

搬家也需要智慧

■本报记者 张晶晶

又是一年春暖花开的季节，房地产市场继续一片火热，租房市场更是热闹非凡——合同到期、面临找新房子……搬家的人不在少数。特别是随着居住时间的增长、家庭成员的增加，家庭所拥有的物品数量也会呈几何级增长。

从宏观数据上看，因为地区间经济差异性带来的人口流动正伴随着交通的便捷日益频繁。国家卫生和计划生育委员会发布的《中国人口流动发展报告(2015)》数据显示：我国流动人口年均增长约800万人，到2014年末达到2.53亿人，预计2020年我国流动迁移人口，将逐步增加到2.91亿，年均增加600万人左右。

除了找房的痛苦，一提起搬家，不少人也是一个头两个大。

传统搬家痛点多

在任何一家搜索引擎或者同城服务网站，输入搬家，满屏的广告简直让人眼花缭乱。若想分出个好坏高低，几乎不可能。

不久前，刚刚搬到新家的吴越聊到这个话题，对记者形容说简直是“一把辛酸泪”。在搬家前，她专门咨询了不少有过搬家经验的朋友以及公司后勤部门，得到的答案是某几家老牌公司的服务质量还是不错的。

“然后我就开始在网上找啊，然后就奇了怪了，叫一个名儿的公司也太多了。谁是真，谁是假根本分不清楚。”无奈之下，吴越只得问熟人要来了用过的一家公司的电话。定好时间，约定了价格以及派几个搬家师傅之后，吴越一家开始正式收拾行李，准备搬家。

没想到，麻烦接踵而至。“搬家难免需要各种耗材，纸箱啊、包装物啊，搬家公司倒是提供，但都是一次性卖给你的，这些东西也就搬家时候用一用，买太不划算，但也真没办法。”

吴越的爸爸妈妈为了小两口搬家专门来帮忙，从小区便利店、附近超市索要购买了不少纸箱。吴越也从网上买了不少大型编织袋，全家人经过两三天努力，终于将原来50多平方米小两居的东西整理完毕。

到了搬家那天，搬家公司按时到达，因为是老房子没有电梯，要收取楼层费，“这之前说过，没办法，只能交！”三位搬家师傅手脚倒是麻利，很快就搬完了。

本想着自己打包肯定万无一失的吴越，发



现自己的想法还是太简单了，虽然用包装纸把电视机层层包裹，但最终还是出现了损坏。

“估计是路上颠簸，或者搬运不当造成的，电视屏幕被刮伤了。”与搬家师傅磋商无果之后，吴越只能给公司打电话。却也因为未提前拍照，没有充足证据，只拿到了两百元人民币的赔偿。

“也够够儿的了。两百块还不够他们最后跟我要的加价费用。”因为新小区停车地点距楼门口较远，搬家师傅要求加价四百元。

总结吴越的搬家经历，以及记者采访其他人的经历，传统搬家行业主要存在以下几大痛点：真假好坏难辨、物品易发生损坏或丢失、收费标准不够透明、从业人员素质不高造成沟通障碍、搬家耗材提供等服务欠缺。

造成的结果只有一个——累，而且是身心俱疲。

“跪舔式”搬家正红火

日益扁平化的世界让我们可以方便地解

地球村其他国家的一切，说到搬家，不少人首先想到的就是日本。

在热播的日本电视节目《全能住宅改造王》中，房屋改造前，搬家公司前来搬家的镜头让不少观众记忆犹新。统一着装的搬家工人、各种专业的吊车、包装物，以及娴熟的打包动作，都与我们所熟悉的搬家情景非常不同。

长居北京的日本自由记者吉田小百合在接受记者采访时表示，因为日本家庭大多兼有日式、西式的各种物品，总量繁杂，加上喜爱瓷器、木制品的审美习惯，对于搬家的要求相对较高。她表示，虽然价格上确实比北京的搬家公司贵了不少，但是确实省心省力，总的来看还是物有所值。

