

《左脑中风 右脑开悟》是一部脑中中风患者的医疗手册,更是第一本由患有严重脑溢血并完全康复的神经解剖学家所写的书。

探索心灵的记录



《左脑中风 右脑开悟》, [美]吉尔·泰勒著, 杨玉峰译, 海南出版社 2011年1月出版, 定价:29.00元

□本报记者 杨新美

《左脑中风 右脑开悟》的作者、哈佛大学神经学家吉尔·泰勒在37岁那年亲身经历了左脑中风。中风后,观察到她大脑的功能——运动、语言、自我意识,一个接一个关闭。开颅手术花了8年时间完全康复。

身为神经解剖学家,吉尔感受到,“因为这次中风而得到的关于我的脑袋以及它如何运作的知识,不亚于我长年在学术领域或所学到的”。为了将这次经历贡献出来,吉尔从自己的生活背景开始落笔,并用了两个章节为读者介绍了简单的脑科学知识,让读者了解中风的医学原理,接下来描述中风后的一系列感受和求助以及护理、康复之路。

“这本书和其他医学类书籍一样,给中风患者提供了一定的康复指导和建议。”该书责编刘铮说,不同之处在于作者亲历了中风的整个过程,并把这个过程完全呈现出来,通过第一人称让读者更直观清晰地感受到中风患者的感觉,给人们提供了第一

手资料,对如何护理和照顾中风病人提供了宝贵经验。吉尔的专业知识让这本书的准确性更强,让人们能够更深入、准确地了解中风。

中风的4个小时

1996年冬天的一个早晨,CD机传出熟悉的音乐,可突然一股来自左眼后方的、撕裂般的刺痛,让吉尔·泰勒从睡梦中惊醒过来。她感觉到自己的左眼以缓慢的节奏跳动着,眼睛后面的痛楚依旧强烈,“好像一口咬下冰欺凌时,齿根传来的那种尖锐的酸痛”。

起床后,吉尔逐渐意识到自己的身体开始不对劲了:自己的手和手臂前后滑动,方向和躯干的律动相反,似乎身体和自己的正常认知功能脱离;此外自己处理的听觉信息的能力也不对劲了,言语的思维也变得不连续,“除了我那充满韵律的心跳声,我什么都听不见”。

这一切的症状都是因为,吉尔的大脑之前一直没有检查出来的先天性动脉血管畸形,在这天早上突然爆裂,并喷出了一堆血在左脑里。使得这位年仅37岁的哈佛大学神经解剖学家患上了一种罕见的左脑中风。

随后的4个小时,对吉尔而言,是一个漫长的过程。全身的系统,包括智慧运动的心智能力,仿佛都变成了慢动作。因为脑出血进入大脑皮质时间愈久,组织受损情况愈严重,她的认知能力也开始变差。而当血流干扰到吉尔的两个语言中心(脑部的布罗卡氏区和韦尼克氏区)之间的信息交流时,她开始无法表达语言。

于是,她只能眼睁睁地看着自己的心智逐步恶化,没有能力

处理通过感官从外界搜集来的刺激,完全无法行走、说话、阅读、写字,甚至连自己的生平都回想不起来。“看到我的脑袋如何一点一点地丧失处理信息的能力。”她回忆起当时情节时说,似乎“整个躯体好沉重,精力也渐渐消失”,“就像一个婴儿——错生在一位成年女性体内的婴儿”。

中风后的两周半之内,吉尔动了一个大手术,移除了这个如高尔夫球大小的血块,就是这个血块使得她的脑袋传递信息的能力受阻。手术后,她又花了8年时间,一点点找回左脑的全部技能,最终完成生理及心理上的完全复原。

“中风让我见识到人脸的美丽与弹性。”吉尔说。这次独特经历,让她在康复后萌生出一个念头,要记录下自己从中风开始的过程,讲述自己为了康复所作的努力,分析头脑在健康以及生病状态下是如何运作的,以此来帮助他人了解自己头脑在神经受损过程的感觉,使得其他照顾中风患者的人与中风幸存者的关系更加密切。于是她开始在各地巡回演讲,并将自己的学术训练与个人经历及见解编写出了这本《左脑中风 右脑开悟》。

