

从抗疫科普到“中国好书” ——《活出健康——免疫力就是好医生》编辑手记

成丽丽 *

(人民卫生出版社有限公司, 北京 100021)

[摘要] 面对突发事件, 编辑在做好应急出版工作的同时, 也需深入挖掘需求, 拓展广度和深度, 借助关注度的集聚效应, 趁势打造叫好又叫座的精品力作。文章围绕一本因新冠肺炎疫情而生的“中国好书”展开。图书的内容选择从聚焦新冠肺炎疫情转变到对免疫力的关注, 创作思路从授人以鱼转变到授人以渔, 策划及出版全程都充分体现了编创团队始终坚持科学性、启发性、实用性的方针。良好的市场反应和社会认可都很好地证明了一部好的健康科普作品要乘势而上、应势而谋, 更要远虑深思, 做到作者与编辑共谋。

[关键词] 健康科普 免疫力 中国好书 编辑手记

[中图分类号] G237; R392 **[文献标识码]** A **[DOI]** 10.19957/j.cnki.kpczpl.2022.01.010

2020 年初新冠肺炎疫情来势汹汹, 在全球迅速蔓延。疫情的爆发使我国全民进入紧急防疫抗疫状态, 如何让人们对新冠肺炎疫情产生科学的认识, 理性防疫, 成为了应急科普的重要任务。国内各出版社对此做出快速反应, 优化出版流程, 缩短出版周期, 与疫情较量, 与时间赛跑, 加速推出防疫抗疫类出版物。作为医学科普出版人, 也应当深入挖掘需求, 趁势打造出叫好又叫座的精品力作。在这样的形势下, 人民卫生出版社于 2020 年 4 月出版的《活出健康——免疫力就是好医生》(以下简称《活出健康》) 取得了良好的市场反响和社会认可。本文以《活出健康》编辑策划出版过程为例, 探讨健康科普图书编辑策划出版和传播的方法,

以期与广大同道交流, 起到抛砖引玉的作用。

一、具备敏锐意识, 选准切入角度

健康中国早已成为国家战略。为了树立“大健康”理念,《“健康中国 2030”规划纲要》《健康中国行动(2019—2030 年)》文件于 2016 年 10 月 25 日与 2019 年 7 月 15 日先后颁布。该理念不只包括“治已病”, 更包括预防为主“治未病”, 这也是推动“以治病为中心”向“以人民健康为中心”转变的核心。预防是最经济、最有效的健康策略, 希望每个人都绷紧一根“健康”的弦, 成为自己健康的第一责任人^[1]。近两年来, 我们从“由前端入手, 全方位干预健康影响因素”“一个都不能少, 全生命周期健康覆

* 通信作者: 成丽丽, 人民卫生出版社总编辑总经理办公室主任, 副编审。chll@pmph.com。

盖”“决战健康杀手，防控重大疾病”三方面，相继策划了《健康中国人行动手册》《全民健康学院系列》《院士开讲系列》等健康中国行动图书选题。

《活出健康》一书的策划灵感来源于新冠肺炎疫情，但立题角度直指“大健康”“全人群”。疫情来袭，我们关注到这样一种现象：身处同样的环境，有人被病毒感染了，有人却安然无恙；感染同样的病毒，有人命悬一线，有人却毫发无损。在当时还没有疫苗和特效药物的前提下，“免疫力”成为新冠肺炎疫情暴发以后网络上、生活中大家关注度最高的词汇。除此次新冠肺炎疫情外，我们未来仍会面临未知的疾病和潜在的健康危险因素。如今社会经济与科学技术飞速发展，人口老龄化问题日益凸显，疾病谱和医学模式都发生了很大变化，虽然像新冠肺炎这样的新发传染病危害巨大，但慢性病等也是影响人们身心健康的主要危险因素。人们多坐少动的生活方式、紧张且不规律的生活状态、不合理的膳食模式、烟草和酒精的滥用等，是导致免疫力低下的直接原因。长远来看，改善免疫力不仅仅是疫情防控常态化的必要条件，也是“健康中国”的必然要求。

