

养生书迈入 2.0 时代

■本报记者 王俊宁



《只有医生知道!》,张羽著,江苏人民出版社2013年1月出版
《怎样做,孩子不生病;这样做,病了好得快》,许鹏飞著,江苏科学技术出版社2014年4月出版
《冀连梅谈:中国人应该这样用药》,冀连梅著,江苏科学技术出版社2013年12月出版

不久前,一则“张悟本因脑梗住院”的消息,让这位2010年初因为“茄子绿豆疗法”红极一时的“神医”又引起了公众关注。
在几年前,张悟本的《把吃出来的病吃回去》、“刘太医”刘弘章的《刘太医谈养生》、马悦凌的《不生病的智慧》等都曾风靡一时,带来养生书市场的大热,由于存在许多硬伤也曾遭到很多质疑。原国家新闻出版总署多次整顿养生书市场之后,养生书市场一度萧条。
但对已迈入老龄化社会的中国来说,养生保健类图书始终拥有一个刚性需求的市场。记者在淘宝网书籍频道点击“保健/心理保健”关键词,近70万“宝贝”映入眼帘。值得注意的是,这两年养生书出现了一些新特点,尤其突出的一点就是

作者身份的变化。他们中很多都是医院、医学院校的医务人员,包括资深医生、教授、护士、药剂师等,丰富的临床实践经验使得他们的图书更具科学性。

如果把张悟本时代的养生书称为1.0时代的话,现在由医生来写就的养生保健图书正在走向2.0时代。

关键词:医务人员

以自身经验写就

销量过百万的《只有医生知道!》就是这其中的佼佼者。这本2013年由凤凰联动推出的

有关女性健康图书的作者张羽,是中国协和医科大学妇科肿瘤学医学博士,也是北京协和医院妇产科副主任医师,在协和医院做临床医生已有16年。

“我的本职工作是医生,也正因为实打实地在临床摸爬滚打了16年,写出来的东西才可能更靠谱,更接地气,更真实和生动。”张羽表示。

另一本有关儿科常见疾病的诊治和相关医学知识的图书《怎样做,孩子不生病;这样做,病了好得快》的作者许鹏飞是中日友好医院儿科副主任医师,从医20余年,精通儿童疾病的西医疗疗和中医调理。“写作这本书最大的希望,是把我多年的经验总结传达给家长,让家长带孩子看病时少走弯路,让生病的孩子少受折腾。”许鹏飞总结说。

有着“中国第一药师”之称的冀连梅则推出了《冀连梅谈:中国人应该这样用药》一书,书中除了纠正错误的用药观念外,还致力于为广大百姓提供具体实在的用药操作指南。

此外,像北京协和医院临床营养科主任医师于康的《做自己的营养师》以及“微博红人”于莺的《急诊科女超人》等都是身为医务人员他们根据自己的经验和感悟书写而成,这些书背后都是作者十几年甚至几十年的知识积累和职业理解。

关键词:网络平台

虚拟空间的科普故事

除了职业身份之外,在微博、博客等网络平台上的活跃度较高也是这些作者又一大特点。

《只有医生知道!》的作者张羽在新浪微博拥有超过28万的粉丝,冀连梅在新浪微博拥有43万多的粉丝,而“女超人”于莺在新浪微博则拥有

连一些明星都难以企及的270多万粉丝。

“我最初是写新浪博客,那时候分享医药知识并没有太多人关注。”冀连梅表示,“进入新浪微博,也是因为医院领导非常重视,鼓励大家去做微博科普,医务人员能够打响品牌也可以提高医院的品牌,这是一个双赢的过程。医院能够树立自己的形象,老百姓也可以从科普中切实地获得知识。”

冀连梅经常会发在微博发布一些实用的医药常识和用药指导,并每天回答网友提出的各种问题。“我在微博上担当了四种角色:靠谱药师,只编写药学领域内擅长的科普知识;用药领域的‘国际刑警’,彻查各种国际禁药传闻;对错误信息‘拨乱反正’,澄清各种八卦信息;紧急情况下的‘救火队员’,直接给出应急用药意见。因为在微博中跟粉丝互动,我也结交了很多朋友。最大收获是更多人认识我,实现了自身的价值,通过微博科普,很多朋友也认识到我这份工作的价值。”

