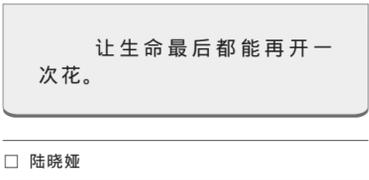




# 创造与珍惜：生命最后的黄金时间



□ 陆晓娅

## 生命的奇迹

生命是神奇和令人敬畏的。我这么说，是因为我在燕园安宁病房服务的时候，发现在这里总会遇到一些“奇迹”：原本已奄奄一息、昏昏欲睡的患者，在进入安宁病房数天后，竟然醒了、有精神了，甚至有活力了，生命状态似乎出现了逆转，比如多日不食的患者可以自己吃东西了，长期卧床的患者下床站起来了，一直紧锁眉头的患者露出久违的笑容。

比如患者刘先生，诊断肺癌骨转移、脑转移，在经历了6次化疗和13次脑部放疗后，终日昏睡，小便失禁，骨痛难耐以至于床边解大便如同“上刑”。收住安宁病房的当晚，癫痫发作，身体抽搐，正在监控的电脑乱如麻。看到患者那么痛苦，神经科的唐医生想方设法控制抽搐，减轻患者的痛苦，但同时还在思考着如何让患者醒来，好让家人能更从容地面对亲人的离世。

唐医生的精心用药奏效了。第二天中午，刘先生清醒了，吃了点东西，经过评估后，又请专业沐浴团队在病房给他洗了个澡。当我看到洗澡之后的刘先生的时候，惊得下巴都要掉了，他简直就像是换了一个人，半坐在病床上，满脸笑容，那笑容又憨厚又有点头皮。夫人说：“都好多天没见过他笑了！”

后来的那段日子里，夫人和儿子陪伴在刘先生身边，他在病房里还见了几位挚友，身体衰弱的刘先生，竟然把大家逗得哈哈大笑。

还有一位101岁的老爷爷，诊断结肠癌转移，原来一直不想上医院的他，在憋难以忍受时，请女儿带他去见医生。老人在某医院急诊科观察了三天，发现心脏因高龄跳动太慢，如果积极治疗的话，安装心脏起搏器是唯一的办法，后来家属尊重老爷爷个人的意愿，不再做有创治疗转入安宁病房。

转来那天，老爷爷憋喘非常严重，他不愿意戴氧气面罩，甚至高流量给氧也让他觉得“吹得太难受了”。可是拿开高流量氧气，他的血氧马上就下降。傍晚查房的时候，大家心里直打鼓：老爷爷能熬过今夜吗？

可是第二天，在家中的我通过家属沟通群看到的却是，老爷爷不仅还在，甚至当宋医生问他：“今天感觉怎么样啊？”他清楚地说出：“不错”。当女儿问他想吃点什么的时候，一辈子爱吃肉的老爷爷说出“烧饼夹肉”，大家都笑了。老爷爷最终在安宁病房生活了21天，享受了女儿亲自做的羊肉汤、虾蓉粥，欣赏了外孙女的中提琴，还看到了“长得真好看”的重外孙，叮嘱他要好好学习。

老爷子是中学特级教师，本来说好给我们讲一堂关于“新陈代谢”的课，可是等我们喊了老师好“坐下后，他老人家竟睡着了”。所以后



视觉中国供图

来只有我有幸得到了一对一“辅导”。最后用4个女儿的话说，“我们拉着老父亲的手，看着他平静无憾地、有尊严地离去。”

患者进入安宁病房后的状态“好转”，常常让家属很惊讶，也很欣喜，在微信沟通群中，总有家属说“状态真不错，远超过我的预期”。说实话，如果这是个别现象，也就不值得一说了，但是我们统计了一下，在燕园安宁病房今年收治的患者中，有2/3的人出现了生命状态短暂的“逆转”，使得患者在临终前有了一段宝贵的黄金时间，而且活过了预期生存期。

