

熟视无睹的小恙 引人入胜的科普

时至今日,随着人们物质生活水平的大幅提高,普罗大众对医学知识的关注和自身健康的追求与日俱增。在医疗资源不足的当下,出版科学性强、趣味性浓、能吸引读者关注的科普力作,无疑有助于建立健康和谐的社会。怎样才能撰写出一部优秀的医学科普作品?詹妮弗·阿克曼的《阿嚏!普通感冒的非凡生活》提供了一个范例。当笔者读完此书,才发觉身为医学出版工作者,自己竟然对感冒的认识如此肤浅。作者不愧是科普写作的高手,连感冒这样无人幸免的小恙居然都能写出洋洋洒洒的200多页。作者通过资料详实、引人入胜的作品纠正了我们自以为是的认知,也让笔者深感在尖端科技日新月异的当下,优秀科普著作对更新人们观念的不可或缺。

亲身体验的感受分享

阿克曼是美国知名的医学科普大家,她的随笔和科学文章常刊载于《纽约时报》、美国《国家地理》等报刊。她从事健康与科学的写作已逾20载,乐此不疲地用通俗易懂的语言进行科普创作。在撰写《阿嚏!普通感冒的非凡生活》一书前,为了获得亲身体验,她竟然主动请缨加入感冒研究计划,这种科学精神尤其令人敬佩,最终给出的结论也非常有助于纠正当下流行的种种谬误。她告诉读者,感冒是一种自愈性疾病,感冒病毒无疑是世界上最成功的人类病原体,它们所导致的传染令其他病原体望尘莫及。感冒,就像生活中许多关键时刻,如牛奶由甘甜变为酸臭,幼儿愉悦的情绪转成怒气。上一秒你还正常无比,或许只是喉咙深处隐隐作痒;下一刻你就变得浑身充血,心神不宁。一场感冒可以忽略不计,但假如认真统计一下,你会悚然发现,普通人一生中大约会经历200次感冒,那是总计相当于5年的鼻塞、咳嗽、头疼、咽喉痛,还有将近1年的因病卧床不起。为何感冒如此普遍?对其治疗方法漫长而无果的追寻,使感冒研究中心成了英式幽默嘲讽的对象。一幅漫画显示,在实验室中,一位资深科学家把手搭在一名年轻科学家肩膀上,说:“我懂,我懂的!这门科学已毫无魅力可言,但至少它是个铁饭碗!”

引人入胜的“经典”案例

历史学家坦言,组成世界的是精彩的故事,人们是通过难以忘怀的故事了解并认识世界。因此,一部好的科普作品一定包括令人过目不忘且能发人深省的动人故事。作者给出了一个百年一遇的特殊感冒的实例,提醒我们即使是无足轻重、无伤大雅普通感冒,都有可能通过加剧其他疾病给人们带来灭顶之灾。1968年,作为载人的阿波罗7号航天飞机的指挥官,施艾拉在到达太空后,经历了美国历史上最令人胆战心惊且闻名遐迩的一场感冒。航天飞机升空后大约1小时,距离发射前的最后一次体检仅仅6小时,他经历了那些关键时刻之一,即感冒来袭。喉咙的轻微不适很快发展成阻塞与充血,外加一个在地球上会肆无忌惮鼻涕直流的鼻子。然而,在无重力的太空中,黏液只是逗留在他的鼻腔与鼻窦间,唯一的解脱办法就是强制擤鼻涕,而这一动作又会极大地冲击他的鼓膜。由于航天飞机空间的狭小且密闭性极高,很快,与施艾拉同处舱内的同事们均染上了这种病毒,于是3个男人因为感冒这一小病变得暴躁乖戾、心烦意乱,几乎难以呼吸或听清别人讲话,驾驶着航天飞机在太空里横冲直撞。尽管宇航员们最后全部有惊无险地返回了地球,但这次事件却用鲜活的实例提醒人们绝不可对感冒掉以轻心。

防治感冒的独门秘籍

以科学研究的最新成果为基础,通过大众喜闻乐见的方式进行科普创作无疑是作者擅长科普写作的独到之处,她将大量最新的研究成果汇集后萃取其精华,为读者提供了防治感冒的独门秘籍。作者指出:所有感冒的症状都大同小异,这是由于感冒症状不是由病毒的破坏性影响造成的,而是由人体对这些入侵者的反应所致。针对感冒最好的策略是按兵不动,如果你什么也不做,依然有极高的概率在7天内痊愈,最好的辅助方式就是充分休息并补充水分。如果非要治疗,首选使用单一成分的药物,以集中精力对付困扰自己的主要症状。出现症状时应对症治疗:在症状最糟糕的时期要尽力缓解症状,同时尽量控制鼻黏



[美]詹妮弗·阿克曼著,徐依含、游识猷译。科学出版社,2014年8月第1版。定价:39.80元。

液的聚积,其诀窍就是迅速行动,保证气道通畅。咽喉痛可使用含盐水漱口,头痛、全身不适及轻度发热可服用阿司匹林、布洛芬等镇痛药。止咳糖浆并不管用,因为咳嗽是机体防御的一部分,完全抑制它并非好事。不要给2岁以下的儿童服用任何感冒或止咳药物,因为它们导致荨麻疹、嗜睡、呼吸困难甚至死亡等严重不良反应的风险很高。

医学科普的任重道远

阿克曼通过多年追踪举世闻名的感冒研究中心的研究成果,用详实的数据为我们揭穿了一系列谎言,甄别了关于感冒治疗的流言蜚语,纠正了对感冒的错误认知。书中的不少观点颠覆了我们固有的认知,如寒冷和疲劳均不会导致感冒,睡眠时间少且质量不高的人更易患感冒,长期暴露于各种压力氛围下所形成的慢性压力更易导致感冒,童年时期家庭的社会经济地位与感冒的易感性强烈相关。感冒后最不该做的就是试图用维生素等来提升自己的免疫力。抗菌皂和洗涤剂对抗感冒毫无用处。由于引起感冒的是病毒而非细菌,所以抗生素对感冒无效。作者指出:人们应对感冒的习惯做法,是传统、科学和广告三大力量博弈的结果。耗费巨大人力及物力的科学研究成果对人们防治感冒行为的影响,常常敌不过源远流长的传统和抗感冒产品夸大其词的广告宣传,由此可见,医学科普不仅任务繁重,而且道路漫长。

文/游苏宁

作者简介 中华医学会继续教育部,编审。

(责任编辑 李娜)