

E-mail:htvbe@163.com

# 读书

读书是至乐的事,杜威说,读书是一种探险,如探新大陆,如征新土壤;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

## 带你了解中国百年抗疫史

□桂杰



为增强全社会抗疫的决心和信心,人民出版社1月30日特别提前推出了主题图书《中国疫苗百年纪实》电子书,并已在学习强国、中国移动、掌阅、亚马逊及人民出版社读书会等多家数字平台同步上线,免费供公众阅读。该书纸质版原计划2月底出版,6个月后再出版电子书。

《中国疫苗百年纪实》是一部以纪实文学方式写成的中国百年抗疫史,由知名军旅作家、解放军报社原副总编江永红撰写。江永红是第二届范长江新闻奖获得者,作品三获全国“五个一工程”奖,著有长篇报告文学《军营升起的群星》、《看不见的回归线》、《名将解甲》等。该书是一部具有史话性质的纪实文学体作品,而非学术著作。作者以中国现代百年史上的重大疫情为主线,以组织抗疫,利用、研制疫苗为重点,通过一系列故事展现了中国百年抗疫历程。该书以1919年北洋政府成立“中央防疫处”,现代医学

进入中国防疫史为开端,生动讲述了现代中国在“防疫战场”上的代表性重大事件与人物。

《中国疫苗百年纪实》生动讲述了中国现代抗疫史上的主要故事,从我国第一次现代医学意义上的防疫战哈尔滨抗击鼠疫,到创建中国生物制品国家队——“六大生研所”;从计划免疫国家行动举国消灭天花、消除脊髓灰质炎,到中国如何甩掉“乙肝大国”的帽子,成为世界疫苗大国;从中国公共卫生事业和中国现代医学先驱、中华医学会创始人伍连德,到首位牺牲在防疫一线的科学家俞树棻到新中国生物制品事业奠基人、“世界衣原体之父”汤飞凡,再到分离出天花病毒、为我国预防和消灭天花做出了卓越贡献的齐长庆等等,作品真实生动,故事惊心动魄,事迹可歌可泣。

疫苗的功能就是中国古代的“治未病”。我们不必知道每一粒大米的生产者,但我们应记住中国农业的老祖宗神农氏、记住袁隆平。同理,当我们免疫于鼠疫、天花、血吸虫、麻疹、破伤风、乙肝、流感等,我们同样应知道研制这些疫苗等生物制品的科学家。他们应该永载史册,也应该活在我们心中,成为我们民族精神之魂魄、前进之动力。

据介绍,此书撰写历时两年,作者采访了一大批疫苗研制领域老专家、老学者,该书对当下人们正确把握疫情,科学应对,汲取经验教训,树立信心决心,打赢防疫阻击战具有重要的参考意义。

## 免疫力是战胜病毒的最好武器

□薄世宁



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,人体免疫是战胜病毒的基本武器,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”,要么是即便认出“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

况更难以治。

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”,但是有心无力打不过“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,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。简单地说,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“吃货”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。疾病的价值在于让人锻炼出日强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。

## 了解新药诞生的背后的故事

□钟南山



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新药,以及它们跌宕起伏的研发过程。我们可以从这本新药研发历史科普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

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。科学家常常不轻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。

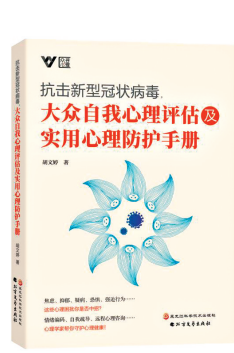
坚持与执着是创新者最重要的素质。在本书提到的创新药物中,有哪个不是通过几十年甚至几代人持之以恒的努力创制成功的?我和一位学者合作研发一种抗实体瘤新药,在他研究15年的基础上,又进行了25年研究,经过无数次失败及评审否决,我们均已年迈,他因突发性脑卒中半身不遂,曾想打退堂鼓,但看了这本书,我们要向书中的主人公学习,看到曙光,坚持下去就可能胜利!

