



《来日方长：骨髓瘤患者自助小红书》，刘澎著，复旦大学出版社 2022 年 10 月出版，定价：78 元

作为血液系统三大恶性肿瘤之一，多发性骨髓瘤(MM)是一种由克隆性浆细胞异常增殖导致的恶性疾病，可引起破坏性骨病变、急性肾损伤、贫血和高钙血症。在欧美国家，MM 发生率是仅次于淋巴瘤排名第二位的血液肿瘤，其发生率远远高于一些常见血液恶性疾病，如白血病。在我国，既往报道的 MM 发生率相较欧美国家明显更低。然而近年来，随着医学界对该疾病认知的增加以及我国人口老龄化程度加深、人均寿命延长，这种易侵犯老年人群的疾病在我国的发生率逐年升高，引起了临床医生

得了血癌，就不可救药了吗

●丁思月

和健康领域相关人士的关注。

尽管今天在手机上点点手指就有大把的“医学知识”扑面而来，但若是被确诊为肿瘤，患者和家属还是会觉得晴天霹雳，不知所措。

因此患者总希望医生能多给自己解释一下病情，多讲讲，哪怕是一样的内容重复几遍，也能得到些安慰。但医生实在太忙，就算医生不吃饭不休息，半天的门诊满打满算也只能看几十个患者。

从事临床医学已有 25 年的知名专家、复旦大学附属中山医院血液科主任刘澎致力于多发性骨髓瘤的临床诊治和基础研究，积累了丰富的临床经验和学术成果。在繁忙的医务活动中，刘澎始终挂念着患者家属及患者本人，为患者写了这本介绍骨髓瘤知识和治疗方法的科普书籍——《来日方长：骨髓瘤患者自助小红书》。

本书采用问答集的形式，选择了患者和家属关心的三十余个问题。患者从得病到治疗乃至治疗结束以后的随访，

每个阶段都能找到对应的章节指引，随时可以翻看，找到满意的答案。书中尽量用最少的专业术语，降低非专业人士阅读和理解的门槛。散文化的写作风格为读者带来轻松的阅读体验。尤为难得的是，作者在书中各处融入了对生命和疾病的人文思考，帮助患者坦然面对患病的现实，坚定战胜病魔的信心，珍视家人照护的亲情。

正如中国工程院院士闻玉梅评价，这是“一本有高度又有温度的科普书”。

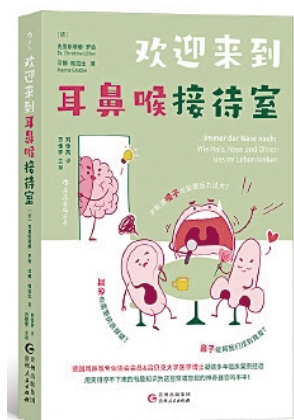
作者自述因为医务繁忙，没有整块的时间写作，“一般是在周末出差或者晚间散步的路上，先用语音在手机里输入想好的段落，回来后再转换成文字进行编辑。这样断断续续有半年时间，就有了目前这本小书”。

作者表示，本书撰写伊始，他就树立了三个目标。第一，为患者提供一部“录音机”。患者常常希望医生能够解答他们所有疑问，然而，医生需要处理的工作和患者体量使他们无法对每位患者的疑问都给出详尽回答。因此，在

写这本书时，他对患者最常问到的问题进行了梳理，问题的答案均经过他的深思熟虑，比门诊现场回答得更准确、全面且容易理解。

第二，给患者一幅“作战地图”。如果将对抗骨髓瘤比喻为一场战争，那么医生急需一幅精准的作战地图才能做到有的放矢。复旦大学附属中山医院血液科每年有超过 2000 名 MM 患者寻医问药，作者将骨髓瘤病人在中山医院就诊的流程、接受的服务、遇到的事情和盘托出。有了这幅“地图”，MM 患者就可以做到心中有数，从容应战。