## 回光返照

这是人们常说的回光返照吗？在知乎上有人这样解释“回光返照”：

一旦患者的生命快要结束，在大脑的指挥下，身体会分泌大量激素和物质，并分配给身体的各个器官，使得病人处于短暂的清醒，具体的时间长短不一，有的可能几天，有的可能只有几个小时。

虽然我并不是神经生物学家，但我敢说，我在安宁病房观察到的这个现象，并不是人们常说的“回光返照”，因为这段时间通常会更长，而且明显受到一些非生物性因素影响。

首先就是亲人陪伴的巨大力量。特别是那些从医院急诊室和ICU里转过来的病人，都经历过没有亲人陪伴在旁的孤独与无助。到了安宁病房后，亲人的脸庞和家人的照片、熟悉的声音和味道、温柔的肢体触摸、合口味的饮食、只有亲人才懂的眼神和玩笑，不仅让患者得到贴心的生活照护，还让患者得到了与“家”、与亲人相关联的丰富感官刺激。是“爱”这味神奇的药，把他们从孤独无助的绝望深渊里救了出来。是亲人温热的手，激活了他们的生命力和勇气。

在安宁病房中，还有一群“非宿缘”照护者：每天坐在床边拉着患者的手细心询问病情和

感受的医生；做治疗和护理时温柔如水的护士；带来鲜花和笑脸，回应着患者和家属每个需求的社工和趴在床边倾听的心理师。很多从ICU转来的病人，初来乍到非常紧张，他们蜷缩在床上，对医护人员充满警惕和抗拒。安宁团队高频率、高质量的人际互动，让他们慢慢松弛下来，不再处于高度警觉的应激状态中。当患者感觉到这里非常安全，重新体验到了被在乎、被尊重、被关爱时，他们仅剩的生命能量就不再需要用于与外界对抗，而可以留给自己了。

当然，生命奇迹的出现，离不开得当有效的医疗措施。不像很多人想象的，进了安宁病房意味着放弃一切医疗措施，恰恰相反，就像宋安医生常在我耳边叨叨的：在安宁病房中，我们会以患者利益最大化为原则，对医疗措施进行调整。很多患者进入安宁病房时，带着大把的药和各种管路。但到了生命末期，随着患者机体和脏器的衰弱，他们身体能够代谢药物、营养和水分的能力也在减弱，大量的药物、液体进入体内，带来的坏处有时会大于好处。于是，医生会根据患者的情况，在与患者和家人协商后，停掉一些弊大于利的药物，尝试尽早撤除一些非必要的管路，这使得患者的身体得以“休养生息”，减少体力消耗。

通过“做减法”让患者获益，这一点是人们很少意识到的，甚至很多医生也不知道。不过台湾同行对此十分了然。台湾的安宁医生谢宛婷在她的《因死而生》一书中说：“很多时候，病人的舒适是来自某些过度医疗的停止。”

病人状态的改善也来自医生们的“加法”：针对患者的情况，医生用药物进行症状控制，比如止咳、止痛、止吐等。良好的症状控制，让患者感到不再那么难受，自然就能打起精神来享受生活了。

当然也少不了舒适护理。当如雪花般飘落的皮屑（皮炎）被护士们“神奇”地治好了，当大小便不再成为困扰了，当身体和头发被清洗过

了，当紧绷的肢体被抚触按摩，生理上的轻松与清爽，也会带来心理上、精神上的振作，这种感受又有谁没体验过呢？

还有安宁病房的环境：可以穿自己喜欢的衣服，可以盖家里带来的被子，可以把喜欢的布偶带在身边，可以通过窗户看到蓝天、白云、飞鸟、绿植，可以到露台和院子里晒太阳，可以听自己喜欢的音乐，可以用床头的伸缩支架看手机或iPad，看自己喜欢的吃播。

