

津报力荐

永恒之战

王虎

本书作者斯蒂格·弗勒兰,是挪威奥斯陆大学医学院教授,身为一线医生同时也是传染病学、免疫学专家,作者从科学的角度探讨了微生物在人类历史中所起到的巨大作用和影响,并且从医学、人类学和社会学的角度探讨了人类战胜有害微生物的可能性。

※ 微生物是什么?

首先我们应该知道,我们所谓的微生物究竟是什么?从科学角度看,微生物包括细菌、病毒、真菌、寄生虫以及一些小型的原生生物等几大类,本书还包含了引起传染病的寄生虫。正如人类在不断进化,微生物也在不断进化,这其中只有少量的微生物变异成对人类具有攻击性、传染性,并造成人类各种急性、慢性、致命或无害的传染病的根源。

细菌是地球上最先诞生的居民,因此学者们对于细菌的研究也比较深入。迄今为止,得到命名的细菌总共有两万多种,只有大约一千四百种会导致人类疾病。细菌的繁殖方式比较简单粗暴:一旦细胞大小增加一倍,就会分裂成两个染色体相同的子细胞。脱氧核糖核酸分子在频繁的分裂中经常发生突变,这会改变细菌的遗传信息甚至细菌的性状,给治理这种微生物带来巨大的难度,比如对抗生素具有耐药性的细菌不断增多。

有些疾病并非细菌导致的,在一些传染病大流行期间(比如麻疹、天花、流感、腮腺炎等),人们无法检测到细菌的存在,随着科学仪器的不断进步,科学家发现了一些比细菌小得多的致病性生物,这些物质被命名为“病毒”,除了极个别的病毒,它们用普通显微镜无法观测,只有到1932年电子显微镜出现后,人们才从科学上证实了病毒的存在。病毒被认为是地球上数量最多的微生物,它的结构比细菌简单得多,它们的遗传物质由脱氧核糖核酸(DNA)或者核糖核酸(RNA)组成,被一种叫做衣壳的蛋白质外壳包围(也称为病毒膜)。

病毒无法完全独立繁殖,只能在活细胞内繁殖,因此病毒是否应该算作生物体在学界一直存在不同的意见。病毒进入其他细胞取得控制权后开始繁殖,之后新的病毒离开被感染的细胞寻找下一个宿主。目前已知的是病毒可以感染所有形式的生命,包括细胞、植物和动物。在已知的数量众多的病毒中,只有少数几种引发了人类的疾病,其中一些可以导致严重的传染病,比如天花、麻疹和流感等。

推荐理由:本书是一部叙述微生物与社会互动的生物社会学著作。作者描绘了人类与微生物之间永无止境的斗争历程,介绍了诸多影响对决结果的关键因素。自原始社会以来,人类经历了五次流行病学转型,诸如黑死病、天花、西班牙流感等大流行对历史进程、文明兴衰、心理发展都产生了重要影响。而人类不仅取得了疫苗、抗生素等医学突破,其行为对生态环境的改变也起到了决定性作用。作者还细数人类未来可能面临的新病大患,如抗生素耐药性、生物武器、新发传染病等微生物威胁,并提出了相关对策。

微生物中还有一种被称为“第一批动物”的原生动物,它们大小与细菌差不多,是单细胞有机体,与细菌不同,它们是真核生物。目前已知的原生动物超过二十万种,只有少数会导致人类疾病,比如疟疾、阿米巴痢疾和非洲昏睡病等,这些疾病影响广泛,后果严重。由于它们更加高级,因此很难用药物治疗。

还有一类独立的微生物叫真菌,它们是单细胞或者多细胞生物,属于真核生物。现存的二十五万个真菌物种中,只有少数会导致人类患病,有些真菌可导致轻微皮肤问题的癣或脚气,另一些真菌可以导致死亡率百分之百的严重疾病。

严格意义上讲,寄生虫并不算微生物,而是动物,但是由于其在传染病历史上的重要性,本书也把寄生虫当作一种致病微生物纳入了研究。在热带地区极为常见的疾病往往是由寄生虫导致的,寄生虫往往是肉眼可见的多细胞生物,长度在一厘米到十厘米,寄生虫总体上无害,但有些寄生虫可以导致旋毛虫病、血吸虫病、绦虫病,属于人类重症。

