

《细胞简史》，程林著，上海交通大学出版社 2022 年 1 月出版，定价：58 元

上海交通大学医学院附属瑞金医院、上海血液学研究所研究员程林一直有个困惑：如何清楚而简洁地告诉亲友，自己到底在做什么研究。

在长期积累的基础上，他用两年时间搜集材料、埋头撰写，并最终将对该问题的思考和梳理付梓出版。而这本名为《细胞简史》的书，日前成为了由中宣部出版局指导、中国图书评论学会组织评选的 2022 年度“中国好书”。

“此书的写作动力之一来自我的家人，是为了消除他们的疑惑和顾虑。”提及撰写这本科普书的初衷，程林告诉记者，“另一个推动力来自我的学生，在讲授这门课前，有必要从根本上搞清我们到底要做什么。”

“为了打消他们的顾虑和疑惑，我特

讲述细胞背后的那些事

●本报记者 张双虎

地找了一些科普书，希望能够清楚地解释什么是细胞和干细胞，但发现竟然找不到讲得清楚、特别合适的书。那时，我第一次产生了写一本关于细胞科普书的想法。”程林说。

“正如人分善恶，细胞也不例外，好的细胞，我们称为正常细胞；坏的细胞，我们称为肿瘤细胞；如果再坏一些，我们称为癌细胞……”

程林介绍说，他的日常研究主要围绕细胞展开，通俗说，就是要弄清“好”细胞和“坏”细胞，既要研究每种细胞的自我特性，也要研究它们对其他细胞的影响，最终希望对这些细胞功能进行干预——无论是促进“好”细胞进一步发挥积极作用，还是抑制“坏”细胞的消极作用，最终达到治疗疾病的目的。

“因此，在写这本书的时候，我以长期积累的专业知识为主线，进而铺展开。”程林补充说，“当然，对于专业领域的专业知识以及专有名词，我没有花过多的时间进行介绍，反而对相关概念的来龙去脉进行了挖掘，尤其是细胞如何被发现、发现者的个人经历及其在这一领域的重要性。希望这些知识的介绍，不仅让读者明白细胞是什么，更能够激发大家对于细胞科学的热爱。”

例如，对于人类和癌细胞的关系，书中追溯到几百万年前，从科学家在考古发掘的古人类化石中发现骨肉瘤形成的

化石，到埃及保存至今的木乃伊中通过现代解剖学手段发现的结直肠癌细胞痕迹；从德国病毒学家哈拉尔德·楚尔·豪森发现宫颈癌病原体获得诺贝尔生理学或医学奖，到荣获国家最高科学技术奖的王振义院士利用反式维甲酸诱导白血病细胞再次转变为正常细胞……

探秘光怪陆离的细胞世界

“一个个小小的细胞，孕育了生命的起初，且发育分化为数百种组织，形成了多个生命器官。不仅掌控着生老病死，更是维护健康的新利器。”中国科学院院士陈竺展卷审阅后说，“本书带你发现细胞、解密细胞，探秘光怪陆离的细胞世界。”

的确如此，这本《细胞简史》既涵盖了细胞科学的基本常识，又涉及该领域的部分前沿性研究进展，比如细胞存储、干细胞、细胞治疗和基因治疗等。无论我们是从零开始了解细胞是什么，还是想了解细胞科学领域激动人心的科研进展，都能从书中找到答案。

在叙述方式上，作者通过一个个科学家的小故事，描述了细胞的发现历史、细胞内多种细胞器发现的背后故事，以及社会关注较多的肿瘤细胞、细胞治疗和干细胞治疗的概念，从细胞是如何被发现的、细胞的肚子里有什么、细胞的社交圈、干细胞知多少等 20 个方面进行解释。

“每个磷脂包含一个脑袋和两条腿，

其中，脑袋朝向外侧，两条腿相对，从而分为上下两层。为什么会是这种奇怪的排列呢？主要归因于磷脂的特殊性格……有趣的是，有的磷脂分子像一个有多动症的小孩，喜欢跑来跑去；有的像是一个芭蕾舞爱好者，可以踮起脚尖，不停地旋转；有的又像是一个功夫迷，尤其喜欢翻跟头，从膜的一层翻到另一层；有的又像是一位踢踏舞者，一旦站上舞台，腿和脚就会不由自主地抖动，踏出欢快的节奏。”

“在作者的笔下，构成生命的细胞，仿佛有了独立的生命、历史与旅程。”金陵图书馆副馆长、研究馆员杨峰说，“这是一本原创的青少年科普书，该书不仅有学术大咖的严谨与真实，更充满了对生命与科学的无比热忱，以及对于生命世界的无比赞叹。”

中国工程院院士、上海交通大学转化医学研究院院长陈赛娟认为，科学家不仅要做好科学研究，还要做科普的推动者，只有通过科普讲好疾病和医学的知识，才能切实帮助人们预防为先，造福人类健康。

“这是一本具有趣味性、可读性和故事性的优秀科普著作，值得推荐。本书由浅入深地介绍了关于细胞的基本知识，讲述了细胞相关历史性创新人物的前沿研究故事，可以作为小学生科学入门的课外书，也为高年级学生和成年人开拓了视野。”陈赛娟说。

为老年人准备一份护理指南

●丁思月

随着经济和医疗技术的持续发展以及生活质量的不断提高，老年人口快速增长。根据 2020 年末的统计数据，我国 60 岁及以上的老年人口已经达到了 2.64 亿，预计 2025 年将达到 3 亿。

届时我国将由“老年型国家”步入“超老年型国家”的行列。随着 80 岁以上高龄老年人口的逐年增加，患有慢性病的老年人以及失能和失智的老年人也将逐年增多。

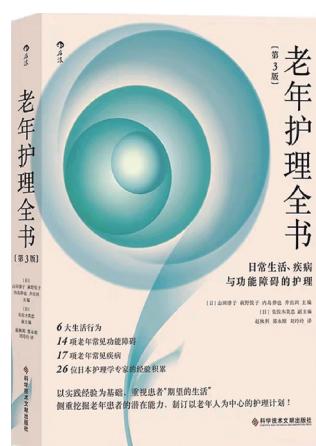
如何对这些带病老年人的社区生活和所患疾病进行管理，是我国护理工作面临的新课题。

日本在老年护理方面积累了很多宝贵的经验，这本《老年护理全书：日常生活、疾病与功能障碍的护理（第 3 版）》汇集多位在日本临床与养老机构以及教学一线工作的老年专科护理专家的宝贵经验。

其特点是以老年人日常生活功能为中心，关注老年人如何才能够带病快快乐地过上和正常人一样的生活。同时，将老年人的病理生理与日常功能相关联，并以思维导图的形式呈现出来。

本书由三部分组成，第一部分从“日常生活行为模式”的视角进行护理

评估，以使护理人员在实践这一汪洋大海中不迷失方向，明晰作为日常生活者的患者的护理评估。第二部分是按疾病分类的老年护理程序，第三部分是按功能障碍分类的老年护理程序。以往的护理相关参考书，多数只是单一地按照“疾病分类”或“症状及功能障碍分类”的方式展开，但实际临床护理工作中，二者都不可或缺。因此，在第二部分和第三部分里两者都有所呈现，以使读者既可以“疾病”角度出发，也可以从“症状及功能障碍”角度出发，学习和使用护理程序。



《老年护理全书：日常生活、疾病与功能障碍的护理（第 3 版）》，[日] 山田律子、萩野悦子、内岛伸也、井出训主编，赵秋利、郭永刚、刘玲玲译，科学技术文献出版社 2023 年 5 月出版，定价：148 元