“清醒时的努力”和“睡眠时的停工”同等重要

“如果你没有赶在中风后的6个月内恢复原本的能力,就会被别指望恢复那些能力了。”是否被医生这样的话吓到,但吉尔却用她自己的亲身经历否定了这一说法。

要知道,吉尔花了8年时间,才让自己完全恢复。恢复后,她不仅仅能从事潜水运动和创作彩绘玻璃品,还代表哈佛担任了神经科学家,并且继续在中风前所任职

的印第安纳大学医学院工作,甚至还定期担任中西部质子放射治疗研究所的神经解剖学顾问。

能做到这一点,吉尔说是因为她有一项优势。“身为训练有素的神经解剖学家,我很信任头脑的可塑性,也就是大脑修复、补以及再教育自己的神经回路的能力。”她说,而自己的学术生涯给了她一张“地图”,让她了解自己的脑细胞需要什么照顾,才能康复。

究竟吉尔是如何一点点地恢复?复原过程中什么是中风患者最需要的?吉尔说,自己成功康复,完全是靠着“清醒时的努力”和“睡眠时的停工”达到健康平衡。在清醒时,必须努力让大脑系统重新并及时地接受挑战,如将所有要学的动作拆解成一个一个较小的步骤,并一步步去完成。

在康复过程中,吉尔还强调了要尊重睡眠的治疗功效。脑袋最清楚它自己有哪些需求。在清醒的时刻,大量的能量刺激会涌入感官系统,光子会刺激视网膜细胞,声波会狂拍耳膜,可是神经元都跟不上这些要求,很快就没有办法再输入信息。这时,睡眠就显得尤为重要,可以看做是“资料存档时段”。因此她反复强调,一定要在学习与克服认知困难期间,不时穿插一些睡眠,这样会有很大的好处。

在《左脑中风 右脑开悟》一书后,吉尔不仅仅分享康复那段时间的日记,包括四十个提示,关于她需要做或不需做的事情,以便完全康复,还特意在书末附上了一份《中风复原建议》,方便读者查询。

中风最无价的礼物

《左脑中风 右脑开悟》中,

吉尔不仅以脑神经科学家的身份深入浅出地普及脑科学,讲述了左右脑运作的原理,介绍了中风和康复过程,更用了两个章节来分享这次左脑中风给她所带来的礼物——

“在亲身体会自己的左右脑功能后,我选择从另一个角度去看事情……这次中风带给我最无价的礼物是内心深处平静只在一念之间。”吉尔说。

而根据她失去左脑的经验,她认为内心的平静是一种位于右脑的神经回路。吉尔用文字记录下了右脑是如何通过倾听、嗅觉、触觉、味觉等过程中将内心带入平静的巧妙过程,如在品味食物时尽量去体验生理反应,想要改变情绪时最简单的方法之一就是鼻息的刺激。

“《左脑中风 右脑开悟》并不仅仅是一本医学类书籍,同时也是一次心灵探索的记录。”刘铮说,“台湾版的书名是《奇迹》,而在出版本书的简体中文版时,我们特意改成了《左脑中风,右脑开悟》,书名就已经非常深刻地反映了本书的内容。在作者左脑中风不能正常工作的情况下,右脑的感受到作者大为震惊,吉尔体会到‘开悟’并不是一种虚幻的感觉,而是一种平和的生活态度。”

在中国,每年受到中风袭击的人是一个巨大的群体,患者和他们的家人都需要照顾和帮助。刘铮说,希望这本书可以给他们带来一些启示和建议。同时,对于健康人群,我们也可以通过从中学学习到很多:内心深处的平静就在一念之间,并明白“开悟”并不是一个虚幻的感觉和概念而是有其科学依据和基础的,“当你的大脑停止思考的时候,你的心灵就开始闪光”。

我的科普情结——庆祝科普普及出版社建社55周年特约刊登

□刘兵

周围很多人都把我与科普图书密切联系起来。许多年前,《中国青年报》记者刘兵曾写道:“我怀疑中国所有搞科学出版的人都认识刘兵。”这话显然说得有些过分,但回首往事,尝试科普、读科普、写科普、策划科普、参加科普活动等,毕竟还是在不知不觉中成为我工作、生活中的一部分。

