

院士陈国强——

# 改变方能“破天荒”

本报记者 熊建

健康中国  
奋发有为



日前，陈国强院士（左）正在指导学生做实验。受访者供图

“我来自摩洛哥，观看了陈国强校长的开学第一课，收获很多。虽然我的汉语还不是特别好，但能够明白其中的意思——只有改变，才能做出更伟大的事情。”

“听了课，我明白了要成为一名优秀的儿科医生，不仅需要扎实的专业知识，还要拥有关爱儿童的仁爱之心。”

“不粉明星，只粉有深度、有远见、有情怀、有魄力的强叔！”

这些日子，“强叔”陈国强，成了海南医学院同学们口中的热词。这位年已花甲的中科院院士，不久前从上海跨海而来，担任该院的院长。在“开学第一课”中，陈国强以“唯有改变，方能‘破天荒’”为题，勉励同学们“不负青春，不负韶华，努力改变自己，并成为最好的自己”。

对于陈国强来说，“改变”确实是他的写照。

## 刻苦求学 改变人生轨迹

从生产队小学、大队初中、公社高中，一直到本科、硕士、博士，陈国强的求学经历并非一帆风顺。

1979年，陈国强高考失利，复读一年后，才考上当时默默无闻的衡阳医学院。

大二时，上海第二医学院的王振义教授到衡阳，7天讲了9堂课。当时沉迷于侦探小说的陈国强一堂不落全听完了，受到了极大震撼。

“坦率地说，我没听懂，但深深折服于他所讲述的医学原理的强大逻辑和其他的人格魅力。”陈国强回忆说，“总之，王振义先生的讲学让我觉得医学太有味道啦，还有很多科学问题没有解决。于是，我暗下决心，一定要读他的研究生。”

1985年，陈国强如愿考上王振义的硕士研究生，进入上海第二医学院，攻读病理生理学专业硕士研究生；1992年又考上了王振义的博士研究生，分到陈竺领导下的研究小组，精研血液学。

病理生理学是一门联接基础医学和临床医学的重要桥梁学科，主要任务在于研究疾病发生发展过程中机能和代谢改变及其机制，为疾病的诊断和治疗提供重要理论依据。

读博期间，陈国强用了一年时间完成了一个研究工作，论文在《白血病》杂志上发表了。按规定，已经达到毕业标准了，可以“躺平”了。

但是，陈国强读博士不是为了文凭，在导师的指导下，在兴趣的指引下，继续研究新的课题，又在国际血液病学的权威期刊《血液》上一口气发表了4篇文章。

在刻苦的求学过程中，陈国强总结出一套“英文大法”。

“假设A、B……Y、Z这26个英文字母分别对应1、2……25、26这些数值。那么，未来的腾飞光有hardwork（勤奋）是不够的，因为这

几个字母的数值加起来，只有98分。”陈国强说，只有knowledge（知识）也不够，这个单词的数值加起来只有96分；指望luck（运气）更不行，只有47分。

“那么，有没有100分的呢？有，那就是attitude（心态）。有了良好的心态，才更敢于创新，勇于承认不足，同时又敢于前进。”陈国强说，“在科学生涯当中，要有胸怀去容忍无法改变的事情，要有勇气去改变可以改变的事情，要有智慧去区分以上两件事情。”

## 醉心科研 改变砒霜印象

砒霜毒性之凶险世人皆知，但若运用得法，却可用于治疗白血病。陈国强证明了这一点。

1972年，哈尔滨医科大学率先从中医验方中发现了砒霜的主要成分亚砷酸（即三氧化二砷，ATO）对急性早幼粒细胞白血病的疗效。但是相关论文并不详尽，阐释机制不清，难以推广并走向世界。

上世纪90年代中期，陈国强在导师王振义和陈竺、陈赛娟的指导下，在体外实验中，发现三氧化二砷能够诱导急性早幼粒细胞白血病细胞凋亡。

“当时我根本没有关于细胞凋亡的知识。没办法，从头学起。”陈国强说，通过一系列实验，发现亚砷酸注射液能诱导急性早幼粒细胞白血病细胞分化，促进肿瘤细胞凋亡，使其走向程序化死亡“自杀”之路的作用机理，并在《血液》杂志上发表了一系列论文。此项发现被认为“在国际血液学上掀起了一场革命”。