也许就是所有这些要素，共同为时日无多的患者创造出了生命的奇迹，让他们在临终前拥有了一段“黄金时间”吧。

## 黄金时间

别谈，我觉得这段时间对患者和家人意义重大。别忘了，安宁病房都是已经到了生命终末期的患者，这段看似“逆转”的时间不会太长，“翻盘”更是没有可能。疾病会在他们身上继续作祟，癌细胞会偷偷地攻城略地，脏器也变得越来越不听指挥，甚至破罐破摔，各种症状开始按下葫芦浮起瓢。

在生命力最后耗竭前，这段短暂的生命状态平稳期，为临终者完成重要的生命任务打开了“窗口”，也给他们带来极为宝贵，甚至是深刻的生命体验。短暂的失而复得也让亲人们备感珍惜。因此，我才把它称为“黄金时间”。

在这段黄金时间中，我们看到患者重新享受生活的美好：他们享受了从红果冰棍到哈根达斯，从圆梦烧饼到小锅米线等美食，享受了阳光和清风，享受了倾听与陪伴，最重要的是享受了亲情。这段黄金时间，让家人有机会通过自己的陪伴和付出，去表达爱，表达感谢，有时双方还会为过往的事情表达歉意。老伴不离不弃地守候，子女尽心尽力地照顾，海外子女千辛万苦地回归，让病床边的时光拥有了光芒和质感，原本温暖的关系更加深化，原本疏离的关系变得亲密，留住家人却留下更美好的回忆。在有过这样一段相互陪伴的时光后，家人虽然会有不舍，会有悲伤，但是没有恐慌，没有内疚，没有遗憾，因为死亡没有让爱消失，甚至还让爱变得更强、更有力量了。

在这段黄金时间中，有人完成了信仰的皈依，有人了却了自己的心愿，有人为亲爱的人以诗致祭，有人写下了遗嘱，有人交代了后事，有人给自己备好了衣服，选好了葬礼上的音乐，安排好了墓地。这些事情的完成，让患者心里没有了挂碍，甚至因参与到自己的死亡当中而感到心安。这场人生大戏的尾声、谢幕和转场，因为有了交代和安排，既能体现逝者“我”这个人的个性与特质，又减轻了生者的负担和压力，何尝不是一种自身的圆满和对他人与社会的奉献？

当然，不是每个患者都能在临终前出现这么一段黄金时间，特别是那些病情危重时才转来的患者，常常让我们感到遗憾，会忍不住叹息：要是能早来一些就好了”。根据大家的观察，“黄金时间”一般出现在患者能力丧失之后，意识丧失之前。因此，机不可失，失不再来啊。

作为安宁团队，我们虽然不能决定患者和家人选择何时入住，但是通过我们的努力和专业服务，也许还会有许多奇迹发生，还会创造出生命临终前的黄金时间，用谢宛婷充满诗意的话说，让生命最后都能再开一次花。

## 这7本书，带我们上一堂积极的生命课

本期书榜评审团成员：韩浩月 闫晗 张家鸿 栏目主持：沈杰群

### 《生命的对话》

推荐理由：

作者以坦荡的口吻、乐观的态度，来谈论生命、年老与死亡话题。作者颇受孟子、庄子等东方思想家的影响，尊重生命但又超然物外，同时忠实延续了西方人对自由烂漫、无拘无束生活方式的追求，超越了东西方文化差异、思维不同的鸿沟。《生命的对话》提出了两个应对老年的策略，分别是“成长到老”与“积极变老”，全书多数篇幅都围绕这两个策略展开叙述。成长到老说的是老年人要时刻保持有好奇心、上进心，积极变老则是拥抱老年，体会变老过程中的感受与感悟，以及随之而来的通透与智慧。



### 《安魂》

推荐理由：

这本书让你想到普遍的中国式父爱：父亲希望儿子能够站在自己的肩膀上更上一层楼。出人意料的是，父亲认为生活是用来打拼的而不是用来享受的，父亲觉得暂时的严厉是为了给大家将来的舒适。它会让人想到一代人的发育历程与成长背景，想到那些刻入骨髓的饥饿感与不安全感。因此，《安魂》所表达的，不仅仅是“失孤”悲剧，而是对一代人的价值观进行反思，以父亲的身份进行一次自我检讨，以打碎自我的光辉与伟岸，让读到它的人，重新审视父子关系。