第三，为自己记好一份“行医备忘录”。“医学是一门科学，但医生在一些复杂、困难的情况下如何进行选择也是一门艺术，每位医生都能完成自己心目中的艺术。医学的目的到底是什么？生命价值几何？我们愿意为三个月的生存付出多少金钱？每位患者和医生或许都有不同看法及选择。本书记下了多年来我对医学和生命的思考和体悟，期待与读者的碰撞和交流。”刘澎说道。



《欢迎来到耳鼻喉接待室》，[德] 克里斯蒂娜·罗伯著，刘佳芮译，贵州人民出版社 2022 年 11 月出版，定价：48 元

短短几周时间里，打开朋友圈，微信聊天界面，朋友间的问候变成了“我阳了，你怎么样”“还没阳，估计快了”。家人、朋友、同事甚至同楼层的邻居在“病友”这层关系的加持下，似乎都比以往更亲近了一点。曾经令人闻风丧胆的“阳”离我们的生活越来越远，我们也在慢慢积累经验学会与它正面交锋。

在彼此交流病情的过程中，熬过前几天的发烧后，令大家最苦恼的不适

照顾好耳鼻喉，大脑更清爽

●丁思月

感，大多围绕这 3 个器官——耳鼻喉。

来自病友们的亲身感受：感觉耳朵像个蓄水池，懵懵的、堵堵的，还带着脑袋嗡嗡的；我主要是嗅觉和味觉有点丧失，好处是给毛孩子铲屎都闻不到味道了；我一躺下就鼻子不通气，什么姿势都不行，晚上睡 4 个小时就睡不着了；我之前是嗓子疼，然后鼻子有不通气的感觉，但是其实是通的，感觉可能是有压力。

特殊时期，病毒偏爱选择我们的咽喉、鼻黏膜作为繁殖的舒适家园。每一种微小病毒都有一套让我们的状况变得糟糕的运行方式。它们中有些攻击鼻黏膜，有些攻击整个呼吸系统，还有些选择让眼睛遭殃。运气差的话，一个人可以同时感染上多种病原体。

鼻子、耳朵和咽喉是我们与外界联系的重要方式——闻、听、尝、说。耳鼻喉系统在很大程度上决定了大脑的决策，影响着我们的想法以及感受。可以

把这个持续运转的、连接外在世界和内在精神的接口，想象成大脑的前台接待室，世界上很大一部分导致心理或身体不适的东西都是从耳鼻喉进来的，也难怪我们的前台接待员有时会生病、疲惫或者倍感压力。

《欢迎来到耳鼻喉接待室》这本书不仅以趣味俏皮的科普方式解释了耳鼻喉的基本运作方式及常见病症，还介绍了耳鼻喉对大脑和情绪的影响。本书经武汉大学中南医院耳鼻喉科医师专业审校，特邀生物医学可视化团队设计封面形象，定能让读者在接待室里笑着获得满意的答案。

本书作者克里斯蒂娜·罗伯是耳鼻喉科专家、吕贝克大学医学博士、德国耳鼻喉专业协会会员，目前在汉堡有自己的诊所。在工作中，她非常重视对人体的整体认知，倡导建立以人为本的医疗体系。她在书中从生理和心理双重角度为读者揭开耳鼻喉

不为人知的秘密，替它们倒倒苦水。鼻屎比燕麦牛奶含有更多的蛋白质？耳朵也能品尝味道？为什么薰衣草味让人更专注？听力退化可能引起痴呆症吗？喉咙里的小肌肉也极其情绪化吗？耳鼻喉除了负责我们早已熟知的各项基本功能之外，还管理着大部分大脑认知功能，与心理健康也紧密相关，每当有入侵者悄悄溜进来时，它们也会生病、疲惫或情绪化——病毒性感冒、扁桃体炎、耳鸣、眩晕、声音嘶哑……

这绝非是一本常规的科普书籍，除了介绍人体生理科普知识，还有如恐慌和压力能使过敏症恶化等心理话题，更有对性吸引力、声音权、整形狂热、购买欲等社会话题的有趣思考……

只有更多地了解身体中的耳鼻喉系统，才能在其出现状况时及时干预调整，消除耳鼻喉疾病的困扰。照顾好耳鼻喉，就是在维护我们的身心健康。