自此，陈国强便专注于肿瘤尤其是急性髓细胞性白血病（AML）细胞命运决定和肿瘤微环境调控机制研究。即便后来做了上海交通大学医学院院长之后，他也没有在科研领域停步——在国际重要核心刊物发表220余篇学术论文，被引用共计1.4万余次，奠定了陈国强在肿瘤尤其是白血病基础研究领域的国际学术地位。

其中，陈国强利用“发现抗白血病活性化合物探索相应药物靶标揭示白血病细胞命运决定的分子机制”等策略，明确Prx 1/II作为治疗白血病药物靶标的重要性，入选2012年度“中国科学十大进展”。德国马普研究所

将其列为大海捞针般发现药靶的十大成功案例之一。

凭借卓越的研究成绩，陈国强一毕业就被破格评为副研究员，1997年获得国家杰出青年科学基金。那时他在上海第二医科大学附属瑞金医院的实验室工作，两年时间发了3篇文章，1999年被上海第二医科大学破格晋升为研究员，并被选派赴美国纽约西奈山医学中心任访问助理教授。

## 回国任职 改变团队面貌

完成美国的工作后，陈国强坚持要回国。“祖国，有我那不算大但实实在在的研究基地，有待我不薄的领导和老师，有亲密无间的同事和学生，有我科研事业上未圆的梦。只要淡泊名利，潜心工作，立足国内同样是有作为的。”他说。

2001年底，陈国强回国后兼任上海第二医科大学病理生理学教研室主任一职。当时，教研室仅有员工10人，没有什么像样的仪器设备，科研经费不到3000元，别说国家自然科学基金，连上海市教委的项目都没拿到过，也没有任何论文发表。“几乎没人相信这支队伍能够被我整活，但是我满怀自信并乐意挑战。”陈国强说。

初次上任，一般人可能会先埋头干事，如要表态也是审慎的。但陈国强高调承诺，不留退路：“在未来5年之内，如果没有获得总经费超过500万元的国家级课题；如果没有几位青年教师获得国家自然科学基金；如果固定资产没有达到500万元；如果没有一批有影响的学术论文在国际杂志上发表；如果没有一批志同道合、充满活力的青年科技人员和我一起为伍，那么首先下岗的是我。”

自此，陈国强和那10位同道开始了新的创业征程。

起初的任务非常清楚：申报科研项目。陈国强在上海市科委的支持下，作为首席科学家组织申报973项目，通过层层答辩，终于成功。病生教研室拿了800万元经费。再加上其他课题，教研室的科研经费很快达到了将近3000万元。他告诉记者，该项目后来涌现了一批优秀人才，如蒋华良院士、全国优秀共产党员钟扬教授等。

做科研，首要的是创新。

“搞创新，压力肯定很大。但没有任何人是没有压力的。”陈国强说，在这种创新驱动之下必须弘扬团队的团结合作精神，“我们一直强调不要突出个人，一篇论文也不要认为只是第一作者作出了贡献。一个团队有红花也得有绿叶。”

仅仅3年后，承诺就超额兑现了：科研队伍不断壮大，扩充到50多人；科研经费和固定资产都在3000万元以上了；在国际重要学术刊物上发表了30多篇论文；研究成果获得了上海市科技进步一等奖、中华医学一等奖和国家自然科学二等奖等；教研室成为教育部重点实验室，成为上海市劳动模范集体……

“归国获得了不少荣誉，但我告诫自己，在鲜花和掌声中不要迷失方向，要做更多的事。”陈国强说。

## 院长十年 改变学科地位

病理生理学教研室发展起来了，强叔也要走了。

“得给年轻人更大的发展空间。”陈国强心里有数，“在这个队伍中，大家已经把我变成了‘老大’——非常可怕的名字。我可能会‘未老先衰’，一定听不到不同意见。这对我、对大家都不利。我希望这个队伍恢复创业时的激情和活力。要实现这一点，我必须退下来。”