### 《生命有星光》

推荐理由：

急诊科医生，号称是和阎王爷抢人的一批人。在这里，你永远不知道下一秒是转折还是终点。卢医生结合自己救治危重症病人的多年经验，给大家传授正确的急救和重症知识，有助于读者学会避免意外，应对常见的突发状况。

同时，本书还在字里行间展示出对患者的关爱和理解，体现出医生的情怀与责任。这本书一方面让医者看到患者的难处，另一方面让患者对医生有更多了解，从而对医护人员多一些理解和信任。



### 《旅行中的生死课》

推荐理由：

《旅行中的生死课》是一部以生命为主题的散文集。从生谈到死，不可避免地会写下或波澜壮阔，或辗转曲折，或柳暗花明的人生片段。这部书给予读者的启示正在于，如何让生命更有价值和意义，如何让生命在实现自我的同时照亮他人。墓园里的椅子、吴哥女王宫的精美女神雕像、奥斯维辛集中营里倒塌的毒气室、爱尔兰马林角的孤坟，都是思考生与死的依托。

旅行会结束，生死课的下课铃却不会响起。如果会响起，那应该是生命结束、心跳停止的那个瞬间。而有价值的生命在离开之后，可能会是活着的人进一步窥探并思考生死奥秘的参照系，或是起点。因此，下课铃的响起，又等同于上课铃的响起。



### 《当尘埃落尽》

推荐理由：

这是加拿大国民漫画家米歇尔·拉巴利亚蒂的图像小说代表作，曾获多项国际大奖。保罗是一位漫画家，每年夏天，他都去岳父位于魁北克的度假小屋，与亲人欢度节日，一家人聚在一起其乐融融。这一年热闹的假期过后，罗兰的身体出现了异样，对保罗说起了他过往的青春岁月。本书被誉为加拿大版“摩登家庭”，讲述了一个关于如何去爱人、感受被人爱着，以及如何面对失去所爱之人的故事。每个普通人都值得铭记。作者以活泼的画风和幽默的语言冲淡了离别的沉重，将深沉和复杂的感情用简洁的画面表现出来，有作者对人生和命运的感悟和思考，让读者感同身受。



### 《人生便利店》

推荐理由：

作家刘墉将自己的人生阅历和所见所闻凝练成一篇篇不足300字的文章。这些文章内容短小精悍，观点一针见血，给人带来新媒体内容方式的阅读快感。刘墉将其称之为“灵感小条”，这本书就是这些“灵感小条”的集合，它们随时随地被创作而成。近200个温情小故事，涵盖了近200个话题。刘墉说，老来的文字当然跟年轻时不同，因为“世事洞明”，所以多些辛辣和豁达，还可带点反讽与幽默。在这本书中，他的幽默、温暖、睿智、坦诚体现得淋漓尽致。



### 《二十四节气儿歌》

推荐理由：

在二十四节气里品味季节的变换与生命的美好，这对于孩子来说是一份礼物，也是一堂必修课。儿童文学作家、诗人薛卫民创作的《二十四节气儿歌》，用72首儿歌描绘天地上、春夏秋冬、植物动物、民俗风情，以小写大，以趣探智、朗朗上口、韵味回环。画家赵光宇采用版画插图，朴拙中透出独特的灵气，与儿歌默契地展现中国风格、中国气派。让孩子在读儿歌的过程中，了解人和自然的关系，从而更加热爱生命。



## 如何与孩子谈论死亡

安静而坦然的感觉，我会想到我的生命也就像自然一样，花开花落，春发冬归。

又是一个晚上，何怀宏自己的孩子也突然泪流满面地对他说起对死亡的恐惧。这个困扰人生的根本问题，会在一代一代人那里重新发生。当时的何怀宏只能告诉孩子：“我也曾经想过这些问题，而且很多很多人也都想过，也都害怕过，但他们依然活着，依然好好地活着。再后来，就有了这本书。”