最后一种致病的微生物叫做朊病毒,是自然界中能够引起传染病的微小成分,它们也是最原始的微生物,直到最近几十年才被发现。朊病毒结构简单,只有一个蛋白质分子组成,没有自己的遗传物质,必须依赖宿主才能生存和繁殖。朊病毒通常攻击大脑和脊髓,使动物或者人类罹患某些无药可治的罕见疾病。

微生物在数十亿年的进化中大多数时间里与其他生命互利共生,有时候会导致宿主染病、受损甚至死亡。当人类从猿人进化的过程中,就已经遗传了一系列微生物,很多微生物成为人类进化的盟友甚至不可或缺。比如人类消化道、皮肤、呼吸道、女性产道等器官都分布着种类和数量众多的微生物。仅在人类的肠道中就存在大约一千种不同的细菌,这些细菌可以保护人体免受外来致病微生物的侵害,还可促进消化过程,产生抑制炎症的物质,同时肠道中的细菌也会产生重要的营养物质,比如维生素和氨基酸。研究显示,每一个人体细胞都带有不止一个细菌,每个人身上携带的细菌总量超过一公斤。可见人类是无法在没有微生物的情况下生存的。

※ 人类手中的有效武器

在对抗传染病的过程中,没有哪种措施像疫苗接种那样有效。疫苗接种的原理是:“用合适的微生物疫苗刺激免疫系统,从而增强人体免疫系统抵抗同一种微生物感染的能力,避免其复

发。这是由于免疫系统的记忆能力。”历史上被广泛使用的疫苗主要有两种:“要么像巴斯德那样使用活的但减弱(减毒)的微生物,要么使用全部被杀死(灭活)的微生物作为疫苗的主要成分。这两种方法一直沿用至今。”这两种疫苗中,减毒的疫苗主要有抗结核(卡介苗)、麻疹、腮腺炎和风疹疫苗;灭活疫苗主要包括鼠疫、霍乱、伤寒、斑疹伤寒、黄热病、甲型肝炎和脑膜炎球菌疫苗,中国的科兴、国药北生所、国药武汉所生产的灭活新冠疫苗等。有些传染病这两种疫苗都有,比如流感和脊髓灰质炎。随着分子生物学和遗传学的进步,目前还产生了通过基因修饰后的细胞或者细菌生产的只使用相关微生物的重要部分制作而成的“亚单位疫苗”,比如适用于肺炎球菌的疫苗,可以防治肺炎和脑膜炎。未来的疫苗将是基因疫苗或者核酸疫苗,这种疫苗不是由全部或者部分微生物组成,而是包含DNA或者RNA形式的遗传信息,通过编码微生物抗原,来实现人体细胞吸收后产生抗原的免疫保护,目前辉瑞和Moderna生产的信使核糖核酸新冠疫苗就属于基因疫苗。疫苗救人无数,但是在某些情况下会有副作用,为了规避这些副作用带来的风险,国际组织要求:“不得向免疫系统严重衰弱的个体接种未灭活疫苗,即包含的致病微生物具有活性,但毒性已经得到削弱(减毒)的疫苗。”

在人类对抗有害微生物方面,抗生素的发现,比如青霉素、链霉素等开启了细菌感染治疗的黄金时代,人们开始迷信抗生素,无节制的滥用抗生素带来了严重的后果。到二十世纪末,许多细菌已经对至少一种甚至好几种抗生素产生了耐药性。而且耐药基因可以从一种细菌转移到另外一种细菌中。除了人类直接滥用抗生素,还有大量非医疗目的的抗生素滥用同样危害人类的健康,近年来大量抗生素被用于农业和畜牧业,研究显示为了控制农作物和牲畜、鱼类等的病虫害以及加快牲畜的生长速度、增加体重等,在这些领域使用的抗生素比治疗人类感染的抗生素还要多。抗生素滥用的后果相当严重,“当面临严重的、可能危及生命的感染时,通常没有多少抗生素可以选择,即使是在世界上的富裕地区也是如此。”

整本书中,作为医学专家,作者不但探讨了各种最新的医疗手段给人类带来的益处,也反复强调,医疗不是万能的,还要依赖人体自身的免疫系统屏障,这才是打赢这场战役的最关键的武器。而新的医疗手段,比如对艾滋病、癌症等的药物和放疗、化疗等手段,可以杀死病毒、癌细胞的同时,也在损害人体自身的正常细胞和免疫系统。

