
荐书 关于退烧，还有很多你不知道的事

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/28720.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

荐书

关于退烧，还有很多你不知道的事。



《退烧简史》，甄橙主编，浙江教育出版社2024年5月出版，定价：68元

本报记者 韩扬眉

发热，几乎每个人都经历过，通常并不那么可怕，有很多药物和方法让我们可以尽快退热、消除症状。直到那场持续几年、横扫全球的罕见发热，人们再次对其变得敏感起来。

如今，热潮退却，北京大学医学人文学院、北京大学医史学研究中心教授甄橙和浙江教育出版社学术出版中心副主任江雷把目光放在了人类与发热的历史上，在新书《退烧简史》中再现人类认识发热、对抗发热，以及历经辛酸后一次次迎来胜利的故事。

“我们虽然有很多手段可以摆脱发热的痛苦，却未能摆脱发热的侵袭。重温人类征服疾病的道路，我们才能更从容、更健康地生活。”甄橙说。

“荒诞”，需要理解

在医学发展的早期，发热通常被称作“热病”。从18世纪器官病理学建立至今，人们逐渐认识到发热是疾病的一种症状，将一些以发热为主要症状或先行症状的疾病命名为“某某热”，诸如黄热病、出血热、登革热等。

热病给人类带来了巨大的灾难。它几乎一手摧毁了古希腊文明、让全球经济受到重创……本书回顾了几千年历史中的“热病”，并以发热为特征的鼠疫、麻风病、流感等疾病为代表，讲述了疾病如何影响人类生存，以及人类与疾病抗争的血与泪的历史。

从灭天花、防鼠疫到抗疟疾、识肺炎，人类历经数番大疫。在这个过程中，发生过许多“荒诞”而曲折的故事。

比如，今天被认为荒诞的“放血疗法”曾经盛极百余年。水蛭放血是放血疗法的典型代表，19世纪上半叶，欧洲几乎每一家药房都售卖水蛭，以致整个欧洲的水蛭几乎被捕捉殆尽。

毫无疑问，放血疗法必会带来不少医疗事故。美国首位总统乔治·华盛顿、英国哲学家弗朗西斯·培根等均是因放血而失去生命的。

华盛顿的经历是这样的。一天，华盛顿骑马巡视种植园回来，感到喉咙疼痛，几天后病情加重，呼吸困难。原本最佳的治疗方法应该是气管切开术，但是由于当时的气管切开术还不成熟，加之华盛顿本人十分信赖放血疗法，因此他选择放血治疗。没想到，华盛顿在经过多次放血后去世。据统计，当时华盛顿几乎放了2500毫升血液，因此人们推测他可能死于失血性休克。

又比如，在19世纪很长的一段时间里，结核病几乎无药可医，人们只能想方设法掩盖绝望、粉饰阴霾。结核病人病态的双颊酡红和面色苍白，加之消瘦的身形和柔弱的气质，在当时被誉为“最富有女人味”的状态，于是结核病人成了文学家笔下“美丽娇艳”的对象。

甄橙认为：“医学前进的道路漫长而曲折，当人们对疾病了解有限时，采取的尝试方法很可能是错误的。”

不过，人类从未停止挖掘病因、寻找良方的脚步。

中国的人痘接种技术因清康熙皇帝的重视得以在全国推广；英国医生詹纳发明的牛痘接种，成为预防天花的最佳手段，最终，经过人们不断努力，天花被消灭了。

然而，当遭遇瘟疫、求治无门时，就出现了另外的对策。比如中世纪时发生的黑死病，让人们意识到“防”比“治”更紧要。威尼斯传下来的四十天隔离法、悉尼市号召的捕鼠行动、中国人发明的伍氏口罩等，都是防病的奇思妙想。

千百年来，医疗技术不断更新迭代、社会文化发生数种流变，最终人们才有了对发热和发热疾病的医学祛魅。

在回顾历史时，甄橙不禁想到了近年来发生的医患关系问题。“医生都希望能医好病人。”甄橙说。时至今日，医学如此发达，我们依然没有把远古时期就出现的发热、疼痛问题研究清楚、完全解决。所以，当医生没有很好解除你的病痛时，怎能把不满全都发泄到医生的身上呢？“医学是很复杂的，我们需要理解医生、理解医学。”