何怀宏介绍，最新版与第一版相比，大幅增加了两个方面的内容：一是第一版主要是和一个女孩的讨论，后来增加了与一个男孩的讨论；二是第一版所处的时代还是20世纪90年代，后来增加了进入21世纪的许多新问题，尤其我们还是处在这样一个巨变的时代。

即使我们万分小心，在生活中也还是不能不面对死亡，死亡执拗地不肯退出我们的视野。对此，何怀宏说，生命有自己的逻辑，只要我们耐心地思考，勇敢地坚持，这一切都会过去，也许，死亡就像爱默生不朽的诗句：如果我的小船沉没，它是到了另一个海上。

### 死亡的问题不必主动挑起，但要密切关心

孩子是有差异的。有的孩子不会太多、太沉重地想起死亡的问题；有的孩子就可能较多地、也很绝望地思考。何怀宏说，有关死亡的问题，如果孩子没有直接问起，如果没有直接面对的死亡事件，可以不主动去“教育”。

但何怀宏同时提醒，不主动提起，却一定要仔细观察：如果我们的孩子无端长期闷闷不乐，或者突然开始非常害怕孤独和黑暗，那我们就用心而又小心地去寻找原因了，我们最好不要让孩子独自承担这世界上最大而又最令人恐惧的秘密。

在何怀宏看来，死亡的问题不是主要用脑子而是要用心灵去回答的问题，要与孩子保持心灵的沟通，要让孩子总有一个愿意说出自己最害怕的事情的亲人。当孩子说了，大人也不必急于给出答案式的回答，问清楚他害怕的缘由，哪怕我们一时说不出什么，也可以默默握住他的手，或者拥抱他，表示你已经理解到这个问题的真实和重要，且无论是什么，都可以与他共同面对与分担。

在观察、倾听、安慰之后，父母也可以分享自己的经历，或者结合文学和哲学作品，进行一些总结和概括。何怀宏说，父母在孩子几个关键的年龄段，不要离孩子太远，让孩子始终保持在自己的视线里；但也要把握一个度，不要太麻木，也不要太敏感。

何怀宏说，生命教育其实是一种全人教育，它既关乎人的生存与生活，也关乎人的成长与发展，更关乎人的本性 with 价值。对孩子生命教育的目的在于告诉孩子：在有限的时间里，我们应该好好活着。

生命教育的缺失，会带来什么？一位心理学家说过，现在有一些孩子“不怕死，就怕苦”。遇到被老师批评、跟父母拌嘴这样的小事，就会自杀。因为他们还不清楚事情之轻重，生命之宝贵。为了应对这种孩子的“玻璃心”，一些父母也可能过分呵护，或者盲目进行“挫折教育”，在这种拉扯中，孩子越来越叛逆，父母也越来越焦虑。

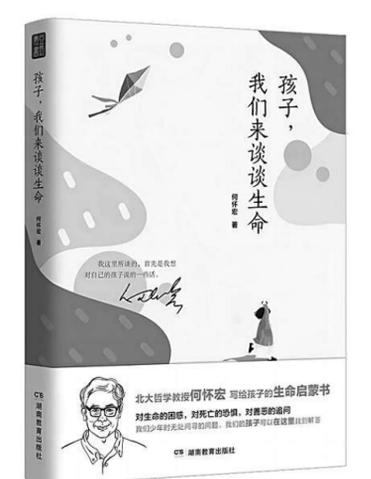
最好的父母教育也包括学校教育，应该是最能成功放飞的教育，就是能够成功转变成自我教育的教育。何怀宏不是很喜欢“教育”这个词，只是一时半会也找不到合适的替代词。就换个说法，就是我们和孩子一起用心地生活，一起有品质、有心地成长，最后达到可以放心地让他们自己到这个世界上去生活。

