



K 读书之道

好书是“良药”

读好书的作用与益处，古今中外的圣哲先贤均有过不胜枚举的精辟论述。不过我最喜欢的是西汉刘向《说苑》中的一句：“书犹药也，善读之可以医愚。”宋代韩驹也有“书犹药也，善读之可以祛病”，其实两句异曲同工。读好的书籍确有“防病”与“治病”的功效，并且以三种不同的形态，丰富着你的阅历，愉悦着你的心情，抚慰着你的灵魂。

读一本好书，似服饮一颗“顺气丸”。人吃五谷杂粮，难免有疾病困扰，为此怨天尤人只能徒生闷气，情绪失控只会病入膏肓，即使暴跳如雷也无济于事。最好的办法就是静下来，拿本书慢慢打开，然后逐字逐句地认真阅读。一开始，很有可能心不在焉，甚至是心猿意马，但是没关系，随着手指轻轻翻动、目光逐行移动，不知不觉间，你会感觉到那颗“顺气丸”在悄无声息地发挥作用，感觉自己的“气”已化作了缥缈的轻烟，在字里行间悠然地飘荡。读着读着，那“怨气”缓了、“怒气”平了、“闷气”也消了。阅读是支“预防针”。难怪大诗人陆游如此感叹：“病须书卷作良医（枕上作）”“读书有味身忘老”（《不寐》）。

南宋胡仔在《苕溪渔隐》中亦云：“盖其辞意典雅，读之者悦然，不觉沉疴去体也。”阅读的确是“良药”，不过“良药”都“苦口”，因此在阅读的过程中，还必须提高甄别能力。因为现在的读物数不胜数，要想在有限的生命中博览群书，是心有余而力不足的，只有“对症下药”，才能弥补心理情感、智谋上的缺失或不足，真正达到杂念尽消、心情舒畅、清心明智、宠辱皆忘的“疗效”。

农艺人

K 书虫故事

常印佛：
一本书催生了科学梦想

矿床地质学家、中国科学院院士、中国工程院院士常印佛的童年是在战火纷飞中度过的。当时，百业凋零，民不聊生，小小的他只能躲在家里的藏书阁暂求一丝安稳。

在那里，常印佛如饥似渴地阅读了很多古典名著和现代书，其中对他影响很大的是一本叫《世界科学家列传》的书籍，书里讲了很多科学家的故事。

“它让我感觉自己站在科学门槛的外面，感觉里面五花八门，是一个非常奇妙的境界。”

这种奇妙的体验直接催生了常印佛献身地质科学的志向，书中科学事迹更成为其终身精神支柱。

在这本书的影响下，高中毕业的常印佛怀揣着童年的梦想考入了清华大学地质系。毕业后，在梦想的驱使下，他投身中国地质领域，坚守野外勘探第一线，以双脚丈量大地。

1960年，因工作成绩突出，常印佛被任命为321地质队（现在的安徽省地质矿产勘查局321地质队）总工程师。职务发生变化，工作也更繁忙，即使如此，常印佛依然保持着读书的习惯。

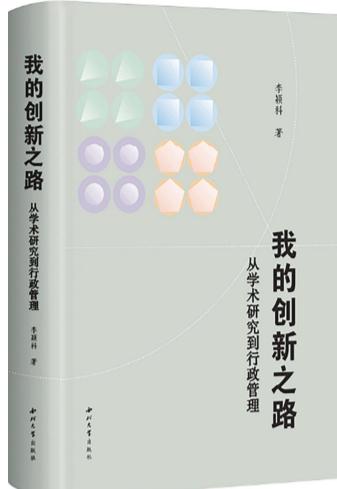
1962年，常印佛的同事张兆丰买了一本纪晓岚的《阅微草堂笔记》，常印佛看到后“书瘾”犯了，就借去看。看完后他对张兆丰说：“纪晓岚真不得。”张兆丰问其缘故。常印佛说：“我把《阅微草堂笔记》中的一篇古文翻译成白话文，半个月后，又翻回古文，结果跟纪晓岚原文一比，多出许多字来，可见纪晓岚的文字之精炼。”张兆丰不禁感慨：原来书还可以这么读。

中国科学家博物馆

K 阅读经典

跨界人生进取创新

■ 刘小荣



《我的创新之路》，李颖科著，西北大学出版社 2025年3月

读到《我的创新之路》初稿时，我首先想到的是西哲苏格拉底的“认识你自己”。读毕的第一印象是，本书以“创新”为主题和灵魂，真实准确勾勒出一个人文社科工作者的复杂职业生涯和丰富心路历程，提供了一种认真生活、不断进取、可资参考的人生镜鉴，其有益有用价值，可以从三方面来观察理解：

