

文化名家暨“四个一批”人才工程自主选题资助项目

Miracle of Life

生命的奇迹

游苏宁医学书评

游苏宁 著



科学出版社

文化名家暨“四个一批”人才工程自主选题资助项目

Miracle of Life
生命的奇迹

游苏宁医学书评

游苏宁 著

科学出版社

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

生命的奇迹：游苏宁医学书评 / 游苏宁著. —北京：科学出版社，
2019.6

ISBN 978-7-03-061307-3

I. ①生… II. ①游… III. ①医药学-书评-选集 IV. ①R

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 100337 号

责任编辑：张 莉 / 责任校对：韩 杨
责任印制：师艳茹 / 封面设计：有道文化
编辑部电话：010-64035853
E-mail: houjunlin@mail.sciencep.com

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

天津市新科印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2019 年 6 月第 一 版 开本：720×1000 1/16

2019 年 6 月第一次印刷 印张：18 1/4

字数：260 000

定价：68.00 元

(如有印装质量问题，我社负责调换)

读书是自己一生的嗜好

时光如梭，岁月不居，蓦然回首，当年的恰同学少年已年近花甲。随着年龄的徒增，儿时的许多梦想早已随风逝去，那热血青年立下的鸿鹄之志也早已荡然无存，但无论忙碌还是闲暇，手不释卷的读书爱好依旧。每逢节日，坐在自家的阳台上，忘却那近在咫尺都市里车水马龙的喧嚣，在温暖的阳光下读着自己喜欢的书，不失为人生中最惬意之事。

回溯历史并见证未来

回溯人类的进化史，书籍是人类文明的历史见证，正是书籍使人之所以成人，使我们与动物分道扬镳，人通过书籍互通有无，跨越文化和语言的鸿沟。无论是讲故事还是收集、分析、交流信息和思想，书籍都是最原始、最真实的形式。书籍是在时代的波涛中航行的思想之船，它小心翼翼

且永不停息地将珍贵的人类精神财富代代相传。读书使人充实，讨论使人机敏，写作使人精确。培根曾说，天赋如同自然花木，要用学习来修剪。除了知识和学问之外，世上没有任何其他力量能在人的精神和心灵中，在人的思想想象见解和信仰中建立起统治和权威。

求知的目的是为了寻找真理，启迪智慧。阅读的动机应该是一切为了挑战，挑战已知和未知的东西。不要把阅读当成一个孤立的事物来看，要将其放在生活及人生的大背景下去阅读。书籍的用处众多，但其最核心、最精华的文化功能是教育，它是人类知识的储藏室。阅读有很多的功能，如消遣娱乐、满足单纯求知乐趣等，但最重要的功能就是给我们的生活、人生带来改变。更重要的是，我们从书里读到的那些精华，是否能学以致用将它转化为属于自己的价值，这种追求改变的诉求会反过来促进我们的阅读，牵引着我们的阅读走向纵深。

高效沟通的阅读秘籍

书籍也是高效沟通非常经济的途径，与会话相比，阅读在信息交流上更加高效快捷，而且是个体与书本一对一的专注交流，一定的阅读和文学素养是学会沟通与提炼信息的先决条件。书的庄重感让它成为传达深刻思想、严肃故事的绝佳载体。阅读事关思想，而思想是流淌于我们血液中的乐曲，是帮助我们保持清醒而非浑浑噩噩度日的激荡电流。有关阅读的秘籍，先贤名家们达成的共识是：读书要尽量广博，要读经典作品，也要关注现实生活，更要结合自身的社会阅历与人身体验，精挑细选，不能过于功利。培根曾言：读史使人明智，读诗使人灵秀，数学使人周密，科学使人深刻，伦理学使人庄重，逻辑修辞之学使人善辩。依笔者愚见，读书不是为了雄辩和驳斥，也不是为了轻信和盲从，而是为了思考和权衡。读书是为了获得享受，培养斯文的气质和发展的才干。读书能补天然之缺陷，经验又能补读书之不足。自以为是的人蔑视知识，淳朴善良的人崇拜知识，而聪明机智的人则使用知识。对知识的使用，其实是一种来自知识而又高

