为此羞耻,她只是病了。她觉得,自己终于有了好起来的一线希望。

小程记得,在一个厌食症发作的寒夜,自己裹了一件单衣,瑟缩在宿舍天台,因为一点小事彻底崩溃。我在想做傻事之前打电话给几千里外的妈妈。她歇斯底里地向一向严厉的母亲哭诉,甚至计划好,如果母亲喝止她,她就能一了百了地结束生命,从天台纵身跃下。可能是她好温柔,第二天,她就像是有意觉一样抛下工作,像超人一样赶到了我身边。

对许多未曾向家人坦白的患者来说,最害怕的是被自己最信任、最爱的人所误解,所放弃。小程觉得,对家人来说,理解就是无关言语而心有灵犀的东西,也正因此,她理解了为什么家庭疗法与认知疗法在进食障碍的系统疗程中有着不可替代的作用。经此一劫,她感到被自己的 超人 父母营救了。

她和父母相处了好久,说了好多话,一家人出去旅行,抱团取暖。她在家人的陪伴下重新去了童年去过的许多地方。现在,她坚信自己会好起来,即使 道阻且长。根据调查,进食障碍可以被治愈。厌食症当中,青少年厌食症的治愈率是在50%-70%,成年人厌食症的治愈率也接近50%;贪食症的治愈率则更高些,达到70%。在医生的指导下,她不想再 缴械。我还能和它大战三百回合!

小程认为自己是幸运的,当她瘦骨嶙峋地立在妈妈面前,做好被斥责的心理准备时,妈妈只是疼爱地抱着她。她蜷缩在妈妈的怀抱里睡着了。从那一刻起,我觉得我必须得变好才行。

(为保护隐私,文中受访患者系化名)



图片新闻

11月6日,新疆伊犁,民警在边境帮助被困牧民及羊群安全转场。近日,伊犁地区出现寒潮降雪和大风天气,给正在冬季转场的霍尔果斯市部分牧民带来了影响。王鹏飞/摄