2010年10月，陈国强担任上海交通大学医学院院长，一干就是10年。

在上海交通大学医学院院长任上，陈国强始终遵循综合大学的发展规律，遵循医学学科的特殊规律，满怀激情，锐意改革，勇于担当，致力于“世界一流、中国特色、上海气派和交医特质”的学科建设和有灵魂的卓越医学创新人才培养工作。

陈国强始终重视通过育引并举，不拘一格选好人、用好人才，激活人才活力，以上率下，努力建设既有温度、感恩与责任，又充满激情、梦想和定力的创新文化，构建教学、科研、医疗和管理的协同和包容性发展体系，造就“眼中有光、胸中有志、腹中有才、心中有爱”的卓越医学人才，实现医学院的快速发展。

让陈国强欣慰的是，通过10年的奉献，他助力上海交医的基础医学、口腔医学和临床医学等3个学科在教育部第五轮学科评估中同时进入A+行列。

按照规定，高等学校领导人员在同一个岗位上任职不能超过两届或者10年。2020年，陈国强主动给上级写信请辞院长一职。

沉淀两年多后，几乎出乎所有人的意料，陈国强担纲海南医学院的院长。“我不是为了院长而去，实际上我要去做做院长的地方不少，但是我义无反顾地接受了海南的邀约，是为了那份真情，为了那份理想，更为了完整实现‘实践—认识—再实践’的辩证发展过程。”他说。

不久前，海南省人民政府专门制定了《关于支持海南医学院深化改革高质量发展的文件》，营造改革创新的良好环境。此举令陈国强非常感动，一股“强叔不老，能饭能闯”的激情回荡在他胸中，热血未凉的人生，期待在海南写下新的篇章。

## 新视野

想熬夜打游戏、刷短视频，但又害怕影响身体健康，怎么办？好办，来份“防猝死套餐”吧。

近期，“防猝死套餐”在网上走红，颇受一些年轻人的青睐，被认为是养生新爆款、健康好帮手。但也有不少人认为这是收智商税，没有任何作用，顶多提供一些心理安慰罢了。

在某购物平台，搜索“防猝死套餐”可知其中大概包括这么几种保健品：辅酶Q10、纳豆鱼油、叶黄素、软骨钙、维生素D3等，往往冠以“日本”“韩国”等字样。

从根本上说，保健品属于食品，不是药品，没有治疗疾病的作用，是用来补充营养、增强免疫力、调节身体机能的。如果用了这些保健品，就能预防心脑血管疾病、预防猝死，那医院就轻松了，相关科室可以关门了。

某个事物成为热点话题，多是契合了当时社会的某种群体心理或情绪，应该一分为二地加以分析。对“防猝死套餐”，也应是如是观。

“防猝死套餐”能够一时走红网络，不一定是网友缺乏足够的健康素养，从而真相信它能预防猝死，更多是反映了这么一种矛盾心理：既想大快朵颐，又担心摄入过量；既想作息规律，又舍不得早睡；既想运动健身，又没时间没毅力。

这种矛盾心理可以理解。都知道吃垃圾食品不健康，可一天忙下来，疲惫的身心极度渴望碳水的安慰，也就不顾了；都知道熬夜影响褪黑素的分泌，不利于健康，但睡前时分是繁忙一天下来难得属于自己的时间，再多刷会儿手机就成了“题中应有之义”；都知道戒烟戒酒对身体好，可若烦恼难消、愁云不散，有时借一点儿酒精的麻痹能实现暂时的解脱，于是杯中物就变得有些可爱了。

但是，不时见诸报端的中青年人猝死的新闻，又在提醒着自己，不能再这么“作”了，得爱惜身体，转变生活方式了。怎么取舍？很多人就想，如果有种省事、易得的养生方法就好了。

于是，“防猝死套餐”便应运而生。它满足了一些人的心理需求：通过新颖的、轻松的养生方式，实现健康、娱乐两不误。这就好比上学时解的那道应用题：把进水管和排水管一起打开，多长时间能把水池灌满？

孟子曾告诫：“鱼，我所欲也，熊掌亦我所欲也；二者不可得兼，舍鱼而取熊掌者也。”须知，真正的“防猝死套餐”没有秘密，也没有高科技，就是老老实实地管住嘴、迈开腿，控制体重，适量运动，保证充足的睡眠，保持愉悦的心情。