第一，蓦然回首，跨界人生的回首省思。鲍勃·迪伦曾问，“一个人要抬头多少次，才能看到天空”。读《我的创新之路》，我的最突出印象是，作者虽然身份转换较多，但其底色依旧是一位正直出色的知识分子。

阅读本书我们能够感到作者换一个单位，爱一个行业，全情投入，精心谋划的热情与责任，40多年工作，总体呈现一个创新、进取的斑斓人生。阅卷可知，作者32岁时被破格晋升为副教授，33岁获国务院特殊津贴专家称号，35岁时破格晋升为教授。如果能循学术研究方向发展，作者依旧会有光明前景，但人生却在此刻转弯，从西北大学教授，到西安市文物局、市社会科学院、西安日报社、市教育局，再到省社会科学联合会担任主任，有限人生被切分成学术研究和行政管理的跨界阶段。随着职务变迁、身份移位，作者实现了不断创新突破的质变。

另一方面，40多年来作者一直坚持用学术研究态度对待新岗位，始终用学术创新眼光对待新工作。学术和管理成为作者

人生的一体两面，又同样闪光，这期间作者先后发表了100多篇学术论文，出版了12部学术论著。令人印象深刻的是，2004年底成为西安市社会科学院主任后，作者率先垂范、亲自带头以《构建中国西部丝绸之路沿线非物质文化遗产保护体系》为题申报国家社会科学基金课题并顺利获批，实现西安市社会科学院建院20年来获准国家社会科学基金资助项目零的突破。

作者的一路处在社会巨变中的人生不同板块，既有沉潜、安静，又有喧闹、繁冗。经历有欣喜，还有叹息。“我历经艰辛，有过痛，流过泪，但每每想起这些，心头总是充满了无比的喜乐和欢笑，些许的成就感抛却了曾经的疲累与苦楚。”就此而言，《我的创新之路》提供了一个知足和感恩的人生参照。

第二，造镜自照，自律自省的心路历程。《我的创新之路》分为“历史文化研究篇”“文化遗产保护篇”“社会科学工作篇”“新闻媒体宣传篇”和“教育改革发展篇”五部分，它们是对作者自身成长经历和人生过程的审视，身处新的职场赛道，面对不断变换的客观环境和各种突如其来的新挑战，作者精心布局谋划，积极创新、省思，不断总结提高，令人印象深刻。

学术上的严谨创新、文物领域的沉稳探索、传媒领域的点面突破、教育领域的敢为人先、社科管理的深思慎进，这些行为的背后是两点，一是对现状的不满与质疑，二是对问题的探索与新解。我注意到书稿的自序部分，有作者父亲对自己教育培养的一段论述。作者深受父母影响，父母是他最初的也是最好的老师，育儿成才方面，父亲起到了无可替代的作用，从刻苦求学到潜心学问，从学术研究到行政管理，从学者到官员，从斗室到官场，应该说，父亲留给作者的态度和质疑精神，确立了作者对认真和学问孜孜以求的人生基座，贯穿着作者的人生。

第三，创新：认识世界与突破边界的动力。读《我的创新之路》，我们能感受到，创新是作者不断认识世界、推动学术发展、促进行政管理的不竭动力，是克服困难、应对挑战的深层冲动和驱动。

就学术研究来说，不努力创新，就没有发现与进步，也无从彰显学术的魅力与生命力，更无从谈及价值与意义。尤其是对文化研究来讲更是如此。这首先体现作者的“历史文化”和“文化遗产保护”研究方面，本着实事求是的治学态度，勇于质疑提出问题，敢于挑战传统权威，体现了作者的研究优长与学术成就，例如以历史编纂学和史学思想体系的基本形成成为标志，论证提

出中国史学作为一门完整的学科起源于春秋末期至战国初期；考据学成立于魏晋南北朝时期；经世致用之学起源于孔子修《春秋》，“寓论于史”的撰史手法创始于孔子《春秋》而非《史记》；炎帝非神农，大多别出新见，发前人所未发，在学界产生较大影响。作者学术研究创新的另一翼，是对中国当代文化遗产保护的一些总体思考，诸如文化遗产保护历程的审视与批判，对存在问题、发展路径等均有全新认知与见解。

比如，作者提出文化遗产保护具有传承发展民族文化、服务国家战略需要、促进经济社会发展目的，并从整体保护、内涵挖掘、精神传承、功能重构、价值实现、制度再造六个维度比较系统全面地论述了实现这些目的需要完成的具体任务，令我耳目一新。