于知识的智慧。

普希金曾言：读书是最好的学习。追随伟大人物的思想，是最富有趣味的一门科学。读经典之作犹如倾听高人赐教。人是一种读书的动物，读书是只有人才会去做的一件事情，读书与做人几乎是同一件事情。伴随着人类文明的发展与知识的积累，读书越来越成为现代人的一种生活或生存方式。从实用的层面看，开卷有益、学以致用都表明读书确实包含着实用功利性的诉求。理性地看待社会的人与事，有效地解决各种问题，都需要我们读书。通过读书，人们可以获得生存技能以创造财富，改善生活，可以通达更高的社会地位而改变命运。但实用功利性，只是读书的一个方面，过分强调这种读书的实用性，往往会遮蔽其根本要义。读书的根本要义是“人性养成”。笔者认为，阅读是一种孤独，真正的阅读注定孤独，那是一颗心灵对另外一颗心灵单独地捶击。总而言之，阅读开阔我们的眼界，改变我们的性情，增长我们的智慧。所以，真正的读书人应该牢记《中庸》所言：博学之，审问之，慎思之，明辨之，笃行之。

惠及家国的学习良策

鉴古知今，我们深知阅读事关国家的前途和民族的未来。当前，全民阅读在华夏大地正如火如荼地开展，已经蔚然成风。我国每年出版图书40多万种，但能指导广大读者如何读书的有用、实用、好用的图书并不多见。其实读书的首要问题是应该读什么，对这一仁者见仁、智者见智的问题，窃以为不能失之偏颇，通过阅读来开阔眼界，培养情操，增长智慧，最好能够多读传之久远的经典之作，它们是大浪淘沙后时间留下来的金块。

在互联网飞速发展的当下，阅读的快餐化和知识的碎片化已经成为人们阅读和获取知识的主流，传统纸质阅读日渐式微，阅读纸版图书的人也日渐稀少。尽管书籍已经不再是人们消遣娱乐的主要媒介，但书在我们的生活中仍然占有一席之地。我们深知，死亡是知识唯一的敌人，但书籍有其神圣之处，它是人类生存的命脉，斑斑字迹早已深深印入我们的脑海，

因此，笔者坚信，书籍是人类社会渺小但不可或缺的一部分。越是在喧嚣浮躁的社会氛围中，潜心阅读经典著作就越显得弥足珍贵。正是共同的思想让我们凝聚，是书籍所引领的潮流与趋势让我们结为一体。“数字先锋”贾森·默克斯基曾言：未来世界上只会有一本书存在，所有的纸质书和电子书都只是其一部分，所有的书都盘根错节，相互缠绕，并将其定义为超链接，还把这本囊括所有书籍的巨型书称为“图书社交网络”。

2019年4月23日是第24个世界读书日。联合国教科文组织选择4月23日作为世界读书日的灵感来自于一个美丽的传说。4月23日是西班牙文豪塞万提斯的忌日，也是加泰罗尼亚地区大众节日“圣乔治节”。实际上，这一天也是莎士比亚诞生和离世的纪念日，又是美国作家纳博科夫、法国作家德鲁昂、冰岛诺贝尔文学奖得主拉克斯内斯等多位文学家的生日，所以这一天成为全球性读书日实属“名正言顺”。联合国教科文组织在1972年向全世界发出“走向阅读社会”的倡议，要求社会成员人人读书，使图书成为生活的必需品，读书成为每个人日常生活中不可或缺的一部分。1995年，联合国教科文组织宣布4月23日为世界读书日，致力于向全世界推广阅读、出版和对知识产权的保护。世界读书日的主旨宣言为：“希望散居在全球各地的人们，无论你是年老还是年轻，无论你是贫穷还是富有，无论你是患病还是健康，都能享受阅读带来的乐趣，都能尊重和感谢为人类文明做出巨大贡献的文学、文化、科学思想大师们，都能保护知识产权。”

闲云野鹤的人生追求

古人云：独乐乐不如众乐乐，为了分享自己的读书心得，笔者近年来分别在《中华医学信息导报》等刊物开设了书评专栏，并有微信公众号“老游评书”。据第三方权威机构2018年度的评估报告显示：“老游评书”的全球影响力超越64%的公众号，微信传播指数为235.75，发文勤勉度超越了50%的公众号。

恰逢2019年世界读书日期间，笔者从“老游评书”近年来发表的原创

书评中精挑细选出近百篇文章，分别从科学和医学两个方向，以“生命的智慧：游苏宁科学书评”“生命的奇迹：游苏宁医学书评”为题结集出版。这些文章均充满正能量，不乏劝人向书之意。如果读者读后能掌握一定的阅读方法与技巧，提高阅读效果与效率，养成阅读习惯，并能因此而爱书爱读书，将是笔者最大的欣慰。

