

在阅读中，重新认识病毒和疫病



□本报记者 赵迎昭



“《病毒星球》全面梳理了人类对病毒的认知历史，被推选为2019年精典书店的年度好书之一。”杨一认为，《病毒星球》是一本很好的关于病毒的科普书。

《病毒星球》的作者卡尔·齐默是美国知名科普作家，在耶鲁大学教授科学

《病毒星球》 “一本发人深省的病毒科普读物”

和环境写作。这本书分为祈求星星的照看（流感病毒）、预测下一场瘟疫（埃博拉、SARS、MERS）、漫长的告别（天花病毒）等10个章节。

有书评认为，“《病毒星球》的写作简洁而优雅，卡尔·齐默在书中探索了病毒在其他地球生命的演化中发挥的关键作用，讲述了科学家近来如何揭开病毒身上隐藏的惊天秘密……从普通感冒到巨型病毒，这是一本让人着迷、发人深省的病毒科普读物。”

卡尔·齐默在《病毒星球》一书中写道，早在40亿年前，地球就已经是一颗“病毒星球”。

据了解，病毒虽然肉眼不可见，却在地球生态系统中非常活跃。它们把DNA从一个物种搬运到另一个物种，为生物演化提供了新的遗传材料。病

毒也对大量生命体的生存进行了调节，从微生物到大型哺乳动物，无一不受到它们的影响。病毒的作用不仅限于生物，它们还会影响地球的气候、土壤、海洋和淡水。放眼演化的历程，不管哪一种动物、植物或微生物，它们的演化都离不开这些微小却威力无边的病毒。

不可否认的是，病毒是集创造和毁灭于一身的矛盾体。2011年《病毒星球》第一版出版后不久，病毒的威力便再一次让世人震惊：在非洲爆发的埃博拉病毒造成了大规模疫情并扩散到其他大陆，中东呼吸综合征冠状病毒（MERS）将感染范围从动物跨越到人类，死亡率一度达到53%。尽管疫苗不断更新，但演化的力量让病毒一次次地突破我们的防线。

病毒如何预防？据了解，研究疫苗

或许是一种希望，但并不是所有病毒都有疫苗可使用。人类研究出的天花疫苗，让现代医学从自然界中完全消灭了一种人类病毒——天花病毒。除此之外的许多病毒，人类都只能通过抗病毒药物和公共卫生策略来进行抵抗，将其危害降到最低。

“无处不在的病毒曾夺取过无数人的生命，但我们对它们的了解却并不多。”杨一表示，就像书中最后一章的标题“与病毒共赴未来”那样——人类与病毒会继续共同生存在这个地球上，我们对它们的了解也会越来越多。

杨一说，《病毒星球》这本书会让我们重新理解病毒与人类的关系，认识人类在万物中的位置。这本书告诉我们病毒是什么、从什么地方来、人类如何跟病毒打交道等。

“具备高中化学和生物知识的读者，都应该能够读得懂《病毒星球》。读过这本书后，读者也会具有基本的判断能力，不会轻信网上关于新冠病毒的诸多谣言，不会陷入对谣言的恐慌之中。”杨一说。

□本报记者 黄琪奥

新冠肺炎疫情让“健康”“心理关爱”“免疫系统”等成为大家近期关注的热词。面对传染病，如何有效地进行心理疏导？如何了解自身的免疫系统？阅读，或许是最快捷的方式。

近段时间，重庆出版集团、重庆大学出版社、西南师范大学出版社三家本土出版社陆续推出了《新型冠状病毒社区(村)防控行动指南》《我们为什么还没有死掉——免疫系统漫游指南》《疫情中的心理关爱手册》《新冠肺炎医务人员心理防护手册》等一系列图书。其中，《疫情中的心理关爱手册》重点关注了民众面对疫情时的心理健康，给身处疫情中的人们提供情绪调节、压力缓解、身体放松的简便方法；《我们为什么还没有死掉——免疫系统漫游指南》则以介绍人体免疫系统为主要内容，让读者对自身的免疫系统有科学的认知。

《疫情中的心理关爱手册》 直面大众的心理需求



面对疫情，普通人应该如何应对？如何用积极的心理暗示，让自己尽量不产生负面情绪？这些问题，你都可以在《疫情中的心理关爱手册》中找到答案。

《疫情中的心理关爱手册》（以下简称《关爱手册》）由西南师范大学出版社和西南大学心理学部组织专家共同编写。该手册主要针对疫情中民众可能产生的身心应激反应，通过提供情绪调节、压力缓解、身体放松的简便方法，让人们能以轻松的心态面对疫情。