最终，选题的立意、角度，在编辑与作者反复的探讨、碰撞后确定下来：做一本改善免疫力的科普书，引导大众形成合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡的健康生活方式。

二、“搭骨填肉”，精益求精

《活出健康》一书在内容构架时也几经波折。到底是以病原生物—免疫—免疫系统—免疫力为纵向来写，还是以免疫力为圆心横向扩展到生活中的方方面面？编创团队众说纷纭。如果纵向来

写，这本书大概率只适合具有一定的知识背景，愿意学习跨专业知识的人群；如果横向来写，贴近生活并兼顾专业知识普及，会让大众都能够从中受益。经过反复推敲、全面考虑，最后决定让这本书对“免疫力”进行多维度解读，不仅让大众能够全方位地认识免疫力与健康的关系，更是要给出在日常生活中改善免疫力切实可行的建议。全书围绕免疫力，涉及饮食、运动、心理、睡眠等与免疫力的关系，涵盖日常生活中衣食住行的方方面面。

骨架搭建完成，就要考虑如何才能有血有肉。为做到内容贴近生活，基本上覆盖全人群的健康需求，在书稿的撰写阶段，作者和编辑在图书内容的科学性、启发性、实用性方面反复推敲。

（一）科学性

科学性是健康科普作品的根基，一旦根基不牢，科学性上有失偏颇，就失去了作品存在的价值，甚至会对大众产生误导，造成无可挽回的负面影响。为了让健康科普作品的科学性得到根本保障，需要严格把握创作者团队的专业性。《活出健康》一书于选题策划之初，就在筛选免疫、感染、营养、运动医学、睡眠等领域最为优秀的专家，只有这样才能以专业立权威，为作品的科学性打下坚实的基础，向大众传播可信赖的健康科普知识。同时，本书在编创阶段，作者和编辑始终遵循循证医学理念，紧跟相关学科的前沿和进展，以最成熟的、最广为认可的理论为指导构建图书的内容，确保内容科学性。如在运动与健康部分，不再强调单次运动时间必须达到一定标准才能获得健康收益，而是采用更为科学的“利用碎片时间进行运动，每次运动的时间最短5分钟，最长不要超过1小时。成年人每周进行中等

强度有氧运动 150—300 分钟，或者高强度有氧运动 75—150 分钟”这一观点以指导大众进行运动。正是因为采用了科学的理论作为内容支撑，才能从根本上扭转大众因为无法达到单次有效运动时间而放弃运动的误区。以对科学性的敬畏和重视为基础，才能成就一部优秀的健康科普作品。

（二）启发性

图书的内容如果仅仅是就问题谈问题，无法从科学启蒙的角度培养大众的科学思维方式，就如同仅“授人以鱼”，新问题产生后，仍会反复出现“造谣一张嘴，辟谣跑断腿”的局面；反之，如果既包含了具体的健康科普知识，又包含了针对大众的科学思维的建立和培养，就如同“授人以渔”，让大众学会自我思考，提升辨别能力，让健康谣言再无可乘之机。本书从 10 个和免疫力息息相关并为大众所知的小故事入手，采用通俗的比喻和形象化的描述向大众介绍了复杂的免疫系统，让大众对“免疫力”建立感性认识，同时在此基础上，逐步形成理性认识，之后再阐述改善免疫力的方法，包括疫苗接种以及人群免疫的建立，更易于大众理解。同时，这些故事不仅生动易于理解，更重要的是体现出了免疫力是怎么被科学发现、通过实验证实的，从而引导大众对与“免疫力”相关的问题采用科学的思维进行主动思考，这种思维方式一旦建立，就可以触类旁通，在其他领域同样采用科学思维方式思考问题，进而提升其科学素养。

（三）实用性

我们传播健康科普知识，是要让大众在掌握知识的基础上进行健康实践以达到健康状态，所以就健康科普传播而言，应当做到理论与实践并重，甚至实践重于理论，这就要求作品具有很高

