

·科海无涯·

鲍林吃了几十公斤维C

□陈洁

鲍林是唯一一个两次单独获得诺贝尔奖的人;他是分子生物学的奠基人之一。二战期间,他因为重大贡献,获得总统勋章;随后又因为呼吁停止核试验、组织反战签名而遭到官方厌恶,美国政府严禁他出国,包括不让他去领诺贝尔奖……

但我想说的是另一件“小”事情,鲍林是超级狂热的“维生素C迷”。他引发了医学界一场关于维生素C功效的旷日持久的大论战。

也许是因为从小家里穷,生活条件差,鲍林经常感冒。后来不知道为什么,他坚信维生素C可以治疗感冒,还有其他诸多功效。

从1966年开始,他开始每天大量服用维生素C,1克起吃,之后逐年增加,最后达到了每天18克。而当时,国家药物管理机构的“权威”推荐用量是每天60毫克。

鲍林不遗余力地宣传自己的这一治感冒偏方,1970年写了本畅销书《维生素C与感冒》,全书概括起来就一句话:每天服用1克以上维生素C可以预防感冒、抗病毒。这本书被评为当年的美国最佳科普图书,迅速培养出一大批跟风的维生素C迷。

很快就有人站出来反对鲍林。美国卫生基金会和美国医学协会都出面表态,奉劝广大不明真相的群众,不要听信非专业人士鲍林的说法。

鲍林不但不退缩,反而在1979年与人合作出版《癌症和维生素C》,九年时间过去,维生素C本身毫无变化,其功用却从可以预防和治疗感冒,变成还可以延长晚期癌症患者的生命。他强烈建议癌症患者每天坚持服用10克以上的维生素C!他甚至专门建立了一个药物研究所,全职研究维生素C的神奇功效。

美国医学界倒维生素C派的立场也随之越来越坚定,国家癌症研究所先后八次拒绝了鲍林的资金资助申请,愣不让他从事癌症和维生素C的关系研究,并一再声明,维生素C没那么神奇!

·序跋集·

一把柳叶刀,拿起是神仙,放下皆凡人

□王兴

一位我很喜欢的老师说过,在中国,只有平衡好人性和科学,才有资格成为一名伟大的医生。

我曾经对这句话嗤之以鼻,觉得医学明明是科学,非黑即白,分毫不差,事情该怎么做就怎么做,和医生自己是什么样的人、处于怎样的状态和心情不应该有关系。

摸爬滚打这么多年,我发现,是当时的自己肤浅了。

手术顺利的时候,我觉得自己是外科神手,天赋异禀,若自己不干外科将是业界的巨大损失。

术中出血、术后并发症等意外发生的时候,我会陷入一种非常自责的情绪,反复思考自己操作不当的地方;看着病人面色素降低,反复发烧,我又觉得是自己的粗心、傲慢,导致病人这样痛苦;如果换一个更加优秀的医生来做,病人可能就会顺利地出院,与家人团聚。

再上手术时,我就会犹豫,甚至很多次想给病人道歉,即便可能引起更大的医患矛盾。

一念地狱,一念天堂,这两种状态都是真实的。因此,我也反复问过自己,究竟想要成为一名怎样的医生?

有的医生,更多时候眼里只有技术。有的医生,眼里看到的是人。

记得有位做近视手术的老师,是医院出了名的“恶霸”,走在路上跟什么人都打招呼,经常在手术室里大呼小叫,医生、护士没有一个喜欢他,而他的患者是全院眼科最多的。

有一次,我在走廊里听到两个患者聊天。其中一个说,听说这个大夫脾气特别不好,但是技术好;我不管那么多,只要给我做得稳稳当当的,他骂死我也高兴啊,要是碰上那种表面特别客气但是技术不行的,才惨呢。

没毛病,技术应当是医学的根本,可有些患者好像不这么认为。

我在普外科轮转的时候,是人见人爱的抢救小能手,老大夫和护士都十分信任我,我也自诩是名“有技术”的医生。

·书里书外·

香港“三联”为何屡得大奖

□李昕

我说说我比较熟悉的香港三联书店。很多年来,香港“三联”每年图书销售码洋只有4000万元—5000万元,这个规模即使在香港,也绝对不能算是大出版社。但是他们的品牌很响亮,是因为:

