

读书



读书是至乐的事,杜威说,读书是一种探险,如探寻新大陆,如征服新土壤;法朗士也说过,读书是“灵魂的壮游”,随时可发现名山巨川、古迹名胜、深林幽谷、奇花异卉。

——林语堂



薄世宁
中信出版社
《薄世宁医学通识讲义》

人体免疫系统就是人的健康维护体系,今天就带大家通过《薄世宁医学通识讲义》深度认识人体免疫力的重要性。

1971年,美国男孩戴维在出生20秒后就被医生放入了一个绝对无菌的透明泡泡里。他和别的孩子不一样,生来没有免疫力,泡泡之外的人类世界里所有的物品对他来说都是危险的。这种病在医学上的名称是联合重症免疫缺陷病。人们也把戴维称作“泡泡男孩”,把这个病称作“泡泡男孩病”。生活在泡泡里不是长久之计。在戴维12岁时,戴维和他的父母还有医生决定通过做手术把戴维姐姐的骨髓移植给他,希望可以帮助戴维重建免疫系统。

可是奇迹并没有像我们希望的那样发生,在大家以为手术取得了一定成效时,姐姐骨髓里潜伏的病毒随着移植的骨髓进入了戴维的身体。这种病毒对免疫功能正常的孩子没有影响,却要了戴维的命。在骨髓移植后,医生们把戴维从泡泡里转到了无菌病房,这个人体完全不设防的孩子接受了妈妈第一次也是最后一次的亲吻。离开泡泡两周后,戴维离开了人世。

这个极端病例告诉我们三点:首先,与危险完全隔离的健康不是真健康。其次,人体免疫是战胜疾病的基本武器,当人的免疫系统有严重缺陷并且无法恢复时,医生也无能为力。最后,人体免疫是对抗危险因素的关键,是健康的底层逻辑。

其实,大部分疾病都和人体免疫有关。在我看来,人之所以会得病,要么是免疫系统认不出“坏人”,要么是错把“好人”当“坏人”,要么是即使认出“坏人”也打不过。

第一个层面:人体免疫认不出“坏人”。

“坏人”指的是所有与人体密切接触或者进入体内的对健康有害的物质,比如病毒、细菌、癌细胞等。要想杀“坏人”,就必须先认出谁是“坏人”。

但这未必那么容易,因为“坏人”也不傻。比如,流感病毒为了逃避人体免疫系统的攻击,会不断变换病毒表面的H蛋白;再比如某些细菌会隐藏在人的细胞内;还有一些病毒会把它的基因片段“插入”到人的基因序列中;狡猾的癌细胞甚至可以伪造一张“身份证”,骗过人体免疫细胞这位“警察”的检查。所有这些,都可以造成人体免疫系统识别“敌人”的能力下降。

人体的免疫系统认不出“坏人”就一定会出问题,会给人带来感染甚至癌症。但有时候免疫系统自己内部乱了,也会出麻烦,而且这种情况

——薄世宁

况更难治。

第二个层面:把“好人”当“坏人”。

在正常情况下,人体有一套严格的识别机制,防止免疫细胞误伤自己人。

但有时候这种识别机制发生紊乱,把“好人”当成“坏人”,就会给人体带来很多疾病,而且大多是疑难病,比如自身免疫病。人类自身免疫病有100多种,但是它们的机理相似,都是人体免疫系统不断地攻击自身的细胞。

拿红斑狼疮来说,患者的眼睛、皮肤、肺部、肾脏……几乎每一个器官,每时每刻都在遭受着自身免疫细胞的攻击。

而且在临床上,各个学科的难题通常都会涉及自身免疫问题。在我还是年轻医生的时候,我的老师就曾经说过“当你遇到解释不通的临床问题时,就想会不会是自身免疫系统出了问题。”

把“好人”当“坏人”除了会引起自身免疫病,还会带来过敏性疾病。过敏性疾病不是因为免疫力低或者免疫亢进,而是免疫系统把本来无害的物质辨别为“敌人”,产生过度的反应。过敏性鼻炎、荨麻疹、湿疹、哮喘这些病的实质都是如此。