类似的一站不动手、“跪舔式”搬家公司也正在国内兴起。其中，由“90后”创业团队创建的搬哪儿公司，正在受到越来越多的人青睐。

所谓的一站式不动手搬家，即从搬家开始到结束，客户不用管搬家的任何事宜。小到杯子、盆栽、生活用品，大到家具、电器，从旧居打

包到新房布置，全部由搬哪儿完成。这不用操心的搬家体验，果然能实现吗？

搬哪儿国际业务负责人张尧在采访中告诉记者，搬哪儿有专门的搬家管家对接客户，全程服务。“搬家材料免费循环使用，管家全程跟单，下单后会上门评估物品数量，判断人手需求和价格。”

“管家和打包员、搬运工上岗前都需要培训，新管家上任前要跟着老管家现场学习。”张尧说。

为了优化整个流程，发挥互联网的优势，搬哪儿还进行了不少创新。客户通过网站或者微信在搬哪儿下单后，首先可以清晰看到每一项对应的价格。对于服务团队，搬哪儿建立了监督机制，将客户评价与员工收入挂钩。对于安全和保障，搬哪儿制定出了一套对不同物品的保护方案，对于无法避免的磕碰，可以减少不必要的购买，加强重复利用。尽管H&M作为大型连锁品牌在这次风波中受到不少质疑，但是其在全球范围回收旧衣的行为仍然值得点赞。如果搬家过程中有不少废弃衣物，不如送到附近的H&M。

搬哪儿联合创始人羊惠告诉记者，搬哪儿也设立了两条断舍离通道，一是直接公益捐赠；二是超低价转让出售等，让鸡肋物品能够发挥余热。

针对装修需要临时租屋的客户，张尧表示搬哪儿正在加快仓储部分的服务建设。客户可以存放暂时不用的物品，减轻搬家压力和租房费用。

“搬家不仅仅耗费体力，更需要智慧。”张尧如此总结。

搬家前，先做断舍离

在搬家之前，需要客户自己进行的一个动作是——断舍离。

“只和心动物品一起生活”，是董声全球的日本整理大师近藤麻理惠提出的首要准则。随着极简主义的流行，对于可替代功能产品的精简也可以帮助减轻搬家时的负担。

廉价牛仔裤所带来的环境污染与破坏日前引发了广泛的反思。作为消费者而言，最佳的应对措施莫过于“用脚投票”，减少不必要的购买，加强重复利用。尽管H&M作为大型连锁品牌在这次风波中受到不少质疑，但是其在全球范围回收旧衣的行为仍然值得点赞。如果搬家过程中有不少废弃衣物，不如送到附近的H&M。

搬哪儿联合创始人羊惠告诉记者，搬哪儿也设立了两条断舍离通道，一是直接公益捐赠；二是超低价转让出售等，让鸡肋物品能够发挥余热。

针对装修需要临时租屋的客户，张尧表示搬哪儿正在加快仓储部分的服务建设。客户可以存放暂时不用的物品，减轻搬家压力和租房费用。

“搬家不仅仅耗费体力，更需要智慧。”张尧如此总结。

健康

“魏则西”“滑膜肉瘤”“免疫治疗”“百度竞价”“莆田系”“武警北京总队第二医院”……这些词汇已然成为最近几天最敏感、最热门的词汇。

事情的来龙去脉，不必赘述。但却需要给公众澄清两个概念，即“滑膜肉瘤”“免疫治疗”。

滑膜肉瘤是怎样一种病？

医学术语中的“肉瘤”(Sarcoma)是指连接人体内部组织，例如神经、肌肉、关节、骨骼或血管的恶性肿瘤。目前大约1%的成人癌症是肉瘤。大约15%~20%的儿童癌症是肉瘤，很多情况下，诊断出的肉瘤已经发展到很大和难以治愈的阶段。

而滑膜肉瘤则是一种更为少见的恶性肿瘤，好发于青少年。在小于20岁的人群中，滑膜肉瘤占软组织肿瘤的9%。据美国SEER的数据，1973~2005年间共登记了1268名患者，17%是青少年，中位发病年龄是34岁。

