

本版关注



《逆行的天使》用画笔讲述动人故事

中国出版传媒商报 近日,一本讲述抗疫期间医护人员的插画书《逆行的天使》面世,该书由上海图书馆馆长陈超担任主编,上海城市动漫出版传媒有限公司、上海海派连环画中心与上海科学技术文献出版社合作,以及上海市内十多位著名画家共同进行创作。

在疫情危急关头,在危险的“战场”上,众多不计报酬、无惧艰险的医务工作者,逆向而行,承担起了阻击新冠肺炎疫情蔓延的重任。该书选取富有冲击力、感动了千万

人的多个瞬间,如钟南山院士只身前往武汉前线;当年小汤山战队再度请缨;军队医护人员除夕夜乘坐专机奔赴武汉等等。通过一幅幅温情感人的画作,将这些光彩的瞬间记录下来。这一系列“瞬间”凸显了医务工作者在危难时刻展现出来的职业精神、责任担当和人性光辉。

疫情会过去,生活会重启,但是这些感人至深的瞬间将被我们留存书中,成为中国人民的集体记忆与中国医护人员群体的高光时刻。

《逆行的天使》本书编委会/上海科学技术文献出版社 2020年3月版/38.00元/ISBN:9787543967236

安顿心灵也许比灾后重建更重要?

(17种,以出版时间为序,含《花冠病毒》)

书单顾问

解慧

经过3个多月的共同抗疫,中国逐渐控制住了疫情,“停摆”的城市陆续重启。此时,进入常态的疫情防控,仍没有一丝松懈,因为疫情很有可能再度卷土重来,正如美国作家普雷斯顿在《血疫:埃博拉的病毒》一书中所说:病毒与我们只隔一个航班的距离。

一场突如其来疫情考验着中国,该如何反思灾难,以及在灾难面前该如何安顿人心?本期,我们选出了17种关于病毒的

著作,既有回顾历史上流行病脉络的书,也有探索新冠肺炎源头的书;既有教人辨别真相的书,也有表现灾后人们心理建设的书。这些书不仅仅只是一个病毒的故事,它们还展现了人类的无知、贪婪、勇气和牺牲,以及人们面对大自然时应有的敬畏之心。

应对困境,安顿心灵,其实比与疾病抗争更任重道远。灾难过后,人们更应该认真思考,人与病毒、社会、自然之间的关系。同时也不要选择遗忘,因为危险永藏暗处。

《大瘟疫:病毒、毁灭和帝国的抗争》刘滴川著/天地出版社 2019年3月版/58.00元/ISBN:9787545544244

推荐理由:今年突发的非冠疫情受到世界关注,如果时光倒退,历史上强大如秦汉帝国,面对“冠状病毒古代版”的肆虐,将会如何应对?作者以开阔的视野,扎实考据了历史资料,通俗易懂地讲述了历史中的瘟疫事件,并梳理了瘟疫的历史脉络,是一本跨学科、特征鲜明的历史读物。可謂了解历史,理性战疫。

《后真相时代》[英]赫克托·麦克唐纳著 刘清山译/民主与建设出版社 2019年9月版/49.80元/ISBN:9787513924443

推荐理由:你以为你在独立思考吗?你以为的真相就真的是真相吗?谣言、误传、阴谋论、带节奏、病毒营销……让我们进入了以情绪煽动取代事实分析的后真相时代。书中,纵横欧美商界的“说故事大师”麦克唐纳,以四个大类逐一剖析信息传播者处理真相的手段,帮助人们在后真相时代做清醒的人。在疫情期间,拒绝被信息消费,保持清醒才能使我们度过灾难。

《疾病的隐喻》[美]苏珊·桑塔格著 程巍译/上海译文出版社 2018年4月版/158.00元/ISBN:9787532775750

推荐理由:“美国公众的良心”苏珊·桑塔格所有作品的总汇编,尤以桑塔格的两篇重要论文《作为隐喻的疾病》及《艾滋病及其隐喻》最为重要。在这两篇文章中,桑塔格反思并批判了诸如结核病、艾滋病、癌症等疾病,如何在社会的演绎中一步步隐喻化,从“仅仅是身体的一种病”转换成了一种道德批判,并进而转换成一种政治压迫的过程。独特的视角让这两篇论文在数年后多次被集成册出版,成为了社会批判的经典之作。