在与大家分享阅读感悟的同时，期待朋友们热情关注和不吝指教。

陈子丁

2019年4月23日



扫一扫，关注“老游评书”，
与作者一起读好书

序 读书是自己一生的嗜好 i

医学之光 001

教书育人的时代楷模 泽被后世的成才之道

——《好医生之路：吴阶平医学教育思想研究》 002

星光璀璨的百年诺奖 永垂史册的人中骐骥

——《诺奖之光》 007

获奖的切身体验 诺奖的“规律”探寻

——《通往诺贝尔奖之路》 012

志在行医的刀下晴空 笔耕不辍的杏林翘楚

——《刀下晴空：志在行医的日子 2》 016

名家指点的就医秘籍 聪明患者的最好抉择
——《最好的抉择：关于看病就医你要知道的常识》 021

看病就医的思维误区 医患沟通的独门秘籍
——《医生最想让你读的书》 026

人类天性的全面诠释 日臻完善的健康准则
——《医生最想让你做的事》 032

业精于勤 学成于博
——《精：樊代明院士治学之道》 037

无心插柳的意外事件 功勋卓著的偶然发现
——《现代医学的偶然发现》 046

中荷医疗的切身体验 值得借鉴的他山之石
——《医路如荷：我在荷兰当医生》 051

生命之谜 057

阅读科学的前世今生 终身学习的成功之道
——《脑与阅读》 058

令人惊叹的经典名作 基因本质的科学阐述
——《自私的基因》 063

人类演化的来龙去脉 科学严谨的基因地图
——《人类基因的历史地图》 068

生命跃升的全面视角 进化奥秘的十大发明
——《生命的跃升：40 亿年演化史上的十大发明》 073

遗传科学的前世今生 攻坚克难的基因故事
——《基因传：众生之源》 078

众病之王的历史演变 名副其实的癌症传记
——《众病之王：癌症传》 085

如影随形的人类瘟疫 遥遥无期的胜利之日
——《逼近的瘟疫》 090

人体构造的条分缕析 身体奥秘的探索之旅
——《认识身体：探秘人体微宇宙》 095

脂肪文化与物质属性 饱受鄙夷的人类成见
——《脂肪：文化与物质性》 100

节食减肥的迷思探究 跨越千年的不懈努力
——《卡路里与束身衣：跨越两千年的节食史》 105

医患同心 111

十年漫漫抗癌路 医患冷暖自心知
——《肝癌十年：一位消化医生的自述》 112

人与流感的百年博弈 寓教于乐的科普佳作
——《流感病毒：躲也躲不过的敌人》 119

熟视无睹的小恙 引人入胜的科普
——《阿嚏！普通感冒的非凡生活》 124

食学体系的开山之作 惠及人类的美食认知
——《食学》 128

千奇百怪的美味欺诈 食品行规的追根溯源

——《美味欺诈：食品造假与打假的历史》 133

生如夏花之绚烂

——《生之愉悦：中美患者人生感悟&顶级医者诊治心经》 141

残酷的现实 未尽的人生

——《此生未完成：一个母亲、妻子、女儿的生命日记》 145

聚北大杏林精英之力 行专业护心科普之道

——《呵护心健康》 150

生如夏花的深刻领悟 死若秋叶的坦然面对

——《死亡如此多情：百位临床医生口述的临终事件》 155

睡眠奥秘的条分缕析 科学合理的调控技巧

——《睡眠的奥秘与调控技巧》 163

医者感悟 169

群星璀璨的内镜黄埔 一代宗师的镜路人生

——《镜路人生：Peter Cotton 教授 60 年内镜之旅》 170

行医生涯的雪泥鸿爪 充满爱心的刀下留人

——《刀下留人：志在行医的日子》 179

手术台上的生死故事 救死扶伤的心路历程

——《打开一颗心：一位心外科医生手术台前的生死故事》 187

医疗管理的观念革命 护佑生命的工作清单

——《清单革命：如何持续、正确、安全地把事情做好》 192

颠覆式创新奥秘探究 医疗改革的宏伟蓝图
——《创新者的处方：颠覆式创新如何改变医疗》…………… 197

数字医疗的前世今生 值得借鉴的他山之石
——《数字医疗：信息化时代医疗改革的机遇与挑战》…………… 202

智能时代的数字革命 未来医疗的远见卓识
——《未来医疗：智能时代的个体医疗革命》…………… 207

真实医学的探案故事 临床思维的训练佳作
——《死亡晚餐派对：真实医学探案故事集》…………… 212

人兽同源的开山之作 戮力同心的共病时代
——《共病时代：动物疾病与人类健康的惊人联系》…………… 217

触类旁通的专家 精于管理的通才
——《医院管理 123：轻轻松松说管理》…………… 222

人文经典…………… 225

人文精神的博古论今 弘扬大爱的医学宝典
——《让人文照亮医学》…………… 226

医者宗教的不羁之思 博古通今的人中骐骥
——《瓮葬》…………… 231

人性善恶的本质探究 错综复杂的心路历程
——《路西法效应：好人是如何变成恶魔的》…………… 238

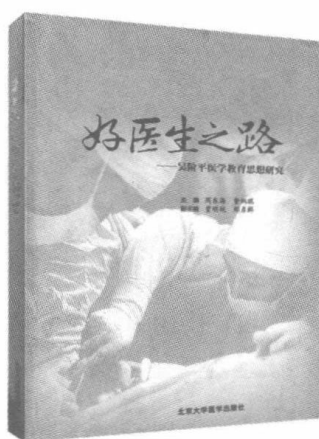
源于杏林的科学哲思 医学美学的实践感悟
——《医学与科学的哲思》…………… 243

