

书吧



《人体泌尿科学惊奇》，宋刚著，人民卫生出版社 2021年8月出版，定价：78元

十年前的数据显示，我国有3000万罹患泌尿系统疾病的患者，且每年都在增加。却有88%的人不了解泌尿系统疾病的基本知识。

一面是医学科学的巨大进步，另一面是公众对自身身体认识的一知半解。何以解忧？一本面向大众的、由宋刚撰写的《人体泌尿科学惊奇》填补了泌尿医学领域科普的空白。

宋刚是北京大学第一医院泌尿科医生，已有20余年临床诊治经验。书中他从专业视角、用贴近大众的语言讲解了人体泌尿系统的基本常识及求医问药的多种路径。不仅告诉读者泌尿系统是什么，还解释了泌尿系统与其他身体系统

你可能不了解的“人体下水道”

马惠娣

的相互关系以及防病治病的常识。

宋刚开篇就写道：“人体体重的70%是由水组成的。人体的消化、吸收、循环、代谢、排泄，乃至生命的每一刻，都离不开水。而大众最为熟悉的、与‘水’相关的人体系统之一就是泌尿系统。人体的泌尿系统通过生成和排出尿液这一人体非常重要的体液成分，在人体排泄废物等方面发挥重要作用，类似城市下水道之功用。”泌尿系统的重要性不言而喻。

在西方，“下水道”被誉为“城市的良心”，需要工匠精神、哲匠智慧。宋刚将泌尿系统喻为人体的“下水道”，可见医者的良心与大爱。在其笔下，泌尿系统呈现出“披沙沥金”的妙趣，同时他也解惑、答疑疾病与肌体的相互作用性。正可谓“左手专业、右手科普”，缜密地做“良心工程”。

本书分为上、中、下三篇。上篇“神奇的人体‘下水道’”，披露了我们常见的憋尿、尿色、结石、痛风、前列腺、男性的“秘密花园”等的前因后果。中篇“吃喝拉撒之‘撒’的学问”，把人们日常生活中尿路感染、蜜月性膀胱炎、肾结石、尿毒症、尿潴留、前列腺增生与疝气、前列腺的癌细胞等解析得清清楚楚。下篇“妙手回春与医学求真”尤为妙趣横生，如《搬出兵法》

《隔山打牛》《三羊开泰》《大珠小珠落玉盘》《华山再论剑》《未来医学幻想曲》等文章，在对泌尿系统纵横捭阖的阐述中，显现其精湛的医术与执着的专业追求。

正如中国工程院院士郭应禄在“序言”中所说，“本书字里行间饱含哲理和情韵，将文学化的语言和艺术化的图画完美结合，反映了作者很高的科学素养和娴熟的文字驾驭能力。本书呈现给读者的医学科普大餐，不仅内容‘色香味’俱全，‘摆盘’方式遵循科学逻辑，还大量引入中国传统成语、俗语、诗词典故、书画艺术等元素，给读者以科学的营养，更有文学、美学的享受。让人惊叹，原来科学与文学、美学竟可以如此交相辉映”。

作为走向公众的科学著述，宋刚巧妙地将科学、医学与文学语言融为一体，把人体泌尿系统的基本结构、科学原理、医疗前沿以及与其他系统间相互作用的机理、泌尿健康常识等问题，以清新脱俗、点石成金的笔法呈现给读者，带其进入神奇的泌尿科学世界。

在书中我读到了几个细节，比如，他对疼痛榜前三位（分娩、胆绞痛、肾绞痛）的描述，尤其对肾绞痛的概述令人佩服。由此可见他在临床中问诊之详、体察之

切、判断之准。

宋刚对专业与学术的执着，在书中的另几处可见。比如，为了查到泌尿系肿瘤外科鼻祖美国医生哈金斯教授1941年发表的一篇文章的原文，他利用到美国参加会议之机与同事一道历经“大浪淘沙”，终于在哈佛大学医学图书馆地下书库中发现了原文。故事并未到此终止，他回国后，又认真地研读了80年前的这篇文章，并对哈金斯当年的结论提出了质疑和挑战。

他对未来人工智能医学有某种憧憬，希望所有的病患都能在新技术的帮助下获得“新生”和健康。但他坚定地说：“医学是关于人的生命的科学，最后做决定的始终是人类医生。”

读完宋刚的书，我有很多感想。其中最想说的是，被公众理解的科学是人类科学事业的重要组成部分，是提升国民素养最重大的工程。科学家（包括医学家、医生）要把高深的科学（知识、方法、逻辑、价值、精神）用通俗易懂的语言表达出来，吸引大众参与，既授之以鱼，又授之以渔。这件事需要最优秀、最杰出的科学家来完成。“走向公众的科学”也是检验和评判科学家学术能力和社会责任的标准之一。

健康活到200岁，是真的吗

武夷山

去年8月，美国BenBella Books出版了Sergey Young（谢尔盖·扬的著作《The Science and Technology of Growing Young》（本文作者译为“长寿科学与技术”）。

本书作者谢尔盖·扬是长寿研究领域的活跃人物和投资人，拥有化学工程和经济学两个学位。2018年，他斥资1亿美元建立了长寿远景基金会，资助长寿研发领域的初创公司。他是一个激情四射的人，为了实现延长人类寿命和健康期（healthspan）的理想而不懈努力。

他认为，随着科学技术的发展，尤其是基于人工智能的诊断、基因编辑、

器官再生等技术的进步，人活到200岁也许不再是科学幻想。只要把衰老看作一种可以治愈的身体状况，就可以使长寿研究领域发生天翻地覆的变化，使长寿成为人人可及的目标。

本书梳理了长寿研究领域的突破性进展，叙述了帮助人们健康活到100岁以上的实际步骤，展望了年龄逆转的未来远景。那时，身联网（Internet of Bodies）、数字化身、人工智能与人脑的整合等激动人心的技术将使“人类健康活到200岁”的目标触手可及。

在本书的前面几章，扬介绍了抗衰老领域的一些重要概念——衰老、表观遗传学、衰老生物钟等等。

接着，他介绍了在人的不同发育阶段可采用的各种干预手段与技术，也解释了这些技术的相关科学基础，包括基因编辑、干细胞、可穿戴/便携式诊断工具、个性化医学的发展前景等。

其中一章分析了10种长寿选择，将饮食、运动、睡眠、精神健康、居住环境等长寿要素背后的科学道理提炼出来，力图将之转化为人人都可采纳的生活习惯和生活方式。

扬在书中写道，“我向你们保证，这样的未来不仅是可能的——它几乎是不可避免的”。他还说，书中描述的长寿技术“最终将是易于获取的，而且是

大家用得起的”。也就是说，他讨论的不仅是长寿科研和相关技术，而且涉及长寿技术的实现和利用，那就属于社会问题了。而对相关社会问题的讨论偏弱，是本书的一个明显缺点。

总而言之，本书对有助于延长寿命和健康期的长寿科研及未来技术进行了通俗易懂的、乐观的、激动人心的描述。已经熟悉长寿科学技术的读者大概愿意将此书作为礼物送给尚不熟悉该领域者，即使是这样的读者阅读此书也会有收获。当然，由于该书对相关社会问题的讨论较欠缺，那些原先对长寿科学技术持怀疑态度的人不太可能因此书而改换立场。