创新同样体现在作者到西安日报社工作。“像撰写学术论文那样做好一份报纸”。作者首先对新时期地方宣传思想文化工作做了较深入思考，提出“创新理念”，要创新新闻采写理念和新闻制作理念；在“做强特色”上，要在版式上突出现代特色、新闻上突出分众特色、文化上突出地域特色，采取革新版面栏目、强化理论评论、提升新闻质量、主动设置议题、激活广告经营五个方面举措，收效良好；作者两度出任市、省社科联（院）领导。得以对社科人文工作进行了深入思考，在关于国际化大都市与城市社会科学院的角色与担当，积极参与国际智库平台对话诸方面，提出并实施许多新举措，取得了较好的成效。作者在西安市教育局工作时，通过扎实调研和深刻思考，提出了“教育品质决定社会气质”基本观念，在大学区管理制度改革、民办初中学校招生制度改革和创新中小学素质教育做了一些探索，尤其是在西安基础教育领域引入第三方评价机制，客观评估教育质量，在社会上引发较大反响。

可以说，“立功”“干事”是作者的人生基石，“跨界”和“进取”是作者的人生经历，“求真”和“创新”是作者的人生驱动。

一方面《我的创新之路》及其作者表达的创新，始终是一种认识自觉和行动自觉，另一方面，诚如作者强调的“创新给我激情，创新给我力量”，作为人生进步支点的创新，也给了作者以担当勇气。本书展现的不仅是个体奋斗经历，更是一种对抗“内卷”与“躺平”的积极态度。人永远是时间的囚徒，个人生涯也只是社会秩序的组成片段，社会要进步，首先需要“认识你自己”。感谢《我的创新之路》，为我提供了一次理性、清晰且充满力量的认识人生的机会，相信随着时间推移，本书会焕发出新的光彩。

K 格致书架



《牛奶：从地方史走向全球史》，[美]黛博拉·瓦伦兹著，陈静译，上海社会科学院出版社 2025年5月出版



《第六号元素：从大气、钻石到生命，碳如何塑造了地球、社会和我们？》，[美]西奥多·P·斯诺、唐·布朗利著，王文浩译，中信出版社 2025年2月出版

本书是一部简洁、深刻、震撼、宏大的碳元素全景式科普著作，涉及化学、宇宙学、天体生物学、天文学、生态学等多个领域，涵盖材料科学、能源科学、环境科学、生命科学的前沿技术。在书中，两位天文学家带读者踏上了一段跨学科的探索旅程。



《你为什么不离开我的生活？》，[美]薇薇安·戈尔尼克著，蒋慧译，北京联合出版社 2025年2月出版



《太阳、地球、生命的起源：改变地球早期生命史的14个大事件》，[法]米里埃尔·加尔戈等著，冷伟等译，四川科学技术出版社 2025年2月出版

本书改编自特刊书《从太阳到生命：地球生命起源编年史》，由20多位国际专家合著，国内相关领域学者团队合译。本书是一部优秀的天体生物学领域的著作。在阅读本书的过程中，读者可化身科学家，重构从45.7亿年前太阳系形成之初至5.4亿年前的寒武纪大爆发这段时期的地球起源和地球生命诞生的故事。



《我为生孩子只是给人生按下暂停键》，宝夏夏著绘，九州出版社 2025年4月出版

本书用20篇漫画全景记录了作者从备孕、怀孕、分娩到育儿初期的全过程，作者用纪实、真诚的笔触表达出其所体验的酸甜苦辣。本书不仅关注生育本身，还试图探讨女性成为母亲后的自我成长与身份转变。如作者所说：“生育这件事并不是什么可供分析的社会学样本，它更像是每位女性用真实生命书写的史诗。”

他是如何妖魔化麻疹疫苗的

也许是因为我对各种阴谋论不屑一顾，居然不知道安德鲁·韦克菲尔德这样一位“著名人物”，直到在《欺骗世界的医生：“反疫苗运动之父”与一场跨越世纪的医学骗局》中才一睹其“风采”。

这部科普纪实著作的作者是布莱恩·迪尔。他在前言开宗明义地指出：“安德鲁·韦克菲尔德，那个声名狼藉的医生，曾因医疗不当、欺诈且‘罔顾’孩子们遭受的痛苦而被起诉，最终被吊销行医执照。”韦克菲尔德在顶级医学杂志《柳叶刀》刊发的论文“最终被判定为‘完全是伪造的’并被《柳叶刀》撤下，他的行医生涯也就此结束”。随后，作者便一点点揭示出整个事件的全过