这本《关爱手册》通俗易懂、图文并茂，兼具趣味性、针对性、可读性，是公众在面临重大疫情时，维护自我身心健康的一本很好的指导读物。

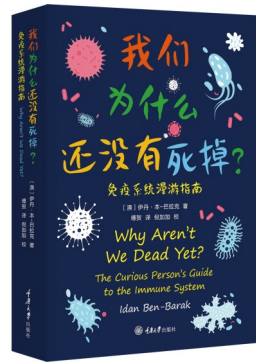
重庆日报记者通过这本《关爱手册》的数字版看到，全书共分为五篇，除了对普通民众、隔离人员、确诊患者、医务人员这四类人群可能产生的身心应激反应及其应对方法进行了阐释外，还针对疫情中特殊的社会心理，如被谣言裹挟、恐惧心理、安全感缺失等，提供一些认知调节、压力缓解、情绪疏导的方法，并从积极心理学的角度告诉大家如何在疫情中保持积极心态、积极情绪、学会积极关注等。

例如，在谈到面对疫情，人们过度焦虑时应怎么办时，《关爱手册》就建议市民在正视并接纳焦虑情绪的同时，还要通过转移注意、呼吸放松、肌肉放松、合理宣泄的方式来调节焦虑。此外，正常作息、减少刷屏、适度运动也能帮助人们减少面对疫情时的焦虑。

而在谈到疫情中医务人员如何调节自我情绪时，《关爱手册》同样给出了“处方”，那便是做到善待自己、直面焦虑、建立边界、掌控当下、寻求帮助、学会放松。

针对中老年人面对疫情时可能出现的固执、孤独易怒、抑郁等心理问题，《关爱手册》也给出了方法——家庭成员在积极协助、为中老年人提供情感关怀的同时，也要主动帮助中老年人培养自己的兴趣爱好，让生活更加充实。

《我们为什么还没有死掉》 让“免疫系统”不再枯燥



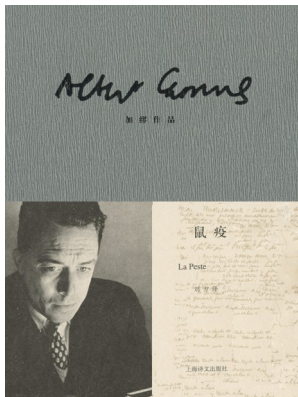
相较于西南师范大学出版社推出的《关爱手册》，重庆大学出版社推出的《我们为什么还没有死掉——免疫系统漫游指南》（以下简称《我们为什么还没有死掉》）以及配套该书推出的在线课程《人类免疫系统漫游指南》则主打“萌”字牌。

《我们为什么还没有死掉》一书旨在通过向读者讲述免疫系统什么样；面对一般性的细菌，免疫系统在忙什么；遇到可怕的病毒，免疫系统怎么办；先天免疫系统怎么工作等多个方面的内容，让读者能够对人体自身的免疫系统有一定的了解，并且用理智而冷静的态度去面对病毒。

作为一本科普类读物，书中的文字不仅通俗易懂，也相当风趣幽默。例如，在讲述细菌如何进入人体时，作者伊丹·本-巴拉克就写道：“只有那些经过了重重考验并依然活着的病原体才有可能进入人体，它们有理由感到自豪，并向依然健在的同伴们发表一番类似亨利五世向塔城的军队发表的‘我们，我们这批佼佼者’的胜利演讲……不过就像亨利五世的军队，这些病原体的麻烦才刚刚开始。”

在讲述免疫系统如何对抗入侵人体的病毒和细菌时，伊丹·本-巴拉克在书中写道：“免疫系统行动的第一步，就是派出自己的兵，干两件事：蚕食细菌的外膜、在细菌表面穿孔。细菌死的死，逃的逃。逃了的，免疫系统还有办法，派一种专门识别细菌的蛋白质黏附在细菌的表面，把这些细菌标记出来。这就等于什么？人脸识别了……”这样的描述，让人读起来很轻松又忍俊不禁。

“类似这样的语言表述方式在这本书中比比皆是。我们推出这本书的目的，就是希望用通俗易懂的话语，让人们明白免疫系统的工作原理，进而能用理智且冷静的态度去面对病毒。”重庆大学出版社相关负责人说。



“一夜之间，路上交通变得分外拥挤，汽车越来越多，街道水泄不通。整个下午，城里钟声齐鸣，铿锵之音在蔚蓝的天空中、在金色的阳光下回荡……”法国著名作家加缪(1957

《鼠疫》 “依然有许多人不放弃抗争”