第三个层面:免疫系统即使能够认出“坏人”,但是心无力打不过“坏人”,这就是所谓的免疫功能低下。

不论哪种情况,都是人体免疫细胞认出了“坏人”,但是打不过它们。罹患癌症,有时候是因为人体免疫细胞认不出“坏人”,但是有时候即使认出来了,癌细胞也会释放一些物质麻痹免疫细胞,让免疫细胞的杀伤能力大大降低。

既然免疫力如此重要,大部分疾病也都和免疫系统有关系,那么我们应该如何增强免疫力呢?依靠食物吗?目前并没有能够快速增强免疫力的食品或者保健品。

其实我们在增强免疫力方面,首先要做的就是避免各种损害人体免疫系统的生活方式,比如熬夜、烟酒过量、精神压力过大、偏食等。此外,我个人认为还有三种方法可以帮助我们建立或者维持良好的免疫力。

第一,认真打疫苗。

疫苗接种就是刺激人体产生针对特定病原体的免疫力。免疫力一旦产生,免疫系统会记很久。疫苗接种是目前我们能够获得的最好、最客观的完善人体免疫系统的方法。

第二,善待共生的细菌。

一般来说,这个方法就是和体内的细菌“搞好关系”,从而培养出一身有益的细菌。这些细菌可不是“吃素”的,它们同样是人体免疫系统重要的组成部分。

第三,正确看待感染性疾病,尤其是不严重的感染。

疾病的值在于让人锻炼出日渐强大的人体免疫系统。每一次不严重的感染性疾病,病原微生物都可以激发和锻炼人体免疫。人体免疫系统只有见多识广,才能锻炼出各种本事,才能真的变强。而且从整个物种进化的角度看,有些免疫力形成后还可以传承。

做好心理防护 掌握情绪调节的方法

□胡文婷



很可能变得压抑,时刻担心自己会被感染时,不妨以合理的方式把压抑的情绪倾诉和表达出来,以减轻或消除心理压力,稳定情绪。比如,可以给亲人朋友打电话、写写日记,甚至可以大哭一场。

(4)转移:转移注意力,做一些平时喜欢做的事情,如与家人一起看一部温馨的电影或者烹饪美食,看一本好书或者是听音乐等,合理释放自己的情绪。

(5)转介:若自我调节失效,不良的心理反应较为严重时,可以通过正规渠道寻求专业人士的帮助。

(二)第二招:积极行动,助力好心情

要将不良的心理转化为积极的行动,我们可以有意识地从以下几个方面着手,以帮助自己渡过这次心理危机。

(1)积极学习,筛选信息。正确了解预防“新冠肺炎”的科学知识,面对五花八门的信息要学会甄别。订阅几个权威性的信息平台,每天定时阅读,不需要成天抱着手机看消息,让自己的情绪处于跌宕起伏的状态,同时可减少因信息过载带来的心理负担。另外,不要轻易相信未经核实的信息,更不要以讹传讹,以免陷入谣言的陷阱。还需注意的是,尽量避免被动刷手机接收信息,要自己决定信息源。

(2)科学防护,听从指挥。本着对自己和家人身体健康负责的态度减少病毒传播的途径。同时,熟练掌握消毒、自我防护等技能,能够有效地消除恐惧。在做好身体防护工作的同时,要保持心情放松,学会与恐惧相处。

(3)规律作息,健康饮食。保持规律的作息,不要因为暂时不上班或者不上学就打乱平时的作息规律,不规律的作息和经常性熬夜会导致身体免疫力下降,会增强感染病毒的风险。此外,保持合理的饮食,粗粮细粮相结合,荤素搭配,营养均衡,才可以维持自己的身心健康和平衡,平稳的心态和良好的免疫力会更好地守护你的身体健康。

其次从战术上,可以尝试用以下情绪编码的方式来缓解自身的不良心理反应。

(1)识别:识别自己是否出现了某种情绪,理性地对待它,而不是抗拒。情绪波动是一种自然现象,是生命正常运转的表现,情绪在合理范围内波动都属于正常反应。面对疫情,我们可能会产生一些诸如焦虑、恐惧、抑郁等不良情绪,甚至有胸闷、心慌、失眠等生理不适现象,这些都属于急性应激反应,是一个正常人的正常反应,也是对我们自身的保护,所以不用过度担忧。