关键词:医患关系

让彼此更加了解

作为相对特殊的职业,社会对医生这个群体多持神秘感,再加上近年来医患关系恶化,医务人员依据自身经历写作,在一定程度上有利于公众对于医务人员群体的了解。

“外行人看医生这个行业,大多印象是‘穿着白大褂、戴着口罩、手持冰冷听诊器、没有笑容、没有表情甚至没有个人情感的大夫’,我希望通过我的写作,可以呈现出医生真实鲜活的形象,让整个社会更加真实地接近和了解有血有肉的医护人员。”张羽说道。

张羽表示,了解了现实生活中医生不再是“被插上翅膀的天使”,而是同为父母所生,也

有七情六欲,也吃五谷杂粮,也面临生老病死之后,大众会更加懂得如何跟医生交流,会更加自觉地参与营造一个更加宽容、能够相互理解的医患环境。

“医生就像月黑风高之夜渡你过河的人,医学的复杂性和太多的不确定性就像脚下湍急的水流,医生同样手无寸铁。此时,你给医生‘撑一把伞’,说一句鼓励、信任、温暖人心的话语,他们一定会付出自己全部的努力,把病魔造成的危害降到最低。”张羽补充说。

对此,冀连梅补充说:“医务人员在紧张的医患关系下、繁忙的工作中,疏于沟通,很多医患矛盾是沟通不畅造成的。”

新书上架

- 1.《大地记》,[法]法布尔著,武汉出版社2014年5月出版
►本书系统讲述了我们所安居的地球方方面面的地理学知识。
- 2.《揭秘人与进化》,门中华著,化学工业出版社2014年4月出版
►解决了人在自然界的地位、人的特殊性以及人是怎么进化而来的诸多问题。
- 3.《传奇中的奥秘》,潘继民著,机械工业出版社2014年4月出版
►与物理、化学、生物、历史、地理等有关的传奇故事,并运用科技知识进行分析解释。
- 4.《富足:改变人类未来的4大力量》,[美]彼得·戴曼迪斯等著,浙江人民出版社2014年4月出版
►我们应该怎样奋起去迎接实现生活富足这个挑战?
- 5.《大人的科学:牛顿天文望远镜》,[日]学研教育出版编著,北京联合出版有限责任公司2014年4月出版
►附送的制作模型是英国皇家学会所收藏的牛顿望远镜的复刻版。
- 6.《地球角落》(典藏版),DEEP中国科学探险编著,人民邮电出版社2014年4月出版
►述说着我们在历史进程中如何改变地球,最终注定要被环境所塑造的故事。
- 7.《儿童百科启蒙绘本》(第1辑),[英]克莱尔·卢埃林著,地震出版社2014年5月出版
►用富有童趣的童话故事和生动形象的插图向孩子们解释自然界的各种现象。
- 8.《森林侠·夏》,[苏]比安基著,童趣出版有限公司2014年5月出版
►前苏联著名科普作家描写大自然的一部经典儿童科普读物。
- 9.《你好,四季》,[日]柴田晋吾、广野多珂子著,新星出版社有限责任公司2014年5月出版
►本套丛书将不同季节的自然风貌和人类活动一一呈现。
- 10.《你从哪里来,我的朋友》,郑渊洁著,21世纪出版社2014年4月出版
►作者以轻松幽默的提问和回答的形式,为孩子解答了关于生理和心理的种种问题。
(信息来源:北京开卷信息技术有限公司,当当网)

从斯大林和橡胶说起

上世纪70年代末的一天,我在海南岛兴隆农场第一次见到了橡胶林。那是一个凉爽的秋天的清晨,走到干燥的泥巴路上,倾斜的山坡上是一眼望不到边的橡胶林,那些树的树干直径不到1尺,灰白的树皮上满是疤痕,树干上都有十分明显的斜斜的刀口,下面挂着一个小小的铁筒,从那个创口正在渗出乳白色牛奶般的树汁,一滴一滴地注入小铁筒。这就是宝贵的胶汁,制作橡胶的原料。清晨,当太阳尚未升起,胶林里薄雾弥漫,气温最低时,胶林的工人便开始割胶了,给橡胶树切开伤口,这时胶汁便会汩汩流出……据农场负责人介绍,海南岛的橡胶林是归国华侨多年经营的,海南橡胶的成功打破了帝国主义对中国的经济封锁。