程。韦克菲尔德出生于英国一个医生世家，本有望成为一名外科医生，但他觉得自己更适合科研，便就职于英国皇家自由医学院。他在1993年4月发表论文，声称在克罗恩病（胃肠病的一种）患者肠道中发现了麻疹病毒，并认为这种病毒来自麻疹疫苗。韦克菲尔德启发，他开始寻找病例，深入“研究”，并于1998年2月28日在《柳叶刀》发表相关论文。韦克菲尔德宣称他发现了新型肠脑综合征，推测该病是由麻风病，即麻疹、腮腺炎和风疹三联疫苗引起。换言之，疫苗使大量孩子患上了自闭症。自此，韦克菲尔德的疫苗之战正式拉开帷幕。

接着，事情有了戏剧性的推进。有患儿母亲联系上韦克菲尔德，声称孩子罹患自闭症，同时伴有肠道疾病，她认为这都是麻疹疫苗的副作用。或许是这件事给了韦克菲尔德启发，他开始寻找病例，深入“研究”，并于1998年2月28日在《柳叶刀》发表相关论文。韦克菲尔德宣称他发现了新型肠脑综合征，推测该病是由麻风病，即麻疹、腮腺炎和风疹三联疫苗引起。换言之，疫苗使大量孩子患上了自闭症。自此，韦克菲尔德的疫苗之战正式拉开帷幕。

本书作者对上述过程做了细致周密的调查，这让我们看到，韦克菲尔德是如何在一系



《欺骗世界的医生：“反疫苗运动之父”与一场跨越世纪的医学骗局》，[英]布莱恩·迪尔著，林晓钦译，广东人民出版社 2024年6月出版

有时我们对学术造假有所误解，以为硬把1加1说成3或者把“阴性”说成“阳性”才算造假，但事实远非这样简单。比如韦克菲尔德会把在社会服务机构“登记”的自闭症患者人数改成所谓“自闭症发病率”，又如自诉病情时，患儿家长受到强烈诱导，12人中有11人声称孩子在注射疫苗后出现自闭倾向，韦克菲尔德认为比例过大容易引起怀疑，最终改成看似可信的8/12。这些窜改，引导着结论走向了可怕的境地。

就这样，韦克菲尔德这个“没有病的医生”，凭空给自己冠以大量显赫头衔，并与一名逐利的律师合作，对患儿进行各种检查和“治疗”，一时间声名鹊起。

不是没人提出质疑。英国胃肠病学教授安妮·弗格森指出，韦克菲尔德寻找患儿病例的方式不妥，这会造成选择性偏差。但韦克菲尔德以公然撒谎的方式回应了这一质疑。好在医学界有基本共识，皇家自由医学院最终将他辞退。

本书作者迪尔是英国的一名记者，对上述事件单枪匹马地追踪了数年。由于韦克菲尔德本人和相关人员不肯接受采访，

他只能依靠各种资料和部分当事人的回忆来厘清真相。从英国到美国，从文字报道到电视节目，对一个个事件进行分析，对资料逐字逐句地验证。

用迪尔自己的话说，他只是为了寻找真相。当然，在他的身后有正义的支持与声援，包括医学专业人、科研人员、理性的公众、公允的法律规则，幡然醒悟的患者。

当然在追寻过程中，也让人看到一些令人伤感的侧面。在探测疫苗受害者时很难单纯相信患儿家长。有些绝望的家长，或是为了获得赔偿，或是出于对责任的恐惧与逃避，在他人诱导甚至自我诱导下道出“真相”，书里例证中有些患儿的自闭表现实际出现在注射疫苗之前。

这些并非不可理解，然而医学工作者有义务辨明真相。1974年1月英国医生约翰·威尔逊曾发表论文，认为百白破，即百日咳、白喉和破伤风三联疫苗会造成儿童脑损伤，可谓轰动一时，最终却证明这一研究并不正确。但是，那些貌似站在民众利益一边的“良心科学家”，更容易博得公众的同情。即便在韦克菲尔德被彻底揭露之后，依旧有不少人支持他，类似的情形如今仍然存在。这本书不仅揭露了一场疫苗谎言，我们还从中看到了人性的弱点。

这样一本超过450页、长达34万字且充满各种医学和生化名词的厚重著作，我居然端坐一天逐字逐句读完了。作者以层层剥茧的方式揭露了一个时空跨度极大的重大事件。就个人来说，我支持安全正确的疫苗政策，反对妖魔化疫苗的倾向；但作为读者，阅读此书时，依旧秉持一种理性客观的态度，不预设任何立场，只是跟随作者一步步地去探寻真相。

星河