目前，滑膜肉瘤主要的治疗方式有手术和化疗。预期生存时间与患者的基因分型、年龄、肿瘤大小及侵犯范围等因素有关。如果是早期病变，生存期可以大于10年，而且转移，根据欧洲EORTC的数据生存期仅在15个月左右。

在这里需要指出的是，患者魏则西具体的病情公开内容很少，不足以判断并给出适合的治疗选择，更无法根据现有的数据贸然预测其生存时间。但是有一点可以确定，青少年恶性肿瘤引发的悲剧并非个案。

DC-CIK是怎样一种治疗？

DC-CIK是一种免疫治疗。DC-CIK疗法中的“DC”意为树突细胞，这种疗法首先将患者自己的DC细胞提取出来，在体外同患者手术切除的肿瘤组织，或者是肿瘤相关抗原肽进行培养来诱导DC细胞成熟。

而“CIK”则是指将患者的淋巴细胞提取出来，在体外用细胞因子激活成为CIK细胞。然后在体外将肿瘤抗原诱导成熟的DC细胞和CIK细胞共同培养进行肿瘤抗原呈递来激活肿瘤抗原相应的淋巴细胞，再把它们回输给病人体内对抗肿瘤。

CIK细胞好比是“警察”，DC细胞好比是“猎犬”，帮助“警察”找到“坏人”。这一技术10余年前就已经出现，但一直没有在肿瘤领域广泛应用。在医学专业文献检索网站上能查到的文章只有105篇(pubmed总共可检索文献在2600万篇以上)，可见其效果的局限性。

在美国，DC-CIK经历了多年研究，但是相关临床试验基本以失败告终，没有得到上市许可。唯一例外的DC治疗技术是美国FDA于2008年批准的Provenge，应用于晚期前列腺癌的治疗。然而由于价格昂贵、疗效欠佳等，该产品市场表现并未达到预期，最终导致其公司破产。

目前，滑膜肉瘤有一项免疫治疗相关的临床试验正在开展(NCT01343043)，但尚不能确定其效果以及其在滑膜肉瘤治疗中的地位。也许今后随着病例数的增加，更细致的分层分析可以锁定那些可能免疫治疗受益的人群。

免疫治疗地位不容忽视

近年来，随着PD1及CAR-T等新技术的出现，免疫治疗肿瘤重新火暴起来，“新瓶装旧酒”的一些老技术也迎来了“第二春”。然而由于缺乏大宗的随机对照研究，此类技术对于滑膜肉瘤的治疗效果尚无法评价。

必须要强调的是，DC-CIK并不代表所有免疫技术，免疫治疗依然是癌症研究的重要领域，美国FDA已经批准了抗CTLA4和抗PD-1抗体作为抗肿瘤药物投放市场。其中，抗PD-1抗体是近年来最成功的免疫治疗方法，拥有很好的治疗效果，可对将近20%的晚期肺癌患者有效果。

除了上述的抗CTLA4和抗PD-1这类用以激活病人自身免疫细胞的抗体之外，使用基因工程改造免疫T细胞的方法也前景光明，包括CAR-T和TCR-T等，甚至在一些有针对性的病种中，免疫疗法甚至已经开始成为独立疗法，例如CD19、CAR-T就在白血病的治疗中就取得了传统治疗没有达到的效果。

不过，我们也应该承认，新的免疫治疗方法在一些肿瘤治疗领域，还缺少令人信服的数据，然而我们不能因为缺乏数据就不去尝试，奇迹总是走在数据前面的。比如，胃肠间质瘤的特效药(Gleevec)发现时也没有临床数据，仅在体外培养的细胞上看到其效果，然而它的应用却成为开启靶向治疗的里程碑。

免疫治疗是我们治疗疾病特别是肿瘤的一个方向，应该积极鼓励支持，但是我们并不鼓励无根据的盲目试验，也不支持任何打着试验旗号的变相销售。(莫笑莹整理)



