



读书

对于书本知识,无论古人今人或某个权威的学说,要深入钻研,过细咀嚼,独立思考,切忌囫圇吞枣,人云亦云,随波逐流,粗枝大叶,浅尝辄止。

——马寅初

普及医学常识 做好科学防护

□崔剑仑 潘竞翔



吉林科学技术出版社
《新型冠状病毒感染的肺炎预防手册(漫画版)》

2020年庚子年春节,新冠肺炎疫情并没有因为节日的到来而停下传播的脚步。疫情实时动态成为每个中国人每天必读的信息。但同时,各种各样的谣言也应运而生,有人传盐水漱口可防病毒,有人称抽烟喝酒有防范病毒作用,还有人说法鞭炮有利于杀死病毒。如何加强群众对新冠肺炎的认知和了解,增强群众对抗新冠肺炎的信心,科学、有效、准确地传递相关知识成为重中之重。正是在这种情况下,《新型冠状病毒病毒感染的肺炎预防手册(漫画版)》问世了。

该手册采用漫画形式,分3部分介绍了新冠肺炎的基础医学常识、个人和家庭防护、公共场所防护。确保科学性与通俗性的统一是该手册的一大特色。重视基础知识,遴选权威专家编写,确保内容的科学规范;对个人和家

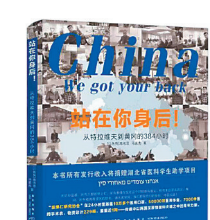
庭的防护措施进行了精心梳理,从个体和家庭经常面对的具体场景,具体环境出发,清晰设计了包括如何洗手、如何穿脱口罩等防控细节。与传统的科普图书充斥大量科技名词和术语不同,该手册语言表述通俗、简练、准确,力求通过最易懂的文字拉近与读者的距离,力求做到一看就懂。与传统的科普图书高冷范不同,该手册的防护内容讲解部分在讲清概念的前提下,通过提示具体防护动作的要领,进而描述适用范围,非常易于接受。与传统的科普图书趣味性不强不同,该手册引入了网络知名画手通过漫画这种十分贴近百姓认知习惯的表现方式,生动、活泼、准确地介绍了多种防护用品及其使用方法。

从受众的需求入手,直击如何防护这一核心问题是本手册的另一特色。一方面通过问答方式解决百姓最关心的问题,归纳总结了群众面对新冠肺炎最常见问題40个,一一给予规范解答。既分析了如何认识新型冠状病毒、冠状病毒怕什么等最为常见的基本问題,也考虑了如居家医学观察注意事项,如何帮助家人接受隔离等具体场景的解决办法。既探讨了个人家庭的基本防护,也对公共环境条件下如何防护进行了阐释。同时,这种突出应用场景和具体防护方法的编写方式也进一步提高了手册的应用性。

目前,该书的免费电子版已在各大网络平台同步上市。



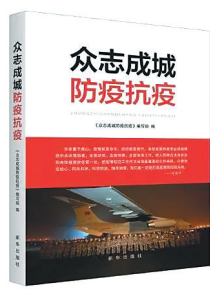
新书推荐



《站在你身后》
2020年2月

《站在你身后!从特拉维夫到黄冈的384小时》内容源于“歪果仁研究协会”发布的“把10万个口罩送到湖北”等VLOG,这些视频记录了高佑恩和“歪果仁研究协会”的成员们如何克服种种困难在极短的时间里筹集10万多个医用口罩、50000双医用手套、7000件医用手术衣并将总计229箱、重量近1吨的物资送到黄冈的过程。这些视频发布后,在微博、微信、bilibili等多个媒体平台产生了很大反响。高佑恩和“歪果仁研究协会”的成员们万里驰援中国的故事把一种温暖的感情传达给国内外的读者,告诉他们灾难终将会烟消云散;这本书也记录下了一些属于普通的以色列人和中国人之间的深厚情谊,讲述灾难之中的青年力量和人性光辉。

在信息洪流的裹挟下,我们变得越来越焦虑,在钢筋水泥铸成的城市里,我们变得越来越孤独。在励志故事满天飞的时代,我们压力反而越来越大……如何与情绪良好相处?本书从人生意义的角度切入,从更高的人生维度来看待情绪管理,从心理学和哲学的角度对情绪做了分析,提供了丰富的实践模型和精彩案例。作者希望可以帮助读者缓解当下情绪带来的问题,同时让读者在更高的人生维度有所收获和启发,最终破解情绪密码,学会自我修复,拥有更加圆满的人生。