这里先举几个小时候淘气的例子,我把它定义为尝试科普,可能这么定义并不准确,但又觉得这些事情与我对科普或者科学恒久的兴趣有很大的相关性,所以就姑且这么称呼了。

10岁的时候,我就给自己做了一把胡琴,琴筒是用一个罐头筒做的,琴杆是一个雨伞的把儿,在上面钻两个眼,插上两根捡来的胡琴轴,用一个旧的琴弓,声音当然不会好听,但至少也算有乐器一族了,在当时还是比较稀罕的。除了制作乐器,我还学习做了很多木工活,记得当年做了许多闹钟盒,全是不用钉子用胶粘合上的,最后还要雕上花纹。我给自己做了印相

们的大学老师在教微积分的课时,推荐的一本《从一到无穷大》的书,我差不多一个晚上就看完了这本书,觉得它特别好玩,太具有吸引力了,读完这本书我甚至有一种想法,大学毕业后要从事一份出版社的工作,多出这种科普类型的书,应该是一种不错的选择。没想到后来还真的与科普出版发生了这么多的关联,更巧合的是,《从一到无穷大》再版时,出版社找我给这本书写了序言。

不知是出于从小就表现出来的这种对科学的兴趣,还是历史发展的偶然,今天看来自己与科普还真有点因缘。我本科学物理,研究生又改学科学史,然后又做了相关的教学研究,包括科学史、科学文化、科学传播等,再后来我尝试将自己的研究工作与科普实践联系起来,因为我始终觉得任何研究工作最终都要面向社会,所以便与科普书的出版发生了很多关联。我写过一些科普书及相关书评,例如《金苹果文库》撰写《超导史话》一书,便是将超导史这种纯粹的学术研究转化为科普形式的作品。

兴趣与科普



刘兵

刘兵 1958年生,1982年毕业于北京大学物理系,1985年研究生毕业于中国科学院。现为清华大学人文社会科学学院科学与技术研究所教授,博士生导师,上海交通大学等国内多所高校的兼职教授,主要研究方向为科学史、科学文化传播。出版有《克丽奥眼中的科学》等12种专著,《刘兵自选集》等8种个人文集,《超导史话》等6种科普著作,《正直者的困境》等7种译著,主编《科学大师传记丛书》等多套丛书,发表学术论文200余篇,其他报刊文章400余篇。

箱,又买了“米吐尔”、“海波”等化学药品,自己配显影液和定影液,尝试着在家里洗照片。

也许更有代表性的一件事是,我在高考前夕摸索高血压速效降压法。我第一年参加高考的体验,因为太紧张而被误诊为“高血压”刷下来,所以第二年格外小心,老早就开始摸索解决“高血压”的问题。现在回过头来看,几乎是自发地按照某种科学研究的模式来解决这个问题。我借来一个血压计,把能够找到的关于高血压的书都找来,把市面上所有能买到降压药和镇静剂全部买来。然后,服药试验,按标准剂量吃完后再量。我发现吃药不管用,又找来注射器和“利血平”,按说明书注射后,还是不理想。又看书,书上说那种极高的血压还可以静脉注射硫酸镁。我便找来一个当护士的亲戚,好说歹说求她帮忙注射,因为我知道这种药物的危险性,还特意准备了叫葡萄糖酸钙的解救,这招果然有效果。所以高考体检前40分钟,我便很熟悉地实施了这些措施。那时真是太胆大了,为了上大学什么危险都愿意冒,但回想起来,那时自发地摸索的那些方法,还真有些科学方法的意味呢。

上面这些鲜活的事例大概能算得上某种自发携带的那份对科学的感情吧,所以之后对科普书的“贪婪”便也顺理成章。如果广义地界定科普书,我首先读过并且印象深刻的科普书是刚恢复高考那会儿,找到两本有点儿像中学物理化学课本的课外读物,狭义地界定科普书,印象特别深刻的要追溯到大学时代,有一次我

我也会乐此不疲地去关注、策划或者引进一些科普书,比如科普普及出版社引进的一套《2061计划丛书》,据说是与当时我在中华图书报主持国际图书信息及评论专栏时,做了一期国外科技教育专题有关。那次专题上,我谈到美国《2061计划丛书》将作为正规教育的科技教育与非正规教育的科普教育融合在一起,既是科普教育的一个导向,又是科技教育的一个导向。像这样的说辞我并不认为是负担,或者会冲淡我的学术研究工作,相反会在某种程度上促进我的研究工作,因为我现在做的研究方向之一就是科学文化传播,这些书籍是我关注的一个对象,甚至科普书的出版发行,它的受众,都是我需要带学生去做的选题。当然除了教学研究之外,从中我也体会到了很多精神上的快乐。

