



■ 本期关注:健康类图书

读懂身体,你的健康你做主

□本报记者 洪玉华

你知道吗,文学作品中描写的心碎有可能在现实中发生,它被称为章鱼藻综合征,有时也被称为应激性心肌病。但别担心,这并不意味着心脏会更脆弱,而是代表着医学研究的深入。事实上,人的寿命比想象中更具可塑性。不仅中医奉行“上医治未病,中医治欲病,下医治已病”理念,斯坦福大学医学博士彼得·阿提亚也在新书《超越百岁:长寿的科学与艺术》(中译出版社)中借用“要趁着阳光普照时修理屋顶”来表达健康管理的重要性。

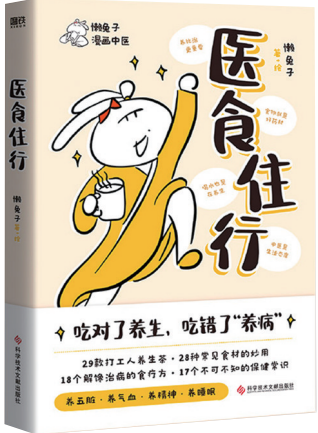
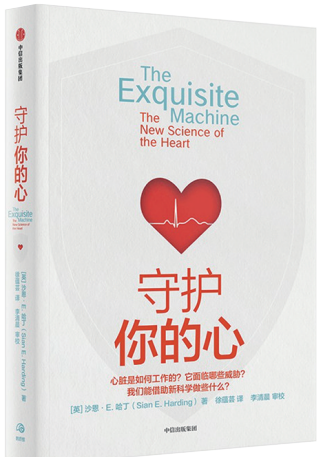
当平均寿命一再延长,在步入老年时依旧拥有健康,生活自主、出门旅行甚或抱得孙辈都不再是梦想。前提是及早关注健康问题,拥有身体“正确使用手册”。那么让我们从一些通俗易懂的图书开始,深入了解健康知识吧。

美好生活的健康新知

人们长寿的愿望中始终有一个修饰词:健康。健康长寿不只是老年话题,更不能到老年才开始重点关注。“十万个健康为什么丛书”(人民卫生出版社)围绕日常生活中遇到的健康问题和挑战进行解答。兼具专业与通俗是丛书特色之一。从专业来说,该书由中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林等来自90余家机构的200余位专家撰写。从通俗来说,丛书采用问答形式,每个健康生活问题都是大众有一问、专家有一答,同时书中配有漫画、健康术语解释、健康加油站小知识等板块。

“十万个健康为什么丛书”共10册,包括《饮食的健康密码》《睡眠的健康密码》《守护老年健康》《运动的健康密码》《快乐的健康密码》《对疾病说不》等分册。读者可以循着书名以及目录便捷找到关注的问题以及解答。当然,这些问题并不是专家或者编辑凭空想出来的。从书编写之前,人民卫生出版社联合中华预防医学会、中国健康促进基金会、中国计划生育协会、《健康报》等机构广泛征集大众高度关注的健康话题。丛书围绕日常生活中应知道、想知道、不知道的问题,请各领域专家出手解决怎么办,突出可操作性。中国科学院院士陈竺在丛书总序中阐释了“提升健康素养需要终身学习”“健康的第一责任人是我们自己”等理念。

新冠肺炎疫情让大众对心肌炎多了一些警惕和了解。《守护你的心》(中信出版集团)是一本让读者全面了解心脏的科普书。这本不超过200页的“小书”阐释了心脏是如何工作的、它面临哪些问题、我们能借助新科学做些什么等“大问题”。听起来很专业,但不用担心看不懂,因为作者采用了一些比喻、诙谐的写法。比如,新的研究表明,固有的心脏神经节从具有一定的处理和记忆能力。这种能力最直接的作用是情绪对心脏的影响,特别是恐惧和焦虑情绪。作者用幽默的笔触写道:如果有人打电话时一开始就说“我有一些坏消息要告诉你”,可以保证,你的心率会在听到“要”字时飙升。书中还谈道,人类的祖先经常死于意外和攻击,现在敌人变成了沙发以及来自高热量食物、酒精和烟草的诱惑。研究数据表明,久坐的无病组的死亡率比运动的有病组要糟糕。