### 个体生命的消亡应该是自然的

尽管这场采访由“死亡”引入，但何怀宏无时无刻不在强调珍惜生命、尊重生命。每一个个体生命都有自己的消亡，但它应该是自然的，而不是人为的。何怀宏说：

有一天晚上，何怀宏在教室上完课，人群散尽的时候，一个年轻人突然站到他面前，说他已经决定今晚12点要在教学大楼的楼顶跳楼。何怀宏看着他痛苦而严肃的样子，就说：“那我们谈谈吧。”谈话不知不觉持续到12点多，何怀宏说：“你看，你预定的时间已经过去了，你觉得怎么样？”是接着谈还是回去？年轻人也放松了：“那我今天就回去吧。”

何怀宏不去问年轻人的名字和身份，他们谈论的也是另外的事，他可能是一时心情绝望而产生的轻生的念头，只要过了那个特别抑郁和悲观的时刻，他就不会自杀了。他曾去南京的燕



子矶游玩。面临长江的峰顶上，曾有一些人在此跳江自尽。后来这里立了一块陶行知写的牌子，上书“想一想，死不得”，据说救了不少人。

的确，我们在任何厌世的时刻都不妨先认真地想一想。有许多你当时觉得很重要的大事：被一个老师责骂了，被一个同学欺负了，被一个亲人误解了。其实远不是什么大事，过后都可能觉得好笑。何怀宏说，我们对自己的生命，的确有一种权利，相对于任何其他他人或社会更优先的权利，但你不能用自己的生命来证明自己或报复他人，这太不相称。而且，自杀的权利永远不属于少年。

何怀宏说，他在这本书中主要谈的是个人在珍重生命方面的意识和责任，但还有另外一个很重要的方面，就是制度和法律，人们应努力使保存和尊重生命的原则，落实到从社会的基本结构到具体政策的各项制度上来。中国古人把纪念逝者的清明节放在草长莺飞的春天，一岁一枯荣的原上草让踏路扫墓的人也感受到生命的生生不息。何怀宏说：“我们怀念逝者，也鼓励生者，要努力地，最后也安宁地走完我们自己的路。”

中青报·中青网记者 蒋肖斌

作为哲学名著《沉思录》的译者，《仅此一生》的作者，郑州大学哲学学院特聘首席教授、北京大学哲学系教授何怀宏从来没有停止过对生命意义的思考。其所著的《孩子，我们来谈谈生命》，第一版《珍重生命》出版于1996年，不断增订再版，至今已近30年，是一本“活着且生长”的书。

很多孩子的生命教育可能是从第一次认识到死亡开始的，这是真正震撼孩子的问题。很少有孩子会笼统地问“生命是什么”，更多孩子是从接触“死亡”这个词开始了解生命。何怀宏说，我们的生命来自何处又往哪里去？我们如何面对必不可免的死亡？我们的生命完全属于自己吗？关于生命的根本性问题很多，一代代人都在发问，也都在尝试作出自己的回答。有时候需要毕生的努力。而当面对孩子的第一次提问时，我们应该如何回答呢？

### 我们都害怕过，但依然好好活着

上小学的时候，何怀宏有两个女同学不幸在水库游泳时溺亡，前一天还在身边的活泼生命就这样消失了，带给何怀宏深深的震撼。一个“死去的人”就意味着他永远地走了，不再出现了，他又联想到所有人都会死去，感觉死亡也就是人生的一个事实，本来就作为重点包含在生命之中。为此他在一段时间里连白天都害怕孤独，到了夜里就更不知道怎么度过，总是以各种理由来延迟关灯。他希望“死亡”至少不要发生在亲近的人身上。

那个年代的孩子的确不会孤独，成帮结伙的孩子们在一起玩着玩着，童年的何怀宏渐渐淡忘了这种恐惧，慢慢长大。后来何怀宏北上服役，北大任教，有时候会去北京郊区的湖里游泳，往往是晚上，往往是一个人，夜色笼罩，光亮在远处，湖面远山都苍凉而孤独，在天地中有一种