《疾病改变历史》(第3版)[英]弗雷德里克·F·卡特赖特、迈克尔·比迪斯著 陈仲丹译/华夏出版社 2018年1月版/39.80元 ISBN:9787508090689

推荐理由:该书是一位医生和一位历史学家合作的成果,侧重揭示了疾病对人类历史的影响。两位作者给广大读者提供了丰富且易于理解的知识,向人们讲述疾病是如何在过去留下深刻的印记。在介绍各个时代针对疾病所取得的一些进步的同时,也揭示了伴随而来的不可预见的新威胁。

《病毒星球》[美]卡尔·齐默著 刘阳译/广西师范大学出版社 2019年4月版/48.00元/ISBN:9787549571437

推荐理由:美国科普作家卡尔·齐默另辟路径,引导人们重新理解病毒与人类的关系,并揭示了病毒是因人体自身而成为冷血杀手的奥秘。书中,他分析了甲流、埃博拉、SARS等病毒让人类措手不及的原因,即它们本来只攻击蝙蝠、老鼠或鸟类等,但因为人类DNA的结构变化,一些病毒从人类自身DNA重新组织而来。尽管疫苗不断更新,但演化的力量让病毒一次次地突破人们的防线。

《好好告别:关于死亡你不敢知道却应该知道的一切》[美]凯瑟琳·道蒂著 崔倩倩译/中国友谊出版公司 2019年6月版/48.00元/ISBN:9787505744424

推荐理由:美国80后殡葬师凯瑟琳·道蒂6年火葬场工作实录。她在书中直面每个现代人对死亡的逃避心理,整本书围绕着殡仪馆、尸体和火化展开,在作者风趣的描述下,这些从死亡阴影下产生的恐惧也渐渐生出生命的温度。可以说,这是一本特别有生命力关于死亡的书,让人对死亡、葬礼,甚至腐烂都有直观的认识。

《破译疾病密码》柯云路著/河南文艺出版社 2019年6月版/38.00元/ISBN:978755908296

推荐理由:一个人身上的疾病,全息缩影了一个人的自然、社会属性的全部特征。该书把疾病放在一个大的系统中去考察,把人的生理、心理与人的全部社会生活环境,与自然、与整个宇宙通融起来考察。在这种整体的考察中,获得对疾病新的、更高的认识。作者在书中得出的理论,其独特的见解、深入的剖析会使现代人在对疾病的认识方面,受到颇多震动与启发。

《死亡课:关于死亡、临终和丧亲之痛》(第6版)[美]查尔斯·科尔等著 榕励译/中国人民大学出版社 2011年6月版/39.00元 ISBN:9787300135991

推荐理由:一本平易近人而又系统、深刻的“死亡教育”书。该书没有长篇累牍的哲学追问,没有学究式的论证,它凝聚的是几位作者第一线的工作实践与研究的思考,告诉人们如何在日常生活的点滴细节中,从容应对自身、亲友乃至陌生人的死亡、临终和丧亲之痛。并启示社会团体与组织,采用何种措施来帮助单个家庭与个体克服死亡带来的痛苦和阴影。

文学类

《白雪乌鸦》迟子建著/人民文学出版社 2020年3月版/38.00元/ISBN:9787020081677

推荐理由:该书是根据一百年前哈尔滨鼠疫事件所进行的创作,作家迟子建用她沉静而饱满的叙述,带我们走进那座灾难笼罩下的城市,讲述了鼠疫流行时发生在哈尔滨平民百姓中间的种种故事,展现了普通人在灾难中的生活常态和难以抗拒的惨烈的命运。在抗击武汉新型冠状病毒肺炎的今天,读读这部小说,会有一种别样的感受。

《战疫纪事》池莉等著/春风文艺出版社 2020年2月版/40.00元/ISBN:9787531355601

推荐理由:该书共分为三个部分:第一部分是由身处湖北省以外的当代中青年作家包括迟子建、吴克敬、滕贞甫、孙惠芬、罗伟章、甯跃辉、叶浅韵等撰写的关于疫情期间日常生活、感人事件及祝福和期盼性散文。第二部分由身处湖北尤其是武汉的当代作家如池莉、董宏猷、徐鲁、李鲁平、叶倾城、舒飞廉、匪我思存、宋小词撰写的疫区生活、抗疫经历。第三部分是正面歌颂奋斗在本次抗疫一线的医护人员、政府职能人员及其他行业的奋斗者。