年获得诺贝尔文学奖)在其代表作《鼠疫》中，对鼠疫平息之后的社会景象作了这样的描写。

“这部小说被认为是加缪最有影响力和社会意义的作品。”任竟在接受记者采访时说。

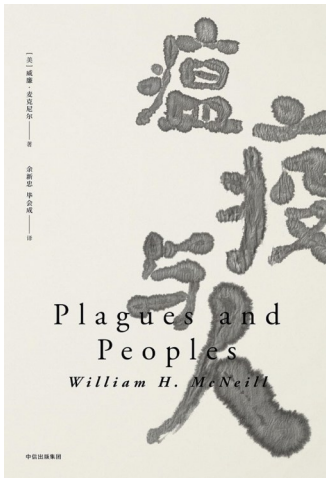
小说《鼠疫》是一个虚构的故事，描写了阿尔及利亚城市奥兰1944年爆发鼠疫的全过程。鼠疫发生后，主人公里厄医生在危急时刻挺身而出，救助病人，并领导一大批人奋起反抗瘟疫，最终使疫情得到控制。书中所展现的在绝望中的执着和人道主义精神令人印象深刻。

加缪在阅读了大量有关鼠疫的历史和医学方面的著作的基础上，以科学家式的冷静笔触，准确地描绘出鼠疫从发生到消失的可怕征候；他又以历史学家式的客观态度，鲜明地勾勒出人民赢得胜利的艰难历程。

“在漫天的绝望之中，依然有许多人不放弃抗争——医生尽职尽责地救治病人，政府工作人员耐心地统计各种数据，记者带领人们自发组织了抗击鼠疫的志愿队……”任竟介绍，在大家的共同努力下，奥兰最终战胜了鼠疫。书中

相关图书推荐

《瘟疫与人》



作者：[美]威廉·麦克尼尔
出版社：中信出版社
出版时间：2018年05月
内容简介：
历史学家威廉·麦克尼尔从疫病史的角度，以编年的手法，从史前时代写至上世纪前半叶，详实探讨传染病如何肆虐欧洲、亚洲、非洲等文明发源地，而这些疾病又如何塑造不同文明的特色。他率先将历史学与病理学结合，重新解释人类的行为；他将传染病置于重心，给它应有之地位；他以流畅的笔调、敏锐的推理和高超的技艺，娓娓道出传染病在人类历史变迁和文明发展中所扮演的重要角色。《瘟疫与人》是威廉·麦克尼尔备受欢迎的一部经典作品，也是宏观论述瘟疫与人类历史关系的史学佳作。

《血疫——埃博拉的故事》



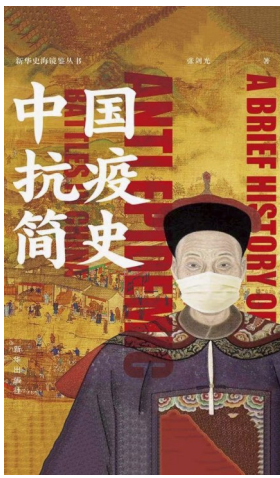
作者：[美]理查德·普雷斯顿
出版社：上海译文出版社
出版时间：2016年03月
内容简介：
1989年11月，美国弗吉尼亚州的雷斯顿城发生过埃博拉病毒事件。这里的灵长类动物检疫中心接收了100只从菲律宾进口的食蟹猴。没过几天，两只死亡。理论上，少量动物死亡是很常见的事情。令人不安的是，不到一个月，又有29只猴子死亡。科研人员渐渐逼近真相：猴子感染了一种未知的病毒。在大量研究下，他们认为这是埃博拉病毒……这是一本“人命关天”的书，文明与病毒之间，只隔了一个航班的距离。这不只是一个病毒的故事，它关系着人类的无知、贪婪、勇气和牺牲，以及面对大自然时的敬畏。

《新药的故事》



作者：梁贲柏
出版社：译林出版社
出版时间：2019年07月
内容简介：
药从哪里来？安全性如何保障？如何治愈我们？了解新药诞生背后的故事，才能读懂我们身体的健康密码。这是一本深蕴人文关怀的药物发展史，帮助你理性看待疾病，多一点思考，少一分恐惧。本书从一位一线科学家的专业视角出发，讲述了十余种对人类健康产生深刻影响的新药的故事。从广为人知的降压药，到如今备受热议的宫颈癌疫苗，从价格一度令人瞠目结舌的乙肝疫苗，到有望对抗多种癌症的抗癌药物，新药研发的历史也是人类对抗疾病的斗争史。

《中国抗疫简史》



作者：张凯光
出版社：新华出版社
出版时间：2020年2月
内容简介：
本书梳理了从先秦到清末的防疫抗疫的历史、经验和思想观念。三千年的抗疫史说明，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。全书共分为八章，系统勾勒出我国数千年来疫病流传情况，详细介绍了主要疫病的流传和危害，简要评价传统医学的防疫和治疫理论认识，并重点提及当时诸多颇为有效的治疗方法。今天，随着科学技术的不断进步，只要我们发挥出智慧和潜能，同舟共济，灾难面前临危不惧，就一定会战胜各种各样的疫病。