的实用性。在这本书的编创过程中，我们力争将医学知识转化为通俗易懂且实用的方式方法。例如，以“实用性”为抓手，提炼出了睡眠部分的撰写思路，即不再过多陈述睡眠对于免疫力的重要性，而是从生活中挖掘影响睡眠的方方面面的因素并给出解决的意见，诸如增加挑选合适的枕头及寝具等生活小妙招。再如，在介绍心理与免疫力的关系时，作者初稿阶段的写作重点是“压力的认识以及应对”，理论叙述过多，而能够让大众自我调节的方法叙述较少。在优化的过程中，作者增加了自我身心调节内容，比如气球纾解技巧、腹式呼吸、渐进式放松、蝴蝶拍、正念减压等，使图书内容的实用性得到了大幅提升。

三、放大融合传播整体效应

健康传播就是为了目标读者对象能及时获得健康科普知识，同时能接受作品传达的知识、技术和方法，通过有效沟通实现以作品影响读者的目的。图书经过作者与编辑的共同精雕细琢，只是完成了第一步，还要得到广泛的传播才能真正起到普及知识的作用。信息化时代，我们要充分利用新媒体，克服科普作品的时空限制，满足大众在不同生活情境下的知识需求，实现科普作品作者和大众读者的双向交流，使其产生更大的价值。自新冠肺炎疫情暴发以来，多家数字平台用户数量较以往增多，用户在线使用时长明显增加。出版社需要各尽所能地向读者提供优质电子书、有声文化、在线教育、知识服务等资源，满足大众日益增长的文化刚需和急需。在《活出健康》出版后，编创团队首先通过学习强国平台、中国网、央视网、人民日报健康客户端等多家国家级权威媒体进行广泛宣传，并将书中部分内容进行了授权转载，学习强国平台单平台阅读量近

40万，各个平台累计授权转载阅读量超100万；电子书在当当、京东、掌阅等平台上架，取得了不俗的销量和良好的用户反馈。为了更好地讲述书中介绍的改善免疫力的健康科普知识，编创团队也以图书内容为基础开展了“免疫力就是好医生”系列直播活动，累计观看人数近400万。

四、健康科普出版启示

（一）相时而动，乘势而上

由于疫情防控需要及铺天盖地的防疫知识带给读者的集聚效应，我们国家的疫情防控工作成效显著。新冠肺炎疫情暴发后的一年时间里，各出版社优化出版流程，缩短出版周期，与疫情较量，与时间赛跑，加速推出防疫抗疫类出版物。全国各类出版机构已推出抗击新冠肺炎疫情纸质图书、电子书、折页、绘本、漫画、挂图等出版物570余种，内容涵盖新冠肺炎防护、心理疏导、疫情文学等多个领域^[2]。同时，出版社借助数字化阅读和新媒体传播，转战线上，破解了疫情带来的出版发行线下工作推进的困难。以《活出健康》为例，首印1万册后的半个月即提起重印，截至目前已经重印十多次。但是反观在新冠肺炎疫情之前曾出版的有关“免疫力”的书籍，却市场表现平平，尽管书与书之间必有差异，但无法否认我们抓准了大众此时的需求。所以，科普出版工作要把握形势，乘势而上，以实现社会效益与经济效益双赢。

（二）着眼未来，远虑深思

突发事件、社会热点一直是我们传播人的重要关注点，但是，我们更应该长远考虑，如何使作品为推动社会发展、推动时代进步做出贡献。《活出健康》在选取立题角度时，编创团队中争论激烈：着眼新冠肺炎疫情防控更加符

合当下热点，但是随着疫情得到有效控制或疫情防控工作常态化，这本书就会很快显得“过时”了。所以，在建设健康中国的过程中，健康科普工作要想承担起新时代历史使命，发挥重要作用，我们的选题方向就要着眼未来。出版者更要关注健康科普出版选题未来的突破重点：深入开展爱国卫生运动；促进全民养成文明健康生活方式；加强健康教育和健康知识普及（如树立健康饮食风尚，开展控烟限酒行动，坚决革除滥食野生动物等陋习，推广垃圾分类投放等生活习惯）等。