本期图片除署名外均来自网络

药知道

退热用药的学问

■王树平

发热，也称发烧。引起发热的原因很多，其中以感染性疾病最为常见，包括细菌感染，如伤寒、结核、细菌性痢疾等；病毒感染，如流感、肠道病毒感染、脊髓前角灰白质炎、I型脑炎等；原虫感染，如疟疾、阿米巴病；霉菌如霉菌菌；立克次氏体等。还有非感染性发热，如恶性肿瘤，由于组织坏死等原因常释放出内生性致热原而出现发热现象或因一些恶性肿瘤免疫度降低而造成感染致发热；胶原病，也可称自体免疫疾病，由于自己的免疫系统攻击自己的身体组织，造成炎症反应，释放出许多内生致热原而致发热；遗传及代谢疾病，如先天性肾上腺功能不足，甲状腺功能亢进等；体温调节中枢的失常，如脑瘤、脑溢血、脑炎等；化学物质，如药物进入血液后所致的输液、输血反应，比如血肿块、心肌梗塞的组织坏死等。

不过，发热也有积极的一面，它可以加快人体新陈代谢的过程，抑制病原体的生长繁殖，促使白细胞增多，促进抗体的生成及肝脏的解毒能力等。但过度发热会使人体机能发生障碍，导致惊厥、脱水、昏迷等严重，发热时反应，因此，发热时应适当使用退热药。

一般来说，选用退热药须注意如下几点。

1. 选用退热药须适当。发热是人体的一种有利防御反应，一般来说，体温在38.5℃及以下，精神状态好，无不适感觉，不会对人体造成大的影响。如果此时贸然降温，反而会削弱机体的防御能力。此时应慎用药物退热，可采取物理降温的方法。物理降温方法有：多饮水、降低室温(夏季)、脱去过多的衣服、处于凉爽(但不寒冷)通风环境中。但在针对病因进行治疗的同时，适当温水擦浴还是可行的，注意不要擦浴颈部及胸部。当体温高于38.5℃时，人体的正常生理机能就会受到影响，引发各种不适，严重者甚至会出现昏迷、肝肾功能障碍，儿童还可能出现高热惊厥等，这个时候就需要在医生指导下使用退烧药。

2. 退热的同时要针对病因的治疗。各种退热药的效果都只能维持几个小时，如果疾病的过程还没结束，退烧以后又烧起来是很常见的事情。常见的呼吸道感染或胃肠道

病毒感染大多没有特效药，其中有些病毒感染可能持续发烧达一周甚至更久。如果发烧不退，必须持续就医，寻找有无其他特殊病因，单用退热药无效。

3. 注意退热药的正确使用。使用退热药须认真阅读药品说明书内容：药物成分、作用、禁忌症、用法用量和配伍禁忌、不良反应注意事项等，注意规范用药。退热药连续使用不要超过3~5天，用药间隔应在4~6小时，不能两种退热药同用。退热药有一定的肝肾毒性和神经毒性等副作用，使用时一定要注意单次使用剂量和每天的使用频次。注射给药能加快退热外，并无其他优点，且容易引起过敏等不良反应。所以除非必需，凡能口服者均应口服给药，或使用栓剂。药物退热效果不好或用药退热后不到两小时体温又超过39℃时，不能连续使用退热药或加大用药剂量，因为药物退热需要一定的时间才能见效。必要时，可辅物理降温方法。

为避免退热药对胃肠道的刺激作用，应在餐后服药或使用栓剂。如果服用一种退热药物出现呕吐等不良反应时，可以两种退热药交替使用。比如，使用对乙酰氨基酚4小时后用布洛芬，使用布洛芬6小时后再用对乙酰氨基酚。另外，所有退热药都有导致机体出汗的作用，以增加机体散热、降低体温。这个过程会消耗机体较多的能量、水和维生素。故而发热者在使用退热药期间宜多饮水或补充液体和维生素。