A.坚持出好书,要求每一本书都是有价值的、有特点的,绝不为了赚钱乱出书,追求单本书的影响力。

B.坚持质量第一,编校很讲究,装帧设计上佳,图书品相一流。历次香港出版印刷界评选设计和印刷大奖,他们总是榜上有名。

C.坚持挖香港题材的深井,近30年来持续发掘这方面选题,最终形成品类齐全、层次清晰、品种丰富的强大图书板块。

他们这样做,投入的资源(或者资金)其实也不多,但是他们成为香港文化界公认的本地品牌出版社,这一点大概没有多少争议。只要看一看香港图书评奖的结果,就可以一目了然。对这一点,我本人可以算是一个见证人。

最近几年,香港特区政府为了支持出版,组织了香港出版双年奖的评奖(每两年评一次,选出十大好书)。评委从两岸的出版人和学者中聘请,我也有幸应邀担任终审的评委。

2017年我去香港参加2015和2016两个年度的十大好书的评选。这次评奖的候选作品,被几十家出版社推荐上来,图书达400多种,分为十大类别。计划是每个类别评出一种,共选10种,但最后因为数字出版物中缺乏实力超群的佳作,此类空缺,只评出9大好书。

每个评委只能在9个类别中的3项参加评选,我被分配到文学、语言和青少年及儿童类评审组。作为终审评委,到我手里的图书都是经过初



陈洁 科普作家,北京理工大学副教授,著有《山河判断笔尖头》《何以科学家》等。

但架不住鲍林的影响力,维生素C的崇拜者队伍还在迅速壮大。最可怕的是,近三十年来,鲍林大概一共吞了几十公斤的维生素C,而他本人确实比较有质量地活到了九十三岁高龄,八十多岁时还能欢欢喜喜来中国逛逛。

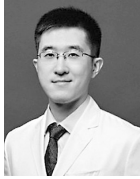
鲍林在全世界范围内掀起一股维生素旋风。旋风所至,美国心脏学会和部分营养学家开始谨慎地向美国国家食品与药品管理机构建议,将维生素C的每日摄入推荐量由60毫克提高到250—1000毫克。不久,美国国家卫生研究院果然宣布了相关声明。

不过,随着1994年鲍林去世,倒维生素C派的观点又占据了媒体更多版面。人们看到越来越多的权威科学家、研究单位和官方管理部门重复发言,说多吃蔬菜和水果确实对身体有益,但这并不是维生素C的功劳。事实上,长期服用大剂量维生素C会导致早期坏血病症状、血栓形成、草酸钙尿道结石和肾结石,以致血尿和肾绞痛,损害成骨细胞形成,降低妇女的生育力,且影响胚胎发育;增强肠蠕动,引起腹部绞痛与腹泻。

美国癌症协会甚至抛出一项为期六年的实验,证明服用维生素C的肺癌高危患者比未服用者的死亡率高出17%,因为争议太大,几乎引发社会撕裂,这项研究随即被勒令中止。

公众常常会在科学家的争执中无所适从。昨天还在提倡多吃水果,今天又说适可而止;今天才说要多晒太阳,明天就发现了太阳辐射。一时间大家都“不知道风往哪个方向吹”。

维生素C和健康的关系过于复杂,效果的显现过于漫长和微妙,这成了一个既不能证明、又难以证伪的问题。



摘自王兴《怪医笔记》前言。王兴,科普作家+好医生,著有《病人家属,请来一下》《癌症病人怎么吃》《医生,你在想什么》。

有一天,我查房之后一个患者叫住了我,很抱歉地和我谈,想换一名主管大夫,把我换成一个刚进入临床的小姑娘。

她看出我的诧异,便解释说,曾经看到我全力抢救一名和她一样的晚期肝癌患者,让那位患者多活了几个月。但是她一点都不想重复那个患者的最后一段路,她想让这个刚进入临床的小姑娘负责自己。

我说:“可那个小姑娘还不太懂临床呀。”她笑着说:“没关系,我知道自己的病治不好了,能缓解症状,少一点痛苦就很好。我特别喜欢那个爱笑的小姑娘,她和我聊上几句话,开几句玩笑,我就会暂时忘记自己还是个病人。”

可见,关怀同样是医学的根本。其实,更多的医生介于这两种之间。他们平凡而真实,他们既希望用技术拯救患者,又希望感受到来自患者的信任。

随着成长,医生的眼里除了技术和人,开始出现利益。

“利益”这两个字是最伤害医学本源的字眼,但却是人立足于社会的根本。作为一名医生,他也需要满足基本的生存;他可能为父母、子女、丈夫或妻子……也可能正面临家庭的剧变,和其他人一样需要钱,那么他又该如何选择?