《切尔诺贝利的祭祷》[白俄罗斯]S·A·阿列克谢耶维奇著 孙越译/中信出版社 2018年8月版/58.00元 ISBN:9787508690469

推荐理由:切尔诺贝利核灾难幸存者口述实录,揭开切尔诺贝利灾难的内幕和真相。该书写于事故后十年,白俄罗斯记者阿列克谢耶维奇深入事故发生现场,历时数年,访问了超过500位幸存者,用普通人的声音拼贴出时代的全景,书写了一部人类的启示录。在这里,平凡人物的真实经历比小说更惊心动魄。此次简体版首度完整出版,作者全新修订。

《霍乱时期的爱情》[哥伦比亚]加西亚·马尔克斯著 杨玲译/南海出版公司 2015年6月版/33.60元/ISBN:9787544277617

推荐理由:一部跨越了半个多世纪的爱情史诗,穷尽了所有爱情的可能性:忠贞的、隐秘的、粗暴的、羞怯的、放荡的等等,这部多姿多彩、时间跨度为五十年的悲欢离合的巨著,展示了所有爱情的可能性,所有爱情的方式、表现、手段、痛苦、愉快、折磨和幸福。它堪称一部充满啼哭、叹息、渴望、挫折、不幸、欢乐和狂喜的爱情大全。

《鼠疫》[法]加缪著 郭宏安译/译林出版社 2013年2月版/24.80元/ISBN:9787544734929

推荐理由:法国存在主义作家加缪的代表作,被认为是加缪最具影响力和社会意义的作品。小说讲述了以里厄医生为代表的奥兰市居民,面对突如其来的瘟疫和死亡的威胁,同仇敌忾、勇敢反抗的故事。书中以丰富的细节,生动展现了小城中鲜活的生活,也清晰了鼠疫爆发之时普通人的挣扎与抗争,展现出困境中的人们奋力拼搏的态度,以及他们对真理、正义的追求。

《当流感袭来》华夏著/新世界出版社 2009年5月版/38.00元/ISBN:9787510403590

推荐理由:中国驻墨西哥大使馆、驻外新闻媒体、驻外机构独家揭秘墨西哥甲型H1N1流感疫情,并全面科学讲解全民防控流感常识。作者也在书中作了深刻反思,近年来流感频繁爆发给人类的警示是什么?并呼吁人们要更加爱护我们生存的环境,因为保护好我们赖以生存的环境就是对人类自己最好的保护。

社科类

《1918年之疫:被流感改变的世界》[英]凯瑟琳·阿诺德著 田奥译/上海教育出版社 2020年3月版/58.00元 ISBN:9787544497695

推荐理由:100多年前,一场可怕的流感席卷了全球,并造成至少5000万人倒在了它的魔爪之下。英国史学家凯瑟琳·阿诺德在充分研究那个时期原始档案的基础上,为读者呈现了一个笼罩在“西班牙流感”阴霾下的世界,让我们走入流感中普通人的生活图景。同时,作者也希望那场疫情中曾犯过的错误能为今人敲响警钟。

《老鼠、虱子和历史》[美]汉斯·辛瑟尔著 谢桥、康睿超译/重庆出版社 2019年11月版/58.00元/ISBN:9787229140687

推荐理由:枪炮与钢铁对人类社会的而影响,远不及传播病菌的老鼠和虱子,作者汉斯·辛瑟尔从生物学和历史学的角度,讲述了人类的主要敌人“传染病”从古代到20世纪的变迁史。他从寄生现象入手,阐明传染病不过是不同的生命形式之间的生存斗争。汉斯博学而有趣的写作方式,亦让该书成为哈佛大学必读的100本经典著作之一。

作家访谈



毕淑敏 作家、心理医生,更是一位生活家。她的作品多是小说与散文,笔下渗透出睿智和温情。代表作有《红处方》《温柔就是能够对抗世间所有的坚硬》等书。

近日,作家、心理咨询师毕淑敏的长篇小说《花冠病毒》再度成为人们阅读热点,这本2012年就出版的讲述花冠病毒的故事,让很多读者惊讶,因为书中几乎预言了今年在全球肆虐的新冠肺炎。对此,毕淑敏说,疾病不能遗忘,我们要在其中寻找教训,谨记于心。

正如她在《花冠病毒》序里写道:沼泽处,你的心智要成为纤夫。精神明朗坚定,情绪安稳平和,助家国渡过危厄。这也是她最想给人们传递的信念。

□成书于2012年的《花冠病毒》,因新冠病毒来袭重新受到人们关注,当疾病来临,您想要传达什么?