想起这些往事,是因为最近读了师哲的回忆录《我的一生》(人民出版社2001年7月)。师哲先生是早期赴苏联留学的老革命,长期担任毛泽东、刘少奇、周恩来等领导人的俄语翻译,参与过新中国成立前期许多重大外交活动。特别是斯大林与中共领导人的会谈,他是翻译,是重要的见证人,因此他的回忆录有着很高的历史价值。

“关于种植橡胶。橡胶是斯大林魂牵梦绕的问题。”书中写到,“差不多每次会见都要谈到。他称橡胶是‘绿色金子’,不仅苏联需要,东欧各国都需要,而他们都缺乏种植橡胶的自然条件,资本主义国家不向他们出售,他们就毫无办法。毛泽东第一次访问苏联时,斯大林就向毛泽东提出设法帮助他们购买一大批优质橡胶。在另一次会谈时,斯大林又向周总理提出橡胶问题。他说:‘我们希望每年从你们那里获得1.5万~2万吨橡胶,你们谁说有困难。我们非常需要……’”师哲在这里对斯大林的“最高指示”发表了他的点评,两段话也很有意思,一是:“其时,我国刚刚在海南试种橡胶,根本谈不上产量。”又一段是:“好像他们需要,我们就应该有。”当然,这话也仅仅是在肚子里嘀咕,给他胆子,师哲也不会说的。

师哲的回忆录《我的一生》的可贵之处是保存了许多珍贵史料,一般人不可能了解到的。即如海南发展橡胶这个似乎很不起眼的问题,也透露了冷战时期对战略物资的封锁与反封锁的尖锐斗争。书中提到,斯大林讲如果没有一定数量的橡胶,只能减少苏联载重汽车的产量,还提到周总理巧妙地通过对我友好的锡兰(今斯里兰卡)政府购买大批橡胶的事例。联想到海南岛那郁郁葱葱的胶林,不禁令人回想到那个时代许多波澜壮阔的历史。

书中有一个细节很是感人,至少对我是如此。1950年毛泽东第一次访苏回国,途中专列停靠苏联的许多城市,当地党政官员都前来问候,并邀请尊贵的中国客人到城里参观。毛泽东对苏联方面的热情礼遇也给予了回应,沿途参观了很多工厂、学校,观看文艺演出。然而也有一个例外:“专列经过布利亚特蒙古自治共和国的首府乌兰乌德时,当地党政军领导登车看望毛泽东,并恭请中国客人进城休息,毛泽东婉言谢绝,使他们很失望。这里属上乌金斯克,原属中国领土,基本居民是蒙古族,中国历史上著名的苏武牧羊就在那里。我想:毛泽东一定有许多感慨,而当地人是想不到的。”这个细节对于了解毛泽东,是十分重要的。后来中苏之间发生的许多不愉快的事情,尽管有很多原因,大概也有复杂的历史渊源吧。

作者阅历丰富,又在苏联长期生活,延安时期和建国初期在中共领导核心圈内担任重要职务,他的关于许多人和事事的回忆,是研究中共党史的重要资料。上述有趣的历史细节,比起党史一类重大问题固然微不足道,但在我眼里,也是弥足珍贵的。

阅读分享

梁鸿谈《耶路撒冷》:书写庞杂时代的个人精神史

■本报见习记者 张文静

从名字上来看,小说《耶路撒冷》似乎在讲述一个关于外部世界的故事。但在梁鸿看来,“耶路撒冷”四个字恰恰是作者徐则臣向个体生命内部挖掘的词汇,这部小说堪称一部“个人精神史”。

从花街到耶路撒冷

《耶路撒冷》讲述的是一群从故乡花街出发,各自经历了不同的生活轨迹,而后又因为机缘巧合共同回到故乡的故事。

书名“耶路撒冷”取自主人公初平阳对故乡的儿时记忆。在运河边一座摇摇欲坠的老教堂外,他和发小杨杰、易长安听说了文盲老太太秦奶奶独自坐在耶稣像前一遍遍地念叨着“耶路撒冷”。自此,这四个字便萦绕在初平阳的心头。离开故乡19年后,初平阳赴耶路撒冷留学筹集资金而回到花街卖旧居,碰到了同样从外乡归来的儿时玩伴。已而立之年的他们经历了不同的生活,有人成为了企业家,也有人变成了制假证者。他们各怀心事回到故乡,却一同踏上了寻求心灵救赎的旅程。在小说中,与现实存在的那座城市相比,耶路撒冷更像是一种与故乡和记忆关联的意象。