技术、人、利益,在不同的医生眼里,有不同的占比;在同一个医生眼里,会因为面对的病人不同,占比发生变化。在同样的医疗技术和医疗指南的大前提下,医生和患者之间可能会产生很多种结局,正是因为这一切的科学,都建立在人性的基础之上。

没错,这就是医生,医学也是由人构成的职业。短短一把柳叶刀,拿起是神仙,放下皆凡人。



李昕 出版家,三联书店前总编辑。

选的,每类10种共30种。因为我曾经在香港三联书店任职,所以我特别关心他们有没有图书入选,但是很遗憾,居然在我参评的这三个类别里面没有找到他们的书。我很失望,以为香港“三联”这次完蛋了,怎么它被刷了光头?谁知道最后公布结果,我没有参加的6个类别所评出的6种好书,竟然全部都是香港“三联”的,也就是说,他们竟然在9个大奖中拿回来6个!让我大吃一惊。

2019年,香港又举办2017和2018两个年度的十大好书评选。我仍然是评委,这次参评的图书总数增加到500多种,奖项也增加了一个全场大奖、一个优秀编辑奖、一个最佳营销奖,总共设奖变成13个。最后,仍然是数字出版版空缺,评出12个奖。最终宣布评选结果,香港“三联”仍然在12个奖项中占了5个,而且全场大奖也被他们夺得!这又让我再吃一惊。

大家想一想,一家出版社在评奖中独领风骚,这会对社会和读者产生多大的影响力!在香港书展上,香港特首专程来给他们颁奖,这是何等的殊荣!其实他们始终是个小出版社,出书品种并不多,每年只出100多种新书,而且大多是低成本、低定价的小书,这些书摆在书店里,也许读者并不容易注意到。可是一旦评奖,这些书就会脱颖而出,势必畅销,带来不俗的经济效益。对出版社和编辑来说,做这样的书,低投资而高回报,真是求之不得的事。如果算起账来,自然是合算,但是,它对编辑的创意要求极高,需要编辑下的功夫极深。要做到这一步,绝不是一蹴而就的,通常是多年积累和磨炼的结果。

读+周刊

百岁叶嘉莹：“古典诗词不会灭亡”

□叶嘉莹

叶嘉莹先生100岁了。在传播中华古典诗词的世界里,叶嘉莹是名副其实的殿堂级人物,她说:“这么好的东西怎么能不讲给年轻人知道?”

中国古典诗词的生命和魅力是什么?来听一听今年100岁的叶嘉莹先生的自述吧,这位诗词的女儿、风雅先生,忍不住要把中国古典诗词的美好分享给下一代年轻人。

小时候背诗会使你终身受益

有一次家里来了不少亲戚朋友,大人就让我给客人背诗。背的是什么诗我都不记得了,但大人们还记得,说是背了李白的《长干行》:“妾发初覆额,折花门前剧。郎骑竹马来,绕床弄青梅。”大家都高兴地听着,后来背到“八月蝴蝶黄,双飞西园草。感此伤妾心,坐愁红颜老”的时候,大家就笑了,说:“你才几岁,就知道坐愁红颜老了?”我那时当然不知道。小孩子是不了解诗意的,但根本没有关系,就像唱歌一样。

用诗歌关怀生命和自然

我常常在课堂上讲一句英文的“care”,就是关怀,你要有一颗关怀的心,一种对于人、对于事、对于物、对于大自然的关怀。把自己的关怀面扩大的途径有两种:一种是对广大人世的关怀,一种是对大自然的融入。例如杜甫的《登楼》:“花近高楼伤客心,万方多难此登临。”这是对广大人世的关怀,他的关怀、他的感情是博大的。像陶渊明的《饮酒诗》:“采菊东篱下,悠然见南山。山气日夕佳,飞鸟相与还。此中有真意,欲辨已忘言。”这是跟大自然的融入和体会。