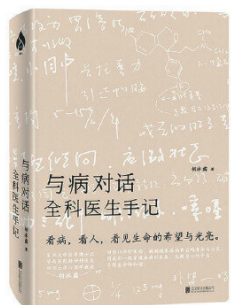


《众志成城防疫抗疫》
2020年2月

面对新冠肺炎疫情的严峻形势,全国上下齐心协力、众志成城。为忠实记录中国防控新型冠状病毒肺炎疫情,新华出版社在除夕之日组建编辑团队,在做好自我防护的同时,加班加点,依托新华社优质新闻信息资源,精选重点稿件80余篇、精彩图片百余幅,于近日推出了一部主题图书——《众志成城防疫抗疫》。该书包括战“疫”直击、与武汉在一起、逆行的战士自带光环和权威专家谈疫情防控四个部分,以纪实的笔法生动讲述了防疫抗疫一线的感人事迹,展现了中国人民团结一心、同舟共济的精神风貌。

化解身心矛盾 寻得生命的和谐

□谢 愚



胡冰霜 北京联合出版公司
《与病对话·全科医生手记》

日前,由复旦大学医学博士后、四川大学心理学教授、华西医院精神科医生胡冰霜撰写的《与病对话:全科医生手记》一书正式上市。这本书,既非浅白空泛的养生指南,亦非深奥难懂的医学专著,而是融合了科普性、趣味性、兼具心理学与哲学意味的医学散文,读者从中既能收获医学常识与专业知识,也能窥见作者包罗万象的人生故事,内容轻松愉悦又引人思索。

感冒发烧、上呼吸道感染、先天性心脏病、阿尔茨海默病、胆结石、肠梗阻、胰腺炎、便秘、血尿、荨麻疹、慢性带状疱疹、瘢痕体质、酒精中毒、狂犬病……每一种疾病背后都藏着特殊的故事。如今,人们生活在一个高度合作的社会里,每个人都要与外界形成联系,产生各种情感:对抗、和解、痛苦、喜悦、无奈……而疾病看起来是人的身体出了问题,但其实人与家庭、社会的关系所引起的心理症结都会反映在身体上。

该书作者胡冰霜是一位拥有深厚理论素养与丰富临床经验的资深医者,《与病对话:全科医生手记》是她对几十年行医之路的回顾与总结。该书意在讨论医学理论或灌输专业知识,也无不太多药物或治疗建议,而是从人格层面,解释病理与心理的关系。作者用生动鲜活的语言,讲述了自己40年行医途中遇到的各种病例与所思所想,启发人们更好地与自身疾病相处、与身边病人相处。

该书特别之处在于,作者跳出医者身份,从旁观者角度审视医学行为的合理性、药物使用的正确性。她不提供药方,也不去评价治疗方案的对

与错,她只记录下形形色色的病历,关注每位患者的身心状况与切身感受。在胡冰霜笔下,每个故事的主角都是有生命力和鲜明特征的个体。面对那些症状或心态特异的患者,她从不给予主观评价,而是如实记录他们的症状、治疗经过、生活习惯与心境,让读者自己去感受。譬如,一位原本健康的麻醉科医生,一次因身体不适而去做了一套全面、周密的体检,看到检查结果中某些数据指标她恐慌,又做了多次检查并咨询医生,医生凝重的神态、复杂的治疗方案,让她更加忧心忡忡。无奈之下,她又找到一位资深教授。老教授看到她的检查报告和处方笺,无奈地指出,她这种情况很常见,过度治疗反而伤身。这位“患者”立刻如获大赦,此后身心状况良好。

虽然是讲述疾病的医学散文,文字中常流露对患者的理解与爱,有一种人性关怀,仿佛黑暗中闪烁的光亮。譬如,一个急性肠梗阻病人,在长途转院的颠簸过程之中,居然因为颠簸产生的按摩效果,不治而愈。再如,一位身患肝硬化、肺气肿的画家,不去和医院打交道,而是在艺术领域不断耕耘,以“重大疾病之驱选择了一种诗情画意的生活方式”,他的这种“糊涂疗法”是勇敢而可贵的,带给他人对生命的信念。胡冰霜在书中记录下种种非典型病例,不为猎奇,只因为这些病历为她打开了理解医和病的更多窗口,让她思考人与疾病如何共处。

生命偶然,弥足珍贵,全科医学旨在“全息”地处理病人的具体情况,而身心问题在其中显然占有重要位置。解读一个人的身心犹如解读复杂的天书,从来就没有相同的副本。年复一年,作者目睹着无数生命因信心、勇敢、坚韧、宽阔而得以继续,故对个体康复力、生命力的景仰连绵不绝。本书的主旨便是要展现这些希望和光亮。