“耶路撒冷”不仅仅是书的名字,它更是作者对某种世界的向往。梁鸿说道,“看到耶路撒冷这个词,人们很可能会想到宗教信仰。但对于一个作家来说,它可能非常具体,也许就是他的生活。在这本小说中,耶路撒冷也许就是花街,是故事的发生地,是所有主人公的出生地、成长地和出发地。所以,



梁鸿 中国青年政治学院中文系教授、作家,著有纪实性乡村调查《中国在梁庄》《出梁庄记》,学术著作《巫婆的红筷子》《外省笔记》;20世纪河南文学《灵光的消逝:当代文学叙事美学的嬗变》。

耶路撒冷不仅是作家向外部世界看的词语,更是向内看的词语。”

梁鸿用蛛网来形容小说《耶路撒冷》的结构。“蛛网有一个自我蔓延和生长的节点。”梁鸿解释道,“在小说中,从初平阳回到故乡开始,所有的人都先回到故乡,再出去漂泊,又再回到故乡。这是一个不断拉扯的过程,就像一个人在不断伸展自己的蛛网。这是徐则臣小说创作非常重要的一点,那就是耶路撒冷不仅是精神的向往,更是我们生活的当下,是我们脚下的这片土地。”小说书写了每个人不断回到故乡的过

是有别于一般的医学科普书。“这本小说中张羽的笔调更为随性、风趣、开放,既有类似小说的情节铺陈,也有多样医学知识点。她在书中还披露了不少医院一些不成文规矩,如红包问题、过度治疗问题,如一些海归‘实验室医生’的临床技术与经验问题,以及为什么总有一些年富力强、资质不凡的医生要黯然离职等,算是医生用‘体温在写作’。也因此,张羽的《只有医生知道2》也已经出版。”王一方表示。

此外,王一方认为,因为医生职业的特殊性,他们对于生命的理解更有其独特之处。因此,医生写书要将职业带给自己的生命理解融入到作品中去。“国外的医生写书,除了科普的内容,更有生命的哲理和精神的升华。”

在国内,从事几十年科普工作的中国工程院院士郎景和(笔名叶维之)在书写自己经验的同时,也翻译了大量的西方医生作品。“郎老师是主动性的写作,是把科普当作自己的使命和义务来完成的。”王一方说道。

为『职业生涯』引路

■董兆伟

近年来,我国高等教育已经从精英教育转为大众化教育,国家就业政策从国家“统包统分”到“双向选择,自主择业”,高校毕业生从“天之骄子”成为普通劳动者,高校毕业生就业体制发生重大改变,人力资源市场供需关系发生明显逆转,使得高校毕业生求职择业困难加剧,高校毕业生就业工作在国家人力资源配置工作中的主体地位日益突出,成为社会关注的焦点问题和难点问题。

在就业竞争激烈的今天,在校大学生能否作好早期职业生涯规划,对于提高大学生职业指导的需要,推动课程建设,提高教育效果,建立健全符合我国实际的职业指导教材体系。该书编写组成员为多年从事高校职业指导教学工作和就业服务工作的一线教育工作者,具有丰富的教学经验和深厚的理论基础。

该书既注重结合我国高等教育现状和国民经济发展实际,又注重贴近学生心理。在编写中,通过章节开始部分引入简洁的课堂导引语言,增强教师教学的操作性,和学生阅读的趣味性;同时引入大量案例,联系实际,通俗易懂;章节结尾部分编排了拓展资料,用于学生课后阅读,处处贯穿着“以人为本,学以致用”的教育理念。

该书适用范围广、针对性和可读性强,既突出理论传承,又富有理论创新,做到了课堂理论教学与专业教育、生产实习和社会实践紧密结合,贯穿大学生教育全过程,对于提高大学生就业竞争能力、促进大学生充分就业、提升大学生职业生涯设计和实施能力起到越来越重要的作用。

《职业生涯发展》,姬振旗、周锋主编,高等教育出版社2011年出版