4. 关注特殊人群用药安全。儿童、妊娠和哺乳期妇女、高龄者，有肝肾功能不全、血小板减少症、有消化道出血或穿孔等病史的患者。在选用退热药时，必须在医师指导下用药。

比如，孕期发热，对于感冒初期、发热症状并不严重的孕早期患者，也可以采取非药物疗法，如推拿、穴位按摩、理疗、气功调理等。多饮开水，或洗热水澡，有助于退热，且比较安全。因感冒导致轻度畏寒发热、鼻涕清涕者，可试试食疗的方法。取生姜数片、葱白10段、香豉10克，共煎水服下。若是暑天感冒发热，可选用鲜藿香、鲜佩兰各15~25克，薄荷5克，荷叶5克，加水煎服。发热症状稍重者不妨选用一些具有清热解毒、抗病毒作用，且毒副作用较小的中草药对症治疗。如板蓝根、大青叶、连翘、羌活、金银花等中成药及其制剂银翘解毒丸及片剂、颗粒剂，复方大青叶注射液、银黄口服液等都可以选用。

如果持续发热须及时就医。(作者系湖北省黄冈市中心医院药剂科主任)

品味

夏日最爱绿茶香

■敖楚

春天的茶树嫩芽初生。采摘、烘焙，而后用一泓烧开的清泉浸入，斟满一小杯，顿时茶香升腾，清新幽远且柔和飘逸。

在春日，如能手捧一杯飘着袅袅清香的新茶，随着氤氲的茶香暂时摆脱世俗的纷扰，相信这一刻你一定会觉得岁月真好。

茶是中国人传统饮品，天气有四季的变换，喝茶也同样有季节的更替：在春夏之交的当下，适宜饮茉莉花茶和绿茶。

春天宜饮花茶，即茉莉花茶。自古以来，茶人对花茶就有“茶引花香，以益茶味”之说。

花茶不仅香味诱人，还有驱除寒气、振奋精神、消除春困的功能。它是将绿茶茶坯和茉莉鲜花混在一起进行窈制，使茶叶充分吸收花香而成。茶本身除了具备药用功效外；同时茉莉花兼具一定解毒功效，它含有的香气化合物达20多种，素有“人间第一香”之称。因此，茉莉花与茶叶联姻，更能起到清热、解毒、疏胃、止痢等作用。

茉莉花茶外形条索紧细匀整，色泽黑褐油润，毫峰显露，香气浓郁，泡饮鲜醇爽口、汤色黄绿明亮，叶底匀嫩翠绿，有经久耐泡的特点。

茉莉花茶起源于宋代。蔡襄《茶录》中提到了茶加香料：“茶有真香，而人贡者微以龙脑和膏，欲助其香。”后来由此而演变产生了茉莉花茶和其他多种花茶。

南宋施岳《月·茉莉》词中已有茉莉花焙茶的记述：“茉莉吟所产……此花四月开，直至桂花时尚有玩芳味，古人用此花焙茶。”

根据茶的品种不同做出不同的茶坯，例如用龙井茶做的茶坯，叫龙井茉莉花茶；用黄山毛峰的，就叫毛峰茉莉……另外，茉莉花茶还根据形状的不同而得名，如产自福建珍珠状著名的“龙团珠茉莉花茶”；针状的有著名品种“银针茉莉花茶”。

茉莉花茶的香气是在加工过程中逐步具有的，因此成品茶中的茉莉干花起的仅仅是点缀、提鲜、美观的作用。而一些无良茶商以用过的废花拌入茶中以次充好，因此有无干花做点缀并不能作为判断茶品质好坏的标准，而是应该以茶叶本身的滋味作为标准。

另外，适宜在春末乃至夏季饮用的是绿茶，也称之为清茶。由于绿茶性寒，因此不适合在早春喝，特别是体质偏寒的人更不宜在春天饮用绿茶；而体质偏热、精力充沛的人，初春也不能多饮。因为初春和仲春寒气较重，等到晚春热气上升时可以适当多喝。

绿茶应该是人类最先饮用的茶类。古人采集野生茶树芽叶晒干收藏，可以看作是绿茶生产的开始，距今至少有三千多年历史。据《华阳国志·巴志》记载，周武王伐纣时，今川北、陕南一带的巴人为犒劳周武王军队，曾“献茶”，是为绿茶之始。但真正意义上的绿茶加工，是从公元