《与病对话:全科医生手记》讲述了许多关于疾病和人的故事,那些或神奇、或感人、或伤痛、或遗憾的经历,用朴素鲜活、深入浅出文字将行医途中遇见的各色人等、各种病例与自己的所思所想娓娓道来,启发我们重新看待疾病与身心的关系,看待身体与心灵的关系,最终化解身心的矛盾,寻得生命的和谐。

通过“精力管理” 提高自身免疫力

□张逸升



《掌控精力:不疲惫的身心管理》
张逸升

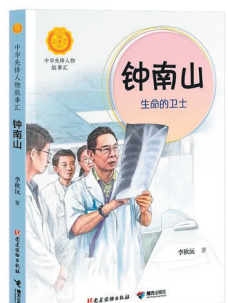
在疫情持续的这段时间,很多人虽然每天宅在家里,却总是感到身心疲惫,甚至身体不舒服,还怀疑自己被感染了。而精力管理,可以让你学会自我调节,帮助我们更好地应对这次的疫情。怎样才能提高人的免疫力?“精力管理”就可以帮到你:适当、合理地运动,好的睡眠、健康的饮食习惯以及管理好自己的情绪。这些做好了,可以极大地提高我们的免疫力。在对抗新冠肺炎过程中,我们自身的防线要建立好,这和隔离或者戴口罩一样重要。

我在《掌控精力》一书和“精力管理”课程中都提到了一项适合在家里的运动——蹦床。我们可以每天跳两次蹦床,每次跳10-15分钟。蹦床的益处主要有三点:首先,运动量非常大,可以在短时间内提高你的心率;其次,蹦床可以让全身的血管和淋巴管包括消化道得到通畅,有排毒的作用;第三,蹦床还可以让你的情绪得到发泄,让下垂脑分泌多巴胺,会让你有一种快感。所以我建议大家在家里买一个蹦床,可以每天在家跳跳蹦床。

最近很多人因为精神紧张睡不着。关于睡眠,我给大家以下三条建议。首先,虽然原则上,我们不应该经常出门,但是出去晒太阳或者走路是没有问题的,只要尽量避免和别人接触即可。其次,在北方,很多城市的暖气供应很足,很多家里室温会很高。我建议大家控制家居温度,可以适当调低温度,因为凉爽的环境比较适合睡觉。第三,让自己情绪放松下来。除了通过运动,我们还可以“冥想”来让自己放松。如果你不太习惯冥想,建议你可以通过简单的呼吸练习,就像太极拳里讲的“气沉丹田”,你可以大口呼气,让呼吸沉到自己的丹田,每天做10-15次。这种呼吸练习会激活你的副交感神经系统,会让人更放松。

带你去读 钟南山的励志故事

□刘昌宇



接力出版社·党建读物出版社
《钟南山·生命的卫士》
李秋沅

在新冠肺炎疫情得到有效遏制的当下,全国人民抗击疫情的决心和信心,得到进一步增强。为弘扬伟大的抗疫精神,激发人民与病魔鏖战的斗志,人物传记类作品《钟南山:生命的卫士》(接力出版社、党建读物出版社2020年2月出版),以平实的语言,生动讲述了中国工程院院士、著名呼吸病学专家钟南山的成长经历和在医学领域敢为人先的优秀事迹,有力诠释了“院士的专业、战士的勇猛、国士的担当”。

全书重在情感激励。从钟南山学生时代立下宏图大志,以父亲为榜样从医救人;到海外学成归来,用精湛的医术驱病御魔,造福于人民。一个医者仁心、不畏艰险、敢挑重担的勇士形象,鲜明呈现在世人面前。钟南山对祖国对人民始终满怀一腔真情。上世纪七十年代,他获得去英国爱丁堡医学院留学的机会,当两年留学期间,爱丁堡医学院许以高薪,希望他留在英国时,钟南山却不为所动。他深情地说:“我是中国人,是祖国送我的,我得回到中国。”简朴的话语,却字字带情,连他的英国导师弗兰里也不禁为之动容。

在公众眼里,钟南山是当之无愧的医学泰斗,他对自己所从事的医学事业充满了无限的热爱。多年来,在呼吸系相关疾病的研究中,钟南山以广州呼吸研究所为“根据地”,带领科学团队,一边诊疗,一边从事学术研究。没有实验仪器,他们就自己动手制造,没有现成的经验,他们就身体力行从实践中一点一滴积累。在钟南山

的带动下,简易支气管激发实验仪、脑化膈肌功能测定仪、峰速仪等一台台实验设备,都在他们的巧手下诞生了。肺心病、慢阻肺等呼吸病症的研究,也相继取得进展,使得广州呼吸研究所的科研水平一举跻身国内先进之列,他们的实验室也成为国内唯一的呼吸系统疾病国家重点实验室。1996年,由于钟南山的出色表现,他被授予中国工程院医药卫生工程学部院士,从此,他从事呼吸病学研究的劲头更足了。