充满睿智的与神对话 人生之旅的授业解惑	
——《与神对话》	248
医者之道的理论与实践 人文精神的传承与弘扬	
——《医道》	253
拖延心理的深度剖析 行为顽疾的追根溯源	
——《拖延心理学：向与生俱来的行为顽症宣战》	258
儿童心理的全面剖析 俯拾皆是的经典案例	
——《孩子：挑战》	263
探寻医学之美 再现艰辛之旅	
——《医学之美：彭庆星学术探寻之旅》	268
人生之旅的必经之路 死亡教育的必修课程	
——《温暖消逝：关于临终、死亡与丧亲关怀》	273

医学之光

教书育人的时代楷模 泽被后世的成才之道

——《好医生之路：吴阶平医学教育思想研究》



2017年，恰逢中华医学会第19任会长吴阶平院士百年诞辰。成为像吴阶平院士那样深受患者信赖和敬仰的好医生，是众多医者孜孜以求的人生目标；展示吴老攀登医学巅峰的艰辛之旅，总结其成功经验供后人借鉴，无疑是众多医生的期盼。作为有幸听过吴老教诲的晚辈，笔者重温了周东海和董炳琨所主编的《好医生之路：吴阶平医学教育思想研究》一书，感受颇深。该书由

吴阶平论医学育人成才、吴阶平的成才足迹、吴阶平医学教育思想研究及感悟好医生吴阶平4个部分组成，开卷之后不仅感受到吴老的人格魅力、他的求真与真人，更是令其学者风范和对医学教育的不释情怀跃然纸上。该书汇集了社会各界对吴阶平医学教育思想的研究成果，不仅有助于读者了解其教育思想的精髓，更有助于临床医生的成才。该书作者还邀约社会各界人士抒发了对吴老的感悟，多视角、全方位地展示了一代医界巨擘的才华、风貌及人格魅力，通过感人的事迹和难忘的记忆展现出人中骐骥的吴老在同事、学生、患者心目中难以磨灭的印象和风采，增加了可读性。

重温旧作的笔者坚信，潜心耕读者必将会获益匪浅。

熠熠生辉的教育思想

吴阶平是我国著名的临床医学科学家和医学教育家。在 70 多年的从医生涯中，他不仅以精湛的医术直接造福患者，而且作为临床教师，教书育人数十载，辛勤耕耘且诲人不倦。他不仅筚路蓝缕地开疆拓土，创建了今日的首都医科大学，而且担任过中国医学科学院院长和中国协和医科大学校长。从该书收集到吴老撰写的文章中，即可对其教育思想有较为概括的认识。吴老以力争成为一位好医生为终生奋斗目标，他追求的标准是高尚的医德、精湛的医术及艺术的服务，并以自己的实际行动完美地实现了年轻时代立下的鸿鹄之志，从而广受患者爱戴，深得社会赞誉。身为教育大家，吴老怀着“帮助青年一代更快成长”的强烈使命感，认真回顾和总结了自己的一生，中心围绕着如何成为一位德艺双馨的好医生，如何更快地走上实践、思考、学习相结合的自觉成才之路，把自己的经验、教训、感悟，通过报告、演讲、座谈以及文章、著述等方式，向业界同道特别是年轻医生袒露心声。尤其令笔者感动的是，其中不乏成功的经验，也丝毫没有回避失败的教训。同时，吴老还高屋建瓴地对医学教育的内容及方法、教书育人和成才的规律，以及医学人文精神、医患沟通、服务艺术等做了大量精辟的论述，从而构成了吴阶平医学教育思想的丰富内涵，为我们留下熠熠生辉的教育思想。

医学教育的金玉良言

作为具有丰富教学经验的临床教育学家，吴老对医学教育的现状进行了深度剖析，一针见血地指出当前教育的弊端，提醒我们要深刻认识知识和才能的差别及其在教学中的重要意义。在对医生的培养中，他反对灌输式教学，倡导启发式教育，认为关键在于将传授知识改为培养才能。吴老