■该书是在“非典”之后的第8年写作出版,亦是我亲临“非典”一线的感受而来。故事情节与今年突发的新冠病毒相似,纯属巧合。我希望通过这个故事,探索当代社会人们在灾难面前心灵危机的应对之策。这个想法持续至今。

□相比您创作的《拯救乳房》《红处方》《血玲珑》《女心理师》等小说,《花冠病毒》在当年出版后反响平淡,您认为这是什么原因?

■《花冠病毒》出版后,悄无声息,再无加印。我对这个反应有心理准备。国人多健忘,心存侥幸,以为灾难远去,不屑回首。

我曾设想过,当瘟疫再次流行,也许有人会从业封的角落找到这本书,发现有人多年前曾竭力发出过警示。那时,我或许早已逝去。只能身处天堂,为人类垂泪。但我没想到这么快,仅仅过了17年,瘟疫又一次卷土重来。

□虽然人们都知道传染疾病的可怕,但真正与死神作斗争的是在封闭隔离空间的医护人员和病人。在“非典”期间,您亲临一线,让您感触最深的是什么?

■非典时期,一线的医生护士告诉我,他们能看出来哪个床的病人死亡可能性会比较高。我起初以为该判断基于医学角度,诸如病重程度、患者年龄、患者的基础病等因素。但他们对我说,就算这些客观因素大致相同,但病人自身的心理状态,会导致生命的不同归宿。

简言之,能战胜病魔、活下来的概率更大的,是那些对生命抱有积极看法,努力接受医疗、求生本能强烈、绝不轻易言败的病患。包括这一次和新冠肺炎的斗争,很多康复者都在说:信心非常重要,心态一定要好。

□好心从哪里来?

■我们平时就一定要注重自己的心理健康建设,磨炼出在困难时刻镇定、勇敢、合作、不气馁、不轻言放弃的顽强斗志。这在和瘟疫做斗争的紧要时刻,非常重要。

□疫情最可怕的一点还在于,当它发生时,被疾病折磨的人和失去亲人的人是一样痛苦的。尤其此次新冠肺炎,很多人都没有办法好好地送走亲人,没有最后的仪式,甚至连最后一面都难以见到。可以想象,活着的人未来要承受更多的痛苦折磨。作为心理咨询师,您有何方法帮助这些人走出伤痛?

■《花冠病毒》在创作之初的想法就是打造首部心理能量小说。我一直认为,在重大突发事件发生时,当人类出现极端困厄的情况,人们最终能依靠的必是自己的心理能量。保持坚定的信心和良好的情绪,要有战斗的力量,永不言弃的信念。

对于突然发生的生离死别,会有一个非常漫长的悲伤过程。这只能依靠日后人们的心理建设,疗愈的过程更是任重道远。所以对逝者亲人们进行后续的心理疏导非常重要。希望能尽可能早地组织起相应的力量,安顿支持他们度过难关。

关于活着的人,一要接受现实;二可以有后悔、遗憾、绝望、愤怒等情绪,但不要被这些情绪埋葬;三找到适合自己的宣泄口,倾诉、书写都可以帮助你走过难关。最后,把一切交给时间吧。

□除此之外,新冠疫情期间,关于真实的信息也引发了一场热议,这在《花冠病毒》中也有体现,您认为知情权在灾难降临后重要吗?

■我觉得要相信人民。

□当然,大量的舆情也是决定人们情绪很关键的工具。真假消息或者夸张事实的舆论,会让人们更加焦虑,对此,您有什么方法可以帮助人们走出舆论的漩涡?

■手机里的信息源源不断,真假难辨。很多信息是假的,但被转发重复的次数多了,人们会下意识地选择相信,恐慌由此产生,情绪趋向紧张。应对之法是心态镇定,要有眼光,有甄别意识,不接受来源不明的信息恐吓。如果实在无法识别信息真伪,可坚决封闭它。

此外,读书会让您的情绪安稳下来,格局变大一些。历史、人物传记、旅游散文都是不错的选择。疫情期间,也有人选择追剧,未尝不可,但要注意选择积极阳光的类型,不要看悲情、紧张的类型。

毕淑敏:沼泽处,你的心智要成为纤夫

心理疗愈灾难

中国出版传媒商报解慧



《花冠病毒》毕淑敏著/国际文化出版公司 2020年3月版/59.80元/ISBN:9787512511996