养生“小妙招”活学活用

谈论健康,很容易说到养生。《时节养生:中国人的健康智慧》(广东科技出版社)是一套从内容到形式都透着传统文化之美的图书。该书由广州中医药大学副校长、广东省中医院院长张忠德率领团队打造,以春、夏、秋、冬4册,分述二十四节气中蕴含的气候特点,以及相关养生之道。

书中每个章节都有对应的经典医案,源自作者从医30余年临床实录。作者不仅用风趣生动的语言做科普,还提供了一些中医防病治病“小妙招”,选择的标准是读者看了能用、可以提高自身健康管理能力。比如,春季应养肝,工作压力过大大会出现肝郁气滞,可尝试“玫瑰花+桑葚干”的疏肝饮。职场妈妈“降肝火”尤其要保障充足睡眠,因为“卧则血归于肝”。

《时节养生:中国人的健康智慧》各分册采用与季节相对应的不同颜色的纸张,配有季节风景、动植物、民俗、药饮等图片,全书采用裸脊锁线装帧,可平铺阅读。阅读中愉悦情绪与养生知识兼得,有读者评价该书“始于颜值,陷于才华,忠于医品”。

《医食住行》(科学技术文献出版社)则从饮食、起居、生活习惯入手

讲养生。书中谈道,中医不仅是医道,还是生道,传承中医,不只是用来治病,更是用来防病。该书介绍了一些常见食材妙用、保健常识,同时破除诸多养生误区。恰如书名,该书推荐了很多忙里偷闲的养生方式。厨房、办公室、阳台花草区都是养生的好地方,很多适合种在阳台花盆里的植物都有药用价值。该书责编韩晓菲、刘萌介绍说,简单实用之外,漫画也是该书的一个亮点。在漫画“兔子”的吐槽、点评中,读者可以在会心一笑中记住知识点。

营养健康从娃娃抓起,但让孩子吃好、吃对、少生病是困扰很多家长的难题。《协和专家给中国儿童的营养指南》(浙江科学技术出版社)是有30年营养科临床经验的北京协和医院营养科主任医师于康写给家长的书。该书重点解答了不同年龄段孩子高发、父母关心的“吃喝难题”,针对孩子不同成长阶段的常见情况,提供多种营养方案。书中配有清晰图示和图表,3—18岁孩子的家长都可以从中获得养育方法,成为孩子的“家庭营养师”。该书责编刘映雪说,作者总结上万名家长的养育难题,写出了育儿误区和盲区,提供全方位指导。书中有知识、有数据、有方法,好学易用。

好习惯早养成重坚持

得益于医学进步,很多疾病问题已得到解决。《守护你的心》中提到,随着许多人的预期寿命可达100岁,这意味着一生中有超过30亿次的心跳。作者谈道,人类可以送台探测器去火星,可以对胚胎进行基因改造,但不能造出一颗鲜活的心脏。我们应该用温柔的呵护来守护唯一的心脏。要知道,肝脏会在几周内更新1/2的细胞,但心脏中有1/2的心肌细胞会陪伴终生。新冠肺炎疫情中,大众了解到感染引发的强烈炎症反应会通过心血管大搞破坏。生活中,污染、噪声和压力都会对心脏功能产生迅速而持久的影响。痛苦、悲伤和恐惧等情感冲击也会折磨心脏。作者提醒大众,心脏与情绪有着密切联系。

步入长寿时代,改善身心功能与生活质量直接相关。但《超越百岁:长寿的科学与艺术》重点阐述的不是艰深的医学知识,而是以科学为基础的健康生活方法和战略。读者会在案例、医学分析中看到很多提醒,比如,随着年龄的增长,蛋白质变得至关重要;运动是迄今为止最有效的“长寿药”,但大多数人做得还远远不够,而且锻炼方式不当可能会弊大于利。作者以单独一章来讲述“百岁老人十项全能”,这不是真的要老年人打比赛,而是讲清楚想在80岁或者100岁时拥有健康体能,现在就应该开始哪些运动、具备什么样的运动能力。相似的,书中对睡眠、营养、节食、阿尔茨海默病都有细致讲解。作为一名医生,作者曾连续工作超过30小时,也曾把“生前何必久睡,死后自会长眠”挂在嘴边。但在一系列危险而幸运的事件之后他彻底变了,读者也得以在案例分析中了解睡