津报书架

《阮籍与嵇康》

徐公持著

江苏凤凰文艺出版社

2024年11月



本书以阮籍与嵇康的生平经历为叙述顺序,对两人的文学成就及其对后人的影响等做了详尽叙述,并撷取两人生命中具有转折性重大意义的事件加以深入分析,全面展现其思想与人格,以及由此导致的不同的命运走向,同时从侧面呈现了以阮籍与嵇康为代表的魏晋名士的思想风貌及时代精神的基本特征。

同为“竹林七贤”的精神领袖,为何阮籍得以善终,嵇康却惨遭杀头?广陵绝响、穷途恸哭,谁才是中国文人的理想生存模式?阮籍与嵇康,“竹林七贤”中负有盛名的两位名士、“正始文学”的灿烂双璧。他们知识渊博、才华出众,却碰上特定岁月。乱世之中、威权之下,他们一个以命相抗,身首异处,却至死泰然;另一个屈做武臣,得以身存,却郁郁而终。本书将带你走近“嵇阮”的跌宕人生,感怀魏晋风骨背后,名士的痛苦与挣扎。

作者通过对阮籍与嵇康作品的细致解读,条陈两人的事迹,同时昭示其身后影响,呈现出立体鲜活的人物面貌。作者大量著墨于两晋士人对阮籍与嵇康的关注与怀念,理清其脉络、辨析其内涵,由此深入了解两晋士人心态和文化精神的演变。

《陌生的阿富汗: 一个女人的独行漫记》

班卓著

上海人民出版社

2024年9月



2003年夏天,班卓独自从新疆出发,翻越帕米尔高原进入巴基斯坦,然后从巴基斯坦西北边境进入阿富汗的荒漠之中,从北至南、从南至西地在阿富汗转了一圈。对很多人来说,阿富汗只是新闻里那个与战争、贫困、饥荒、恐怖主义等字眼挂钩的遥远陌生之地。但在班卓笔下,一个个普通又鲜活的人出现在读者眼前:追求自由、热爱乌尔都语文学的巴基斯坦青年,自幼父母双亡的喀布尔旅馆经理,曾是空手道冠军的现役警察,为巴米扬绘制地图的日本青年,突然求婚的巴基斯坦男子与坎大哈的八口之家……他们有着自己的喜悦、哀愁、梦想、困惑。

班卓以她特有的细腻、谦逊、好奇,将目光诚恳地投向他人,因而有机会观察、接触形形色色的阿富汗人,近距离与他们相处相知,建立了短暂却珍贵的缘分与联结。

《人间天堂: 绘画与来日》

【英】T.J. 克拉克著

北京大学出版社

2024年9月



作者凭借对绘画细节的敏锐洞察和令人敬畏的文化涵养,通过追溯乔托、勃鲁盖尔、普桑、委罗内塞和毕加索的重要作品,探究绘画如何以其自身的语言特性,来展现“人间天堂”在不同时空的流转。

作为新艺术史领域最重要的学者之一,克拉克并未放弃对艺术本体的重视,并尝试将图像与文本、当下与过往、现实与理想,彼此融汇于一种散文式书写,灵巧别致,倾向鲜明,所论议题已然远远超越于上帝的国度。可以说,这是一次对“天堂”如何降临“人间”的观照,也是一次对“人间”如何仰望“天堂”的咏叹。

《治愈黑暗》

【英】亚历克斯·莱利著

上海文艺出版社

2024年9月



作者莱利为抑郁症所困,也试图解码抑郁症。莱利从两名现代精神病的奠基人埃米尔·克雷佩林与西格蒙德·弗洛伊德写起,讲述抑郁症的“前世今生”。

抑郁症是一种持续的情绪低落,还是一系列的症状?它可以通过单一的诊断来表达,还是实际上指的是多种精神障碍?现在或将会有更科学的治疗方法吗?在寻找这些问题的答案的过程中,莱利发现了关于抑郁症的研究理论和治疗方法的丰富历史,并带我们踏上了充满传奇的叙事之旅。跨越人群、穿透时间,探索人类历史上漫长的阴影,寻找治愈的力量。