别人讲诗是注重知识、背景,我是对于文字里面所传达的生命比较重视,而不是那些现实的、外在的东西。比如我们来看《登幽州台

歌》这首诗:“前不见古人,后不见来者。念天地之悠悠,独怆然而涕下。”这首诗在唐诗里是很重要的,作者陈子昂也是在唐朝诗歌发展史上地位很重要的人。陈子昂在政治上上有理想,可是他所生的时代是武则天的时代。武则天作为皇帝,事实上并不比其他男性皇帝糟糕,所以像陈子昂这样希望为国家、朝廷做事的人,在武则天的时代也出来工作了。但是,武则天任用了许多武氏的人,有一次,陈子昂带兵出去,结果和武氏家族不合,后来就被贬谪,受了很多苦难。陈子昂登到幽州台上,就想到,要遇到真正欣赏、任用人才的人,才能真的实现理想和抱负,所以就有了感慨:人生在世不过数十寒暑,我也向往古人,我也希望能

不学吟诵,就很难体会诗歌之微妙

一位退休的何将军,晚间住在将军的别墅里。杜甫对此写过一首诗说:“将军不好武,稚子总能文。醒酒微风入,听诗静夜分。”《陪郑广文游何将军山林十首》说何将军不是只喜欢打仗,他家里的小孩子都在学诗;晚饭时我们喝了一些酒,到夜里酒醒的时候,就听见何将军家的小孩子在吟诗,一直吟到半夜。所以你看,不只是诗人吟诗,唐代的小孩子也是从小就学习吟诗的。

诗是你偶然在内心之中有一种感动,所以吟诗是重要的。如果你会吟诵,你的诗句就是你内心的感动,就会伴随着你所熟悉的那个吟诵的声音跑出来。中国的古诗在声音上是有格律的:平平仄仄、仄仄平平。一定要按照诗歌的格律来背诵、吟唱,才能够真正掌握诗歌的情意。

为什么现在大家对于诗都隔膜了,都不理

此生许国:百年见证家国记忆

由抗战传奇老人瀛云萍口述、朱洪海执笔的《此生许国》,近日由济南出版社出版。

瀛云萍是大连著名学者、民族史学专家,1950年,他从东北师大毕业,后调到旅大师范学校,从事教学研究,国内许多高校通用的民族史和历史地理教材都是其著作。朱洪海毕业于辽宁师范大学历史系图书馆学专业,先后做过图书馆管理员、大学学报编辑、电视栏目策划、图书策划人,多年来致力于口述历史工作,著有多部口述历史作品。两位作者希望通过这部书向读者讲述一段历史、一份家国记忆。

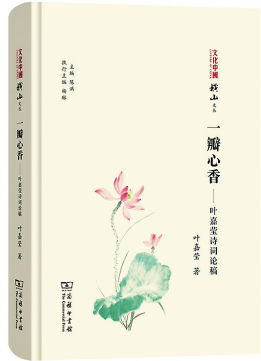
南京大学教授、博士生导师徐雁表示:“瀛云萍先生的《此生许国》,为读者呈现了从“九一八”事变起始,到江阴、南京、武汉等多次重要战事战役的不凡亲历。在客观追述当年那段动魄惊心的同时,也袒露了其曲折复杂的内心世界,因而足以引发后来者跨越时空的历史省思。”

在《此生许国》中,瀛云萍以一名普通学生兵、底层教官的视角回忆了他在抗日战争中从

东北流亡到战斗在最前线的经历。他参与了江阴、南京、武汉等重要战役,最后参加起义,成为新中国的教育工作者。

本书记述了日军侵华给中国人民带来的苦难,体现了那个时代每个铁骨铮铮的中国人与日本侵略者抗争到底的决心。他亲历了“九一八”之夜,当时他是东北军学生队的学员。眼见家乡沦陷,他愤然踏上了寻求救国之策的抗战征程。

1932年,经过在北京的学习和在东北军第七旅驻古北口部见习,瀛云萍等300余名学生到南京黄埔军校第十期学习。后来,瀛云萍转入要塞科干部训练班第1期学习,成为一名当时很少见的要塞炮兵人才,先后参与了江阴、南京、武汉等重要战役。书中既呈现了扣人心弦的抗战场景,也展现出战地上的恩情、友情与爱情。书中有百姓的善良保护与朴素的抗战信念,也有师生、战友间生死与共的患难情谊,还有烽火恋人的爱情离合。“九一八”事变后,瀛云萍逃亡入关,也与自己的青梅竹马杨秋馨失去了联系。漂泊流离近六年,两人才得