(2)积极做一些室内运动。科学而有效的室内运动,可以提升身体免疫力,降低感染“新冠肺炎”的风险。同时,运动还能帮助我们减少精神上的紧张,很好地调整心态,增加自我效能感,提高自信心,降低沮丧感等。比如太极拳、瑜伽、仰卧起坐等运动,都有助于缓解紧张焦虑的情绪。

(3)合理调节,学会放松。当我们感到焦虑时,还可以通过闭目养神、肌肉放松、深呼吸等方式来放松身体,舒缓心情。要知道,还有很多美好的事情等着我们,我们可以跟家人朋友聊聊天来做的事,比如制订旅游计划、畅想未来,以此来调节心情,放松我们紧绷的神经。

(4)充实生活,制订每日计划。给自己列一份清单,安排好每天要做的事情,做些平常没有时间做的事情,比如打扫卫生、整理房间、学习烹饪、读书等等。

放下焦虑情绪 从改变作息时间开始

□薇子

作用。书中介绍到生理学家认为身体有其自然规律,并将其称为昼夜节律。它是一种几乎全天候运行的循环机制,会在人们每天清晨感受到第一缕光的时候复位,科学家的研究发现,现代生活作息对其有深远的影响,不论你是熬夜看电视,还是工作,或者是晚餐吃太多,都会使身体误以为不到晚上,从而导致生理周期被推迟,睡眠紊乱,早上闹钟一响,你就会马上清醒过来,如果缺乏运动身体的昼夜节奏,也会在更大程度上受到自然光的影响,反过来又会影响你的身体消化、激素分泌以及神经系统等各个方面。

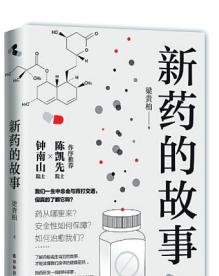
研究表明,就餐时间与食物本身同等重要,运动时间与运动量同等重要,睡眠时间与睡眠本身同等重要。这也就是说,作息时间对人的体重、体力、健康状况和情绪起着决定性作用。理想的做法是设计一种基于正确饮食、适量运动、管理压力、控制各种负面影响(它们有损健康和寿命,如吸烟和酗酒)的安全网。并非每个人都需要完全相同的饮食、运动或睡眠方案,因人而异才能达到最佳效果。

书中推荐了一个比较合理的日常作息时间,并且通过三个阶段介绍如何养成这样的作息习惯,包括我们应该吃哪些食物,在什么时间睡觉,应该怎样去选择运动方式和时间等。

在《改变你的作息,改变你的生活》这本书中,作者提到了作息的重要性,良好的作息时间,对人的体重、体力、健康状况和情绪起到了决定性的

了解新药诞生 背后的故事

□钟南山



梁贵柏
译林出版社
《新药的故事》

发。科学家对未知的好奇心,永远是他们执着追求的动力。

创新总是青睐善于抓住“机遇”的人,偶然发现一只黑天鹅不放过,更深入观察,进一步思考是否可以得出“天鹅不等于白天鹅”的结论。科学家常常不容易放过意想不到的现象与实验结果,再深入探讨,就会有新发现。

坚持与执着是创新者最重要的素质。在本书提到的创新药物中,哪个不是通过几十年甚至几代人持之以恒的努力创制成功的?我和一位学者合作研发一种抗实体瘤新药,在他研究15年的基础上,又进行了25年研究,经过无数次失败及评审否决,我们均已年迈,他因突发性脑卒中半身不遂,曾想打退堂鼓,但看了这本书,我们要向书中的主人公学习,看到曙光,坚持下去就可能胜利!

最后,精益求精。20世纪80年代,卡托普利已经是非常好的降血压药物了,但美中不足的是,常有白细胞降低及皮疹的副作用,科学家继续努力,更有效而且副作用小的依那普利在不到5年的时间里问世。

药物创新是一个艰苦的历程。什么是创新的动力?我相信每一个原药创新的科学家,在研究开始时绝不是先想到这个药研发出来后会给他带来多少利益,而是出于对“未知的未知”或“已知的未知”的强烈好奇心,以及对广大患者,特别是完全无助、在当时无药可治患者的强烈责任感,比如第二次世界大战初期青霉素的产业化,以及有关艾滋病、河盲症药物的研