生动解读中国式现代化乡村振兴

张琦

努力的方向,让我们看到了中国乡村发展的多元路径与广阔前景。

当我们打开这本书,首先感受到的是其内容的全面和翔实。理论是行动的先导,该书站在国家发展全局的高度,先深入解读了中国式现代化的内涵及乡村振兴对于中国式现代化的重要意义,并对乡村振兴的行动指南、顶层设计等进行了生动通俗的解读,便于读者了解党中央关于乡村振兴的重大战略部署。接着,该书从多个角度对乡村振兴实施的重点和关键、如何拓宽贫困人口增收渠道以及怎样加强党对乡村振兴的全面领导等进行了细致的分析解读。从顶层设计到具体的实施路径,该书都进行了答疑解惑,这种全面的视角让读者对乡村振兴有了一个系统深入的认识。

该书的另一大特色就是有很强的指导性和很好的参考价值。该书从产业发展、人才建设、生态保护等方面,提出了一系列具有针对性和可操作性的政策建议,为解决乡村振兴中的实

际问题提供了有益的参考和指导。如针对如何增强脱贫地区和脱贫群众内生发展动力,书中指出要从大力发展特色产业、发展新型集体经济、培养一大批乡村发展引路人及产业带头人等方面着力。针对如何建设宜居宜业和美乡村,则结合浙江省金华市、湖北省孝感市等地的具体实践,详细阐述了如何加强农村生态治理、改善农村人居环境,让乡村既保留原有的生态之美,又能融入现代发展的潮流。而对浙江省持之以恒、锲而不舍地推进“千万工程”,造就万千美丽乡村,深刻改变了浙江省农村的面貌,创造了农业农村现代化的成功经验,则从观念、方法等方面进行了系统总结,便于各地借鉴学习。书中还涉及乡村治理、农村基础设施建设、城乡融合发展、文化传承等诸多方面,每一个方面都通过生动翔实的解读,让读者对乡村振兴的路径和方法有更清晰的认知。

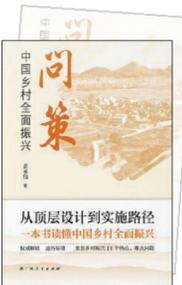
结构安排合理,特别方便读者轻松地掌握要点,这是该书的另一鲜明特色。乡村振兴涉

及方方面面,如长篇累牍地解读,是不利于读者理解领会的。该书以轻阅读的方式搭建11个章节,每个章节包括概述、解读、知识链接部分。概述部分便于读者提纲挈领地了解每章的内容;解读部分分要点详细阐述了与章节主题相关的内容,如分析全面推进乡村振兴的重点和关键时,指出要做好夯基垒台、统筹推进“三个乡村”(乡村发展、乡村建设、乡村治理)、促进融合发展、凝聚振兴合力、创新发展路径等方面的工作,层层递进,逻辑严密;知识链接部分介绍各种相关的政策、知识,如什么是数字乡村、何谓以工代赈,什么是“庭院经济”等,便于读者加深对内容的理解。

中国式现代化乡村振兴的推进是一项长期的历史任务和系统工程,需要群策群力,驰而不息。该书是作者长期潜心从事政策理论研究和实践的厚实积淀,立足于历史与现实,理论与实践结合,通俗地解答了当下乡村振兴的热点、难点问题,就如何实现农业全面升级、农村全面进步、农民全面发展提出了专业的、权威性和可借鉴的思路,是一部生动解读中国式现代化乡村振兴的权威读本。它以深刻的思想、丰富的内容和实用的建议,为我们理解和推动乡村全面振兴提供了重要的指引。无论是乡村振兴的研究者还是实际工作者,都可从中获得宝贵的启示和指导。

作者为北京师范大学中国乡村振兴与发展研究中心主任

大家读书



《问策中国乡村全面振兴》,黄承伟著,广西人民出版社2024年5月出版。

党的二十大报告指出,“以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴”“全面建设社会主义现代化国家,最艰巨最繁重的任务仍然在农村”。没有农业农村现代化,社会主义现代化是不全面的;民族要振兴,乡村要振兴。乡村振兴是实现中国式现代化的重要抓手,是实现共同富裕的客观需要,是建设社会主义现代化国家的必然指向。为指导各级干部走好中国式现代化乡村振兴之路,中国乡村振兴发展中心主任黄承伟教授在其最新力作《问策中国乡村全面振兴》中,以深刻的洞察与智慧建言,揭示了乡村振兴的战略意义、实践路径和未来