我特别欣慰的一点是,不少人已逐渐跳出那种单纯将科普理解为科学知识的普及、简化、通俗介绍的圈子,越来越多的人开始从人文的视角,倡导对科学的精神、方法、观念的宣传和普及,而我自己,在工作过程中,对科普的理解也一直处在发展和变化中。虽然各种各样的事让我的生活异常忙碌,但在可能空闲时,我还是愿意做一些具体的科普工作。像主编《保护环境随手可做的100件小事》,及后来这本书的升级版《保护环境随手可做的101件小事》,其实,科普本身也是一件随手可做而且有意义的小事吧。

2010年度大众喜爱的50种图书 科普类佳作推介

□李倩

“问世间情为何物?直教人生死相许。”这首流传很广的诗专唱的是爱情,爱情永远是人类歌颂的主题,也是众人一生追寻的冲动。然而诗的本意说的是一遭遇猎杀的大雁,一只被杀,一只逃脱,但是逃脱的大雁并没有转身飞远,竟自投于地而死,世间并非只有人具有追求爱情的权利,动物也一样,这就是折说的众生平等吧。

最近有段感情令我怦然心动,主角没有帅气的脸蛋,没有跑车洋房,但是他带给我的远比这些还多,和他在一起的每一天都是新生的每一天,处处充满了新奇。说出可能会吓到您,他就是万人恨,千人骂的“小强”。一提到“小强”人们首先想到的更是脏,是“四害之一”,很多人看到他倒足了胃口,因为垃圾是他们的美食,阴暗是他们巢穴,最让人们头痛的当属蟑螂的繁殖能力,只要有一只蟑螂存在,经过一个暑期大概满屋子都是了。这场感情并非是一帆风顺,刚开始也像很多姑娘一样,因为它长得不够帅对他没有任何好感,外加听到关于他的各种流言蜚语,比如不爱洗澡,邋里邋

遏,收拾干净的地方总会破坏得乱七八糟,整天游手好闲,不劳而获等等这些数不清的致命缺陷,令我对他厌恶到了极点,然而不久前的一天,很偶然的一个机会,从旁人那里第一次听到了关于他的一些优点和奇特之处,让我重新审视他,接受他,从而开始了一场别样的恋爱。

说到这里我不能不提这个为我们牵线搭桥的红娘,她的名字叫《一百种尾巴或一千张叶子》,这位红娘可是很有来头,她是“科学松鼠会”推出的成功的科普畅销书之一,她有着时尚的外表,幽默的气息,行文活泼,妙趣横生,又不失专业,传播科普知识与培养兴趣爱好并行。她的家族“科学松鼠会”聚集了当代最优秀的一批华语青年科学传播者,旨在“剥开科学的坚果,帮助人们领略科学之美妙”。在他们的手中,科学出现了很多穿着美丽的姑娘,以前的科学界都是男人的天下,数理科学掌握着绝对的领导权,博物学只能成为他身后的女人,如今在大众传播的途中,开始了有博物倾向的转变,多元的文化使得科学变得熠熠生辉,科普的娱乐化、时尚化、人性化气息成为发展的潮流。

红娘一早就知道我们这些

姑娘会因为外貌和他不拘小节的操作误解“小强”,于是便为蟑螂平起了反。她说小强的家族发展史十分强大,可算是地球的活化石,比恐龙的年代还要久远,几亿年的进化中外形竟没发生过多的改变,为科学研究贡献颇丰;她说他很讲卫生,虽然为了生计总是在垃圾中游走,但是常常清洁身体,只要一有时间就用一节一节地清理长长的触角,那个我们对他的不良印象源自于我们的“不厚道”,蟑螂从来不会主动打扰人类,而是在阴暗的角落默默地做着清洁工作;而且他还具有很高的药用价值,不少研究者开始为他奔走呼号,让他在不同的领域大展宏图。

经过这些了解之后,我开始接受他并爱屋及乌地接触他的世界,他也是非常慷慨地把很多朋友介绍给我,让我了解到更多博物学知识,原来同样生活在一个地球上,不同的生存领域却把我们分隔得这么远。小强向我提到,大自然中的虫类多种多样,不仅是清洁工、搬运工还是食物链条中重要的一环,也正是各个部门的有序协作才使得我们的地球充满了多姿多彩的味道。昆虫在植物生命的繁衍中发挥了重大的作用,众多