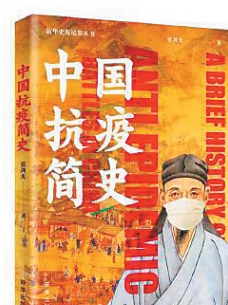
科学是没有止境的,只有敢于攀登的人,才能登上顶峰,收获到累累硕果。钟南山就是这样一个个不畏前行的人。2002年底,“非典”侵袭广东,66岁的钟南山冲锋在前,以“把所有危重病人都送到我这里来”的大无畏精神,与冠状病毒展开了殊死搏斗。通过大量的临床诊治,他推断出“非典是衣原体感染”的妄断,并总结出“加大临床医学信息交流、中西药结合治疗、以及将危重‘非典’病人集中到专科医院救治,以减少交叉感染”的宝贵经验,这也成为我国抗击“非典”的诊治指南。由于他在抗击“非典”中的突出贡献,2003年,他先后获得全国先进工作者、全国五一劳动奖章、CCTV感动中国十大人物等一系列荣誉。与此同时,他更是大胆发声,在两会期间提出的有关雾霾治理、医改要加上医德教育等提案,均引起了国家相关部门的高度重视,并付诸实施。

对于祖国的公共卫生事业,作为医者的钟南山,同样是倾注了大量的心血和汗水。2019年12月8日,武汉出现首例不明原因肺炎病例,此后,在短短的一个月时间里,相似的病例频频出现。2020年1月18日,年已84岁的钟南山应邀到武汉,通过调研,他指出此次疫情,是一种新型冠状病毒所为,可以人传人。但他又理性地劝导大众,基于目前很好的防控和隔离制度,公众对此要有足够的信心,给全国人民的抗疫战斗以极大鼓舞。

当前,在强有力的防控措施下,新冠肺炎疫情形势已开始出现积极变化。在这个特殊时期,《钟南山:生命的卫士》的出版,无疑树立了很多的时代标杆,钟南山身上所洋溢出的爱国精神和无私奉献情怀,尤其值得学习与铭记。

系统梳理 中国历史上的抗疫经验

□吴苡婷



《中国抗疫简史》
张剑光 新华出版社

为大洁。”通过沐浴,搞好个人卫生,驱除疫病流传的可能。古人认为,许多传染病是由尘埃中得来的,因此早在秦国就对“弃灰于道者”要判处一定的刑罚,城市的垃圾须按政府的规定处理。1894年鼠疫在香港、日本出现时,上海随即对所有进口船只上的旅客进行体格检查,凭“免疫通行证”入境,并建立了一些临时性的医院和熏蒸消毒站,这些抗击措施及时有效。

书中强调,抗击疫情最重要的是树立民族精神。自有文字记录以来,我国有疫病上千次。有些新疫病流行之初,人们往往由于认识不足而受害深重。疫病不但造成人们心理上的恐慌,更造成了大量的人员死亡和巨大的物质损失。在人类对疫病的认识刚刚进入起步阶段时,限于科学技术水平,人们对疫病的生恐惧,防治疫病的希望多寄托于巫术,求神祈灵,驱鬼逐邪。然而,数千年的历史证明,中国是一个勇于并善于抗击疫病的国度,有着战胜各种传染病的传统。面对疫病,我们的祖先非但没有被吓倒,反而众志成城,树立起必胜的信心,开展了前赴后继的抗疫救灾活动。数千年来,他们在灾害面前高昂起头,挺着胸膛,同病魔进行着殊死的斗争。上至中央和各级地方政府,下至平民百姓,他们同疫病斗争的精神可歌可泣。

作者张剑光教授是国内较早研究中国古代疫病史的学者,上世纪九十年代末因为一个偶然的因素进入中国传染病史的研究领域,出版了《三千年疫情》,之后还发表过多篇相关的学术论文。

在后记中,张教授如此描述自己的写作感悟:对生活在现代社会中的人们来说,碰到这样的疫病,一是没有必惊慌,要树立起必胜的信心。要相信在政府的领导下,我们的社会保障是坚实的,有充足的物质条件来抗击疫病;二是要相信今天的科学和医疗水平,我们是完全能消灭这种疫病的。不管这种疫病是多么怪异和变态,我们的科研人员很快就会找到消灭它们的方法;三是要从历史的经验中得到一些启示,从中国历史传统中找到抗击和预防的方法。他呼吁,只要我们众志成城、守望相助,在政府的领导下,依托科学、组织团结,相信我们必将在短时间内取得这场斗争的胜利。疫病并不可怕,我们一定能战胜新型冠状病毒。