分享悦读



《森林中许多酒》,古清生著,山东文艺出版社2023年1月出版。

东晋诗人陶渊明“采菊东篱下,悠然见南山”的田园生活,令无数人羡慕和向往,诗人也被后世誉为“隐逸诗人之宗”“田园诗派之鼻祖”。《森林中许多酒》的作者古清生,在神农架原始森林里,开启了耕读生活,过起了人们向往的陶渊明生活。这本书是作者十年山居生活随笔的结果,全书分四辑:《森林给我一个梦》《我是一个道地的山民》《鸟语花香,野兽鸣叫》《我的酒是森林的荣耀》。

孤独的森林漫步者

春晖

闲看山光最自由,“山无重数周遭碧,花不知名分外娇”。这里生长着许多在低处难得一见的植物,水晶兰,从茎秆、叶片到花朵,全身素白透明,全身肉质,晶莹剔透通体皆花,坊间称之为幽灵之花;方竹,环节有刺,竹竿长成四方状。在石槽河,有红豆杉、小勾儿茶、领春木、珙桐、连香树等第三纪子遗植物,还有泥炭藓、石韦、狗脊蕨等等。高大的连香树,雌树、雄树隔河相望,枝叶在空中伸展,意欲相握。动物则有金丝猴、麂、岩松鼠、北红尾鸽、白鹡鸰、红嘴蓝鹊、领鹌、野鸭、羚羊……

在神农架里听山,听到山体的脉动,听到神农架山体的脉动,在金银岭的岩下听山,流淌着清新的泉音。在有月光的夏夜里,盖着棉被躺在床上,一边听着山梁上野兽的吼叫,一

边在网络上与远方的朋友聊天;白天,跟农友一块儿去挖药材或到地里耕作,观赏森林的野花野果——闻花识鸟,悠哉乐哉。

生命平等,人与自然万物和谐相依、同享地球家园的场景,书中随处可见:在茶园,听到野猪嚼野核桃的声音,要不要射杀它呢?“人家在山上自由地觅食,人凭什么枪杀它?我们在上苍面前,都是平等的”;一次晚餐饮酒,突发奇想,要不要与鹅共饮一杯?“我所有的伙伴——鸡狗鸭鹅,在我送食物时,只有鹅频频点头致意”;轻轻地抚摸一下竹笋,它也轻轻弹动一下;“诗意的生存,牛也喜欢”;也许有一天,我会和一位野猪交上好朋友,我们共同走在森林中的高山草甸,沐浴森林阳光,饮用清亮的溪水,嚼食树上的鲜果”。

作为作家中的美食家,作者用森林里的天然

食材做菜,色香味俱佳,读之食欲大动,味蕾全开:鱼子捞饭、酱焗重阳菌、蒲笋鲫鱼羹。香蒲的蒲根横生水底,蒲芽从根节萌发,剥去表面的壳,蒲芽就出来了。钓到的野生鲫鱼,收拾好,煎煎,入蒲芽翻炒,注水,汤沸些时,放葱花、盐,土豆淀粉勾芡即成。

作者渔樵耕读,有诗有酒,山居的春风秋月自是惬意。说到酒,森林里有酿酒的东西太多了,满山都是酒。毛桃子、野板栗、野核桃、野梨子、橡子、薯蓣……用什么香型的天然果实酿酒,自由采,猕猴桃酒、五味子酒、柿子酒、四照子酒、玫瑰酒,都是纯天然无添加的生态酒……神农架酒,野生植物纯露调制的露酒,加上蜂蜜和四照子酒原浆配制。

“少时受到蕾切尔·卡逊的启蒙,喜爱生态,对生态深入骨髓的偏爱”的作者,定居神农架腹地红羊村十余年,已是一地地道道经营茶园的茶农,一位深深融入大自然的作家,一位孤独的森林漫步者,全书自始至终贯穿着天人合一、敬畏自然、尊重自然、热爱自然、顺应自然、保护自然的理念,以及强烈的生态环境意识。身入其中的现场感让读者如临其境,读之回味无穷。