《一百种尾巴或一千张叶子》,王冬、史军、张劲硕、刘阳著,中国轻工业出版社2010年3月出版,定价:29.80元

植物为了世代相传,于是通过开出美丽诱人的花朵,散发浓郁香气,虫儿为了获得食料深入花心,搬运花粉和花蜜同时为植物完成了授粉的任务,从而各取所需,它们在我们的身边无声无息地生存繁衍,并在各自的领域演绎着进化论。

在和小的约会中,我不仅感受到了生命的真谛,感叹博物学的包罗万象,也在心底深深地热爱上生活的这方土地。然而我们也要看到,由于人类自诩为最优越的物种,于是便便地主宰

其他物种的未来,虫子是益虫还是害虫取决于对人类自身的优劣,各种杀虫剂,除草剂摧毁了很多物种得以生存的空间,也一点一滴撼动着大自然本身维系的平衡。环境的破坏,全球变暖威胁的不仅是人类还有其他与我们息息相关的动植物,由于地球温度的升高,植物的花期提前到来,而冬眠的昆虫却还没有清醒过来于是错过了这场约会,没有了爱情的甘甜,植物的繁殖成了缺失,以此为食的食草动物逐渐减少,以它们为食的大型动物食不果腹。加上各种经济利益的驱动,对动物的猎杀使众多珍稀动物濒临灭绝,虽然很多人把此归结为优胜劣汰,但是长此以往,最终受害的还是人类本身。一部好书不仅要让人爱不释手,更要挖掘出读者的兴趣,从而使更多的大众了解科学,更培养了一批批潜在的环境保护者。

如果您要问在这场恋爱中我们的结局如何?我不得不说,尽管这场约会充满了难忘难忘的回忆,但是毕竟我不是专业的昆虫爱好者,不可能为了发展小强的事业而去奋斗终生,不过在这场约会的过程中,能够了解到那些鲜为人知的秘密和其他博物学的知识,这些已经足矣。

食品时代的风向标:阳台蔬菜DIY

□张永生

基础知识,毕竟打好了基础才能培育出充满营养的天然食品。其余三章则全面讲述了如何种植每一种植物,作者还细心地将目录分出果实蔬菜、根菜类的不同栽培法。贴心的栽培日历,详细的育苗、立支柱、追肥法,包括浇水要浇多少这样的细致问题均有详细解答。比如茄子这一章,从选苗、挖洞、植苗、立支柱、浇水到去侧芽、追肥等等,每一个步骤都有图片和文字来指导种菜者的实际操作,确保不会在植物的成长过程中缺少照顾。不仅如此,在每一章节的后面,还附有一些种菜小窍门和蔬菜小常识,显得格外温馨体贴。

本书属于科普类农书性质的图书,但因为大量的手绘漫画式解说,丝毫没有其他农业种植书籍那般生硬和晦涩。不仅是成年人,孩子们看到这样的图画书也一定会喜欢,并且很容易按照书中生动而直观的方法在阳台上种出属于自己的菜。作为生活在城市的年轻人,种花似乎太雅致,养鱼似乎太闲散,而在阳台上种菜则生活增添了无限的情趣,显得既朴实又独特。在阳台上进行蔬菜DIY,这既是一种环保又健康的生活方式,同时也是一种积极向上的生活态度。



《在阳台上种菜》, [日]藤田智著, 烟雨译, 浙江科学技术出版社 2011年5月出版, 定价:28.00元

编辑推荐



《中国科学院叙事》, 郑千里著, 科学出版社 2011年4月出版, 定价:50.00元

本书记录了自2008年6月以来中国科学院知识创新工程的一些大事及知识创新的典型案例,展现了知识创新工程的丰硕成果,同时追寻科技将帅人才成长的人生轨迹和心路历程。关注未来中国科研队伍人才的培养。本书跟踪科学热点、焦点问题,对“创新2020”进行了先行思考,并再一次见证了中国科学院在推进知识创新工程第三期以后,中国科学院高层领导的战略思考、科技布局和取得的丰硕成果。

本书可供广大科技工作者、新闻工作者和教育工作者阅读,也适合新闻学、传播学相关专业的本科生、研究生选修。