《一瓣心香——叶嘉莹诗词论稿》叶嘉莹 著 商务印书馆

管懂不懂,背就是了。这是符合小孩子这个阶段成长的生理规律的,因为小孩子的理解能力差,而记忆力是很强的。利用小孩子记忆力强的优势,多背诵一些经典,等他理解力发达了自然会懂得,将使他受益终身。我早年背诵《论语》并不理解,但在我以后的人生路程中,遭遇各种各样的事情的时候,会忽然理解了《论语》中的某些话,越发体悟小时候背书真是很有道理的。

有古人的品性和事业,可是“前不见古人,后不见来者”啊!一个真正有理想的人会以一生的时间去持守。然而,当他用最艰苦卓绝的精神力量去持守住自己的意志和理想时,却“前不见古人,后不见来者”。“念天地之悠悠”,茫茫的宇宙,悠悠的万古,你在这个宇宙中,如此短暂的生命,到底能够留下些什么?有没有一个可以跟你相知共鸣的人呢?

对读者而言,在读杜甫的诗、读司马迁的《太史公自序》时,千古之下不是产生了共鸣吗?杜甫不在了,司马迁也不在了,但是他们留下了诗歌、文学。文学之所以了不起,是因为其中的生命、感情、理想、志意,千古而下,只要你是一个也有感觉的人,你就能感受到。



《此生许国》瀛云萍 口述 朱洪海 执笔 济南出版社

以相见。但好景不长,二人只相聚了半年左右,就鸳鸯两飞被迫分离。日本人关押了秋馨的父母。秋馨决定回去营救父母,瀛云萍决心精忠报国,抗战到底。“此身许国,难再许卿”,这对烽火恋人在战争背景下艰难重聚,又为国绝离。在国家危难之际,对国家之爱重过个人小爱。

作者写作这部书,既希望通过真实地、细节化地讲述,呈现一段珍贵的历史记忆,也希望能有更多读者通过阅读此书,铭记历史之厚重,珍惜今日之和平,展望未来之美好。(长江日报记者马梦娅 整理)

快览>>>

《群众:现代中国知识分子的书写与想象》

肖铁 著 上海人民出版社



群众的崛起是中国从王朝帝国到民族国家的转变中最激动人心的核心叙事之一。此前关于群众话语的讨论大多集中在文学中的群众形象,本书则从文学、革命哲学、心理学等多个角度,突破不同学科的界限,重新勾勒出现代中国“群众”话语的脉络。

《漫谈治史》

金冲及 著 生活·读书·新知 三联书店



金冲及亲授治史秘诀,书中关于治学基本功、问题意识、如何写传记人物等见解,对于想投身于学术的人,会有深刻的指导作用。此书亦可视为作者的治学小传,从中可窥一代史学大家对学术传承的殷切期望。书中还有两篇作者近新撰写的专题研究文章,可谓最好的示例。

《别太把西湖理想化》

子张 编 古吴轩出版社



百年来大批知名或不知名的作家、学者、记者、居民、游客等驻足杭州之所遇所感,留下鲜为人知的珍贵文字,讲述杭州丰厚的历史文化底蕴,呈现了历史风烟中杭州人的生活状态、民风民俗、文化态度,以及永远在发展变化中的杭州城市形象。

《权力之路:36面透视美国政治》

储殷 著 北京大学出版社



本书以对美国总统大选运作机制的分析为特点,将其作为透视美国政治的棱镜,揭示出美国政治长期以来的制度性问题和局限,并探讨了一系列大众读者关心的美国问题,诸如身份政治、种族平权、资本介入政治、对选举的影响、媒体的政治化以及中美关系的未来等。

《空间计算:人工智能驱动的新商业革命》

[美]凯西·哈克尔 伊雷娜·克罗宁 著 中信出版集团



空间计算是一种以计算机视觉为基础的高阶应用。其核心是使用AI、计算机视觉和扩展现实将虚拟体验融入物理世界,让用户摆脱屏幕的束缚,自然地与数字世界中的对象互动,就像与现实世界中的对象互动一样。本书重点阐释了空间计算的策略、实施与未来发展方向。

《凡·高的一生》

[德]朱利叶斯·迈耶-格雷夫 著 中央编译出版社



该书记录凡·高穷苦而又充满戏剧性的一生,呈现一个天才画家的孤独与创造。书中辅以500余幅凡·高不同时期的画作,以时间为轴,全方位了解凡·高的珍贵作品。聆听凡·高与他的亲人、情人、朋友,同时代画家的心灵对话,走进文森特·凡·高的艺术人生。

(整理:长江日报记者李煦)