（三）各有所长，携手共谋

新冠肺炎疫情中，医护人员的无私奉献使大众感受“医者仁心”，某种意义上来说，这种对医护人员的尊重为未来的健康科普工作做了更好的铺垫。但是健康科普的战线上不只有卫生健康工作者，具有医学专业背景的科普编辑也是非常重要的一支生力军。编辑能够为作者修补缺漏、为读者站岗把关。只有作者与编辑共谋才能有更好的健康科普作品。《活出健康》中的常见养生中药点评部分，作者对养生中药进行了剂型、功效等常规介绍。审读后，编辑建议写出常见养生中药的适应人群、禁忌证等，以帮助读者更好地把握养生中药的使用原则，不扩大使用范围，不在无适应证的情况下滥用养生中药。这个建议得到了作者团队的广泛认可。针对书中的部分内容，如运动、中医养生等，在编辑的建议下，作者专门制作了富媒体内容，大众通过扫描页面内的二维码，即可观看运动指导视频以及中医舌象判断和取穴图片等，使图书的内容在深度和广度上都得到了延伸。在编辑和作者的不断沟通之下，图书内容也在不断优化，最终形成了这样一本内容循序渐进、实用性强的健康科普图书。

五、结语

卞毓麟先生曾说：“科普，简略地说，就是以‘科’为基础，以‘普’为目的的行为或活动。科普作品则是以作品形式表现的科普活动。”^[3]健康科普是以科普的方式将健康领域的科技知识、科学方法、科学思想和科学精神传播给公众，旨在培养公众健康素养、学会自我管理健康的长期性活动。其目的是让每个人真正成为自己健康的

第一责任人，将从“以治病为中心”向“以健康为中心”的转变落到实处。在全面建设社会主义现代化国家的新征程上，健康中国事关每一个中国人和家庭的福祉，时代呼唤大量的健康科普优秀作品，这需要作者和出版者以高度的时代责任感和使命感，不断提升作品的科学性、专业性、原创性、实用性、传播有效性、引领性，从而为健康中国建设凝聚起更强大的文化力量。

参考文献

- [1] 国家卫生健康委宣传司. 积极推进健康知识普及助力健康中国建设 [J]. 健康中国观察, 2020(7): 17-19.
[2] 杨燕. 从应急出版看出版人的责任和担当——以新冠肺炎出版物为例 [J]. 今日印刷, 2020(9): 43-45.
[3] 卞毓麟. “科普追求”九章 [J]. 科学, 2002(1): 23-26.

(编辑 / 姚利芬 齐钰)

From COVID-19 Prevention to a “Best Book on China”: Editor’s Notes for *Live Healthily: Immunity is the Best Doctor*

Cheng Lili

(Pepole’s Medical Publishing House Co. Ltd, Beijing100021)

Abstract: In the times of crisis, editors tend to face a task of emergent editing and publishing, but they still need to dig deep into the demand of book market, and to publish some popular books to cater to the publics’ attention to the emergency event. The article is about a book of COVID-19 prevention, also a “Best Book on China”. Content selection of the book was changed from the development of COVID-19 pandemic to public immunity enhancement, and the creation concept was changed from “giving people fish” to “teaching people fishing”, which shows that the creating and editing team of the book adheres to the guiding spirit of scientific reliability, inspiration, and practicability. The good market acceptance and social recognition all proved that a successful health popular science book editing team should take advantage of the social trend, think ahead of the times, and have a healthy cooperation between the author and the editor.

Keywords: health science popular science; immunity; “Best Book on China”; editor’s notes

CLC Numbers: G237; R392 **Document Code:** A **DOI:** 10.19957/j.cnki.kpczpl.2022.01.010