甄橙希望读者能从这本书中读到“坚强、坚韧”，“看历史上发生的事件，我们应该庆幸比古人幸运多了”。

中西各异殊途同归

被疾病困扰时，你是选择中医还是西医？“现代生活中，多数人在患病时会首选西医治疗。”甄橙说。

江雷关注到，新冠疫情期间，网络上流传着各种对中医不信任等信息，“其实中医也有对热病认识和治疗方法的记载，最早见于甲骨文中”。

在《退烧简史》编写的过程中，编写团队经历了一次较大的思路转变——增加并突出了传统医学的内容。“中医是祖先留给我们的医学财富”，他们希望通过回望历史，吸取古人与疾病斗争过程中留下的宝贵经验和教训。

因此，书中不仅讲述了“希波克拉底与四体液理论”“体温调节与发热的界定”的演变过程，也回溯了“甲骨文中的热病记载”、医圣张仲景撰写的《伤寒杂病论》，以及药王孙思邈编著《千金方》的故事。

中医对“热”的认识经历了艰难又曲折的发展过程。从早期对发热症状的表现进行细致归纳，到宋元以来，随着“热”的概念在中医广泛运用，中医对热病的认知从症状描述上升为病因、病机的理论探讨。

尤其近年来，各种流行病大暴发使人们深刻认识到，中国传统医学在发热疾病防治方面有很多可以借鉴和学习之处，在保障人民的生命和健康方面，传统中医学与现代医学一起发挥医学的防病、治病作用。

疾病面前，不同的医学体系代表了人类探索健康与消除疾病的不同道路。至于患者选择中医还是西医，是对两种医学体系治疗方式与效果的权衡和考量。江雷认为，不能神化西医的无所不能，也不能否定中医的重要贡献。

“在医学发展的过程中，不同的医学体系可能对疾病的命名不同，对疾病的分类不同，对病因、病机的认识不同，治疗方法也不同，但殊途同归，消除疾病是医学的主要目标。”甄橙对《中国科学报》说。

“热”病与“冷”学

2003年SARS期间，甄橙曾写过一篇科普文章《肺炎的历史》，那时她对医学史的理解，仅限于这是一门学科以及从事的工作而已。

如今甄橙从事医学史教研已经30多年，经历两次疫情，她越发觉得传播医学史知识的重要性，自己肩负“医学史传播”的使命感更强了。

“根据现代医学处理突发疫情，医生常常需要一段时间才能认识疾病，而面对疫情的暴发，在科学不能及时给出答案的‘空当期’，公众需要医学科普缓解恐慌情绪，医学史可以承担这样的责任。如果在疫情当下就让专家做准确预测，其实是很难为医学专家的。”甄橙说，这时可以“先回头看”，人类经历漫长的疾病抗争史，最终胜利走到今天，了解历史、回味历史，会给人们带来更多的信心。

江雷也深有同感：“疫情几年，让我更加意识到医学科普的价值。如今大家经过了发烧、退烧，结合人类与发热抗争的历史，应当更能理解人类与大自然、疾病、健康的关系。”

然而，令他们遗憾的是，在国内，医学史依然是一门“冷门绝学”。

“过去很长一段时间，医学史属于边缘学科，在夹缝中生存。现在虽依然小众，好在已经被越来越多的人关注到。”甄橙身体力行地推动着医学史科普教育，尤其是对学生，她希望尽早让他们理解，医学史不只是一门学科及未来可以选择的一种职业，更是一项肩负社会责任的事业。

“学生在选课题时，我希望他们首先自问：这个课题对社会发展有没有意义？能为社会贡献点什么？这些问题想清楚了，也就说明选对了方向。”甄橙说。

甄橙希望医学科普是充满温度的。在本书即将付梓之时，甄橙提议参与写作的师生们把自己生病、退热的过程和生病后的心路历程尽可能完整地记录下来，并作为附录“我的发热故事”以飨读者。而这既是真实的历史记录，也是医学人的自我反思。

“希望大家都能够从罕见的大规模发热的经历中有所收获，在回首发热经历之余，能够对医学心怀敬畏，对自己的身体心存爱意。”甄橙说。

《中国科学报》(2024-08-08第3版读书)

作者：韩扬眉 来源：中国科学报

更多科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发