在培养健康的生活方式上，确实是知易行难，但再难也得践行。健康说到底还是自己的事，钱没了可以再挣，身体透支了可没人替自己买单，您说是吗？

## 2023全民健康论坛

### 暨阿勒泰大健康产业创新发展大会举办

本报北京电（陈得）2023全民健康论坛暨阿勒泰大健康产业创新发展大会日前在北京召开，论坛主题为“科技创造健康生活”。

本届论坛由人民日报社《民生周刊》杂志社与新疆阿勒泰市人民政府共同主办。阿勒泰地区地委委员、阿勒泰市委书记阴海表示，近年来阿勒泰依托“净水、净土、净空”优势，瞄准健康中国建设的目标和任务，全力打造公园城市、运动之城和康养旅游度假目的地。

中国民族卫生协会会长吴英萍认为，随着我国卫生与健康工作由治病为中心转移到以人民健康为中心的轨道上来，以民族医药为支撑的健康产业将具有更加广阔的发展前景，显示出更加旺盛的生命力。

国家体育总局社会体育指导中心副主任李海钢对阿勒泰地区冰雪体育产业发展的内外部优势与机遇挑战进行分析后谈到，要发挥内部优势，把握外部机遇，把当地“冷资源”转化为“热产业”，从而带动冰雪体育产业在本地高质量、可持续发展。

论坛上，人民日报社《民生周刊》杂志社与国家体育总局社会体育指导中心共同发起的“2024全民健康典型案例”征集活动举行了启动仪式，阿勒泰市人民政府与北京奥林匹克中心区管委会签署了战略合作框架协议，多位嘉宾围绕“全民健康新时代 健康产业新机遇”展开了圆桌对话。

## 阿尔茨海默病患者需求报告发布

本报北京电（王子秦）日前，在中国疾病预防控制中心慢病中心指导下，人民网·人民健康与中国老年保健协会阿尔茨海默病分会联合开展了“2023阿尔茨海默病健康科普行动”，并发布《阿尔茨海默病患者需求洞察报告》。该报告基于1000余名阿尔茨海默病患者及家属的真实情况，围绕“早发现、早诊断、早干预”，揭示了患者面临的早诊早治困境以及对创新药物的期待。

阿尔茨海默病作为一种临床常见的神经系统退行性疾病，给患者、家庭和社会带来了沉重的精神和经济负担。

“虽然大众对于阿尔茨海默病已经有所了解，但目前对于早期干预的认知普遍不足，容易错过治疗的‘黄金窗口期’，即轻度认知障碍阶段。因此我们倡议尽早筛查、诊断和干预，为延缓和防控阿尔茨海默病赢得更多时间。与此同时，呼吁引进更多创新治疗药物，助力解决临床上长期面临的‘精准诊疗手段稀缺，临床缺乏少药’的困局。”中国老年保健协会阿尔茨海默病分会常务副主任委员兼秘书长、北京大学第一医院神经内科主任医师孙永安说。

报告显示，近半数患者和家属对现有的阿尔茨海默病治疗效果并不满意，81.7%的患者和家属表示会主动询问医生使用创新治疗药物。由此可见，如何用有效的治疗药物已成为患者和家属们最关心的问题之一。

“近年来， $\beta$ 单抗治疗正式进入公众视野，揭开疾病修饰治疗的大幕。”中国老年保健协会阿尔茨海默病分会副主任委员、上海瑞金医院神经内科副主任朱刚说，“我们非常期待它能延缓和影响阿尔茨海默病疾病病程发展带来更多好消息。”

## 孟子怎么看「防猝死套餐」

熊建



目前，正在世界第六高峰、海拔8201米的卓奥友峰开展第二次青藏科考卓奥友峰综合科学考察研究的中国科考队员，聚焦人类活动与生存环境安全，开展高山生理适应研究，探究高海拔暴露对认知和心血管功能的影响并采集相关生物样本，从而为深度解析高原生理适应机制、改善急进高原人群生命健康提供重要依据。两图均为在卓奥友峰登山大本营，中科院院士朱彤佩戴全脑弹性测试帽，测试人体认知能力。

新华社记者 晋美多吉摄