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什么在不到5年的时间问世。

对于从事药物研究领域的科技工作者来说,这是一本温故知新的书。现代医药研发从磺胺、青霉素到帕博利珠单抗克隆抗体,经历过过去半个多世纪分子科学的飞速发展,集中体现了生物工程技术最前沿的突破性成果。我们可以看到理论性和技术性的突破如何被创造性地应用到健康领域,为人类造福。

## 做好心理防护 掌握情绪调节的方法

□胡文婷



在“新冠肺炎”疫情下,我们不仅要做好身体防护,也要做好心理防护。

(一)第一招:调节情绪,改善心态  
钟南山院士在2018年10月24日做过一场以慢性病患者情绪调节为主题的讲座。讲座中,钟南山院士提到,乐观的情绪不仅使人生活得更积极,还能有效增强免疫力;相反,闷闷不乐、抑郁不振会使人面对疾病时免疫力“溃不成军”。由此可见,人体免疫力的强弱与人的情绪和心理压力的大小有很大的关系。这个理论,对于本次疫情仍然适用。以下,具体介绍有关情绪调节的技巧和方法。

首先在战略上,也就是在心理上做好自我调节,不要害怕自己出现某种不良的心理反应。从心理学发展来看,人的焦虑、恐惧等情绪在这场疫情面前对于人的自身保护具有重要意义。例如,焦虑让我们保持精神适度紧张,做到居安思危,对疫情有足够的重视;恐惧让我们对科学知识心存敬畏,努力学习应对疫情的防护方法,避免接触某些危险事物或情境,防止被传染;抑郁让我们保持高度的内省力和移情能力,增强对自我的觉察;疑病和强迫行为让我们养成有利于预防疾病的生活习惯;而睡眠障碍通常是持续不良情绪的结果,若情绪状态得以调节,睡眠问题也就能迎刃而解了。

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)接纳:接纳自己的情绪状态并且坚定信心,如同“天天开心”是一种理想的状态,是一种美好的愿望,不能成为现实中对自己的“绝对化要求”。而对于不良的情绪状态,我们需要做的就是接纳它,但不能纵容。只要我们精神不垮,意志不灭,坚定信心,是有能力去战胜病毒的。

(3)表达:尝试去表达自己的情绪。当不良情绪一旦被命名和表达,它对我们的杀伤力会降低很多。例如,当我们每天看到确诊数据,心情便

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,可以给亲朋好友打电话、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,不要轻信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,尽量避免被动用手机接收信息,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,保持合理健康的饮食,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稳定和平衡,平稳的心态和良好的身体会更好地守护你的身体健康。

(4)关注自身的体征。如有潜在接触史,留意自己的症状,必要时自我隔离,积极就诊。就诊时若条件允许,可以先通过网络就诊平台申请,避免到医院陷入交叉感染的危险。

(5)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,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。

(6)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未来的事,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。

(7)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,做一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 从改变作息开始

□薇子



《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籍。

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,就能让你更轻松地进行管理体重、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,睡眠量越来越差。时间久了,大家的作息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,良好的作息习惯,对人的体重,体力,健康状况和情绪起到了决定性的

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。

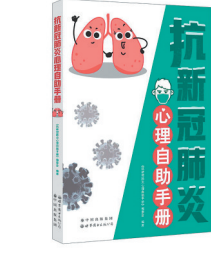
研究表明,就餐时间与食物本身同等重要,运动时间与运动量同等重要,睡眠时间与睡眠本身同等重要。这也就是说,作息时间与人的体重、体力、健康状况和情绪起着决定性作用。理想的做法是设计一种基于正确饮食、适量运动、管理压力、控制各种负面影响(它们有损健康和寿命,如吸烟和酗酒)的安全网。并非每个人都需要完全相同的饮食、运动或睡眠方案,因人而异才能达到最佳效果。

书中推荐了一个比较合理健康的日常作息时间表,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,应该如何来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,同时也可以让我们更加了解自己的身体需要。

## 新书推荐



近日,新型冠状病毒肺炎疫情肆虐,使民众产生了一系列问题。本书为疫情中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。本书写于新型冠状病毒肺炎疫情期间,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。



《抗新冠病毒心理自助手册》编委会