眠与认知、大脑健康、预防阿尔茨海默病的两个关键10年的关系以及评估睡眠、睡得更好的建议。

但这本书的动人之处不止这些以医学专家身份给出的建议。在该书的最后一章,作者由医生变为患者,真诚分享了在以绩效为基础的自尊心支柱上建立的完美主义和工作狂习惯对情绪、身体、生活的影响。他开始思考,如果不快乐,长寿有什么意义?他也以心理治疗经历告诉读者,情绪健康和身体健康是双向互动的,改变行为可以改变情绪。

如今,医学已开启从治疗到预防的3.0版本。作为个体,是时候阅读健康类图书,并付诸行动。



■ 表达

春日暖阳“悦”读越健康

□钟欣瑜

阅读与运动是终身受益的良好习惯。在深入推进全民阅读的当下,阅读的益处已被越来越多的大众知晓和认可。我们把阅读与运动联系在一起,是因为他们在促进身心健康方面有着相似的“疗效”。生活中难免面对低谷与挫折,有良好阅读习惯的人可以在书籍中开阔眼界、获得慰藉。同样,在运动场上挥洒汗水也可以忘却烦恼,在多巴胺带来的愉悦中强健身心。今天我们推荐的健康主题图书把阅读与运动更紧密地联系在一起,读者会在阅读中收获愉悦,同时深入了解运动与身心健康的关系,在合上书本之后对在春日暖阳中散步、坚持运动有更多兴趣和动力。

优秀的健康类图书既不会专业枯燥,也不会流于浅显。《超越百岁:长寿的科学与艺术》开篇就从一个梦讲起。作者是个医生,他在宝贵的睡眠时间梦见自己在拥挤的人行道上试图接住掉落的鸡蛋。他拼尽全力去接,却有越来越多的鸡蛋掉落,终在忙乱无助的情绪中惊醒。现实中,他是优秀的肿瘤外科医生,已经非常善于接住意外降临的“鸡蛋”了。他明白,尽力接住鸡蛋不是解决问题的唯一办法,还要想办法去楼顶,找到那个扔鸡蛋的“家伙”,把他干掉。于是《超越百岁:长寿的科学与艺术》在一个专业医生、一个长寿应用科学机构创始人的笔下诞生了。在这本书中,作者运用医学专业知识、科研案例与数据告诉读者,养成运动、睡眠、营养、情绪等方面的良好习惯至关重要。

《超越百岁:长寿的科学与艺术》把医学世界向大众打开。作者认为,大众已经历的医学2.0遵从循证医学基础的临床试验结果,但医学3.0更强调预防而非治疗。也就是说2.0时代医学界试图弄清楚在开始下雨后如何排涝,医学3.0则研究“气象学”,并试图确定是否需要建造一个更好的房顶或一艘更坚固的船。由此作者展开了医学发展与健康长寿的“关系图谱”,告诉读者如何有质量地长寿,以健康的状态快乐地度过生命每一天。

吃、睡、动、思——怎样做才是最好的?《时节养生:中国人的健康智慧》中有着简单实用的方法。该书主编张忠德有着30多年中医临床经验,被患者亲切地称为“德叔”。他在书中分享的很多养生知识,有着“家人式”的提醒与呵护。在二十四节气的气候时令讲解中,“德叔”告诉读者时令蔬菜瓜果怎么吃、随处取材的养生妙招如何。针对宝爸宝妈的育儿经、职场妈妈的养生法、老年读者的健康指南等,都是简单明了、拿来就能用。不仅如此,这本传承中医精粹的图书,也在装帧设计、节气诗词配文等诸多方面传递中国传统文化之美。这些精心与巧思都会给读者带来愉悦的阅读享受,真正是一本“悦”读越健康的图书。

恰逢春回大地,读者不妨先打开《时节养生:中国人的健康智慧》春之分册,来一场赏心悦目的健康主题阅读。阅读中会看到“德叔”对“五脏各以其时受病,非其时各传以与之”等中医理念的阐释,理解他对“随着鸟语花香到户外踏青散心”建议的养生之法,以种种良好习惯守护自己的健康。

春日生机勃勃,开启健康主题阅读,也是一种延展阅读、运动与健康的美好生活方式。