我怀着强烈的兴趣阅读了梁贵柏博士撰写的《新药的故事》一书,对于目前非常活跃的生物医药领域,这是一本科普好书。

作者梁贵柏博士是新药研发第一线的科学家,他结合自己多年实践经验和长期向业界前辈们学习的体会,以生动笔触深入浅出地介绍了从抗生素到抗癌生物药等对人类健康有着重大影响的药物,以及它们跌宕起伏的研发过程。我们可以从这本书中体会到创新的真谛。

药物创新是一个艰苦的历程。什么是创新的动力?我相信每一个原药创新的科学家,在研究开始时绝不是先想到这个药研发出来后会给他带来多少利益,而是出于对“未知的未知”或“已知的未知”的强烈好奇心,以及对广大患者,特别是完全无助、在当时无药可治患者的强烈责任感,比如第二次世界大战初期青霉素的产业化,以及有关艾滋病、河盲症药物的研

《改变你的作息,改变你的生活》是一本指导人们调整作息和生物节律,从而改变生活状态的书。

书中融合了古老的阿育吠陀医学与先进的科学知识,能够有效帮助你减肥、提高睡眠质量、增强锻炼、减少压力、形成最佳作息。完成书中设置的诊断性测试,判定自己独特的身体类型后,作者为你制订了整套全面的计划,微小的改变,就能让你更轻松地管理体重、睡眠、压力和情绪,彻底改变生活。

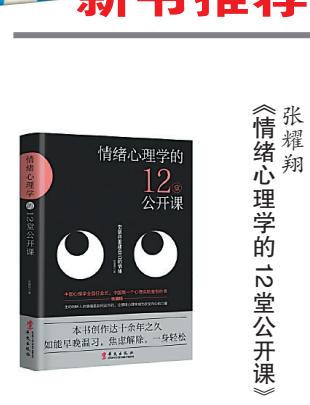
作息时间到底对一个人有多重要呢?现在,很多人因为太忙碌,睡眠质量越来越差。时间久了,大家的作息时间也就变得紊乱了起来。而这恰恰是一个恶性的循环。

在《改变你的作息,改变你的生活》这本书中,作者提到了作息的重要性,良好的作息时间,对人的体重、体力、健康状况和情绪起到了决定性的

书中推荐了一个比较合理的日常作息时间,并且通过三个阶段介绍如何养成这样的作息习惯,包括我们应该吃哪些食物,在什么时间睡觉,应该怎样去选择运动方式和时间等。

拥有健康合理的作息习惯,不仅能够帮助我们排除体内的毒素,克服我们的焦虑抑郁,同时也让我们更加了解自己的身体需要。

新书推荐



张耀翔
华文出版社
2020年1月
《情绪心理学的12堂公开课》



本书是中国现代心理学先驱、中华心理学会首任会长、中国首个心理实验室创办者张耀翔的代表性著作。本书创作达十余年之久,集情绪心理学古今中外研究成果之大成,从宗教哲学、两性差异、人与动物、生理特点、环境气候、文化习俗等多方面解读人类情绪。本书把情绪是什么、情绪的分类、情绪的触发机制、怎样控制情绪等一次性讲清楚,可帮助我们觉察、接纳以至重建我们的情绪。

近日,新型冠状肺炎疫情肆虐,使民众产生了一系列问题。本书为疫情期间的大众提供心理援助。全书5章47条,分别以医务人员、病人及家属、普通大众等为对象阐述特殊情况下的心理防护原则及措施。书中插图选自“2020众志成城抗疫情”专题漫画展,体现了全民动员、上下同心抗击大疫的精神风貌。本书写于新型冠状肺炎疫情时期,但又涵盖其他重大疫情,适用于广泛的疫情防控和灾难救助,将为各个特殊时期的心理救援提供理论指导和行动指南。

世界图书出版公司
2020年1月
《抗新冠肺
炎心理
自助手
册》编
委会

本书编写团队全部来自于中国人民大学心理学系的教师团队。本书意在通过书中提供的实用心理健康评估方法,帮助大众了解疫情背景下个体可能产生的心理问题,教会人们掌握情绪调节方法,科学处理情绪,从而平复心态,建立正向积极心理。本书还针对“分离”“丧失”等社会心理问题提供了心理调节方法,对包括医护人员、患者及其家属、家长等在内的关键人员提供了有效的心理自助指导。书中还附有自测量表和全国及部分省份心理危机干预机构联系方式。