

走进临终者的生命故事

每年十月份的第二个星期六是“世界安宁缓和医疗日”。我国宋代的张载在其著作《张子全书》中提到:“存,吾顺事;没,吾宁也”。我认为,这句话可以阐释为,人活着的时候,要顺应规律,与自我、社会、自然建立和谐共存的关系;而寿终时,要能直面死亡,安宁地与世界告别。这句话蕴含着将死亡当作生命自然过程的智慧,与当今“安宁疗护”的理念相契合。

在南方医科大学指导成立的各个叙事中心里,我们经常运用安宁叙事照护的方法帮助临终患者摆脱不良情绪,使他们平静度过人生的最后岁月。

记得有一位名叫阿杰(化名)的21岁胰腺癌晚期患者,在多次住院期间,他对周遭人都表现得十分冷漠。对于父母、朋友、医护人员的关心,他很少回应。当阿杰只剩下半个月的生命预期时,医护人员向我们叙事中心的工作人员求助。

中心工作人员迅速介入,一边耐心地与阿杰进行沟通,一边提醒医护人员关注阿杰的表情和情绪变化。经过细心观察,大家发现一个细节,每次有人提到阿杰家里的兄弟姐妹时,他的表情都会变得复杂,稍显怪异,嘴角还会微微颤动。

随后,医护人员与阿杰的父母谈起这个问题。他们发现,阿杰的父母对此也陷入了沉默,表情凝重。经过耐心引导,大家了解到,10年前,阿杰带着比自己小7岁的妹妹外出,妹妹在路上意外被车撞伤,在医院治疗几天后不幸去世了,这给年幼的阿杰带来巨大的心理创伤。

叙事中心的工作人员立即着手从叙事文本库中寻找适合的“叙事处方”。他们发现,《原野之音》这本书中的故事可以让阿杰产生共鸣,将其放到了阿杰的床头。

《原野之音》讲述了一位少女在原野上遇到一位神秘的老婆婆的故事。在老婆婆手中不可思议的扣眼里,少女听到了鸟叫声、风的声音和潺潺流水声。少女被老婆婆出神入化的手艺迷住了,决定向她拜师学艺,却没想到老婆婆是洋玉兰树精,而少女就如同其他被吸引过来的孩子一样,被吸进树里成为洋玉兰树叶了。

少女的哥哥在失去妹妹后,一直魂不守舍。为了寻找失踪的妹妹,哥哥也来到树精老婆婆的裁缝店,可他也难逃被变成树叶的命运。

故事里,变成树叶的哥哥不知为何,心头顿时明朗起来。他在变成树叶后,终于可以在广阔的原野上和妹妹再次相聚。故事的最后一句话是:第二天早上,繁茂的玉兰树下,洋裁缝店又像往日一样开店了。

这个故事是关于死亡的,面临死亡的主角正好也是哥哥和妹妹。这个故事的结尾点出了大自然生生不息的循环运行规律,而在自然法则下,各种生灵的生命终将回归尘土。

在这则故事中,阿杰也顿悟到了不幸中的幸福,他在读完之后大哭了一场,父母也和他一起抱头痛哭。当年,自从妹妹去世后,阿杰在半年的时间里几乎没说过话,父母也责备了他。如今,他主动说出了自己当时的恐惧、害怕和自责,这是他多年来第一次重新提起这件事。

就这样,在大家的照护下,阿杰与父母破裂了近10年的亲情关系重新修复了。

不到一个月后,阿杰平静地去世了。在离开人世前,他和父母、和自己达成的和解,也有了非凡的意义。在这个安宁疗护的案例中,叙事实现了双重目的:一是相似的隐喻故事激发了情感宣泄,二是及时的死亡教育减少了患者对死亡的恐惧。最后,阿杰通过心理重建实现了成长,平静而有尊严地离世。

对于有临终患者的家庭而言,最重要的是聆听临终的家人讲述他们的人生故事。在临终者生命的最后阶段,他们需要弥补人生的缺憾。我们必须花一些时间给予他们心灵的陪伴和照护,了解临终者的生命故事,创设一个能让灵魂愈合的安宁空间。

来源:《健康报》作者:南方医科大学 杨晓霖

治脂肪肝的简单方法,原来是它

健康教育

“妈呀!我体检居然是查出脂肪肝,我才30岁啊!”很多人都是从体检报告中发现自己患有脂肪肝的,而且本以为是“一般将来时”的疾病,没想到就成了“现在完成时”。

脂肪肝发病率越来越高,已经取代病毒性肝炎成为我国第一大慢性肝病。并且其发病越来越年轻化,久坐不动的中青年白领已成为脂肪肝的“主力军”。

诱发脂肪肝最常见的原因是营养过剩和大量饮酒。控制脂肪肝没有特效药物,“戒酒、少吃、多动”是最有效的治疗方法,其中“多动”是核心。研究显示,坚持运动者相比运动不足者,肝脏脂肪含量减少30%。而且,不论是否伴有体重减轻,运动均可以达到改善肝脏脂肪变性和炎症的目的。每周中等强度运动至少150分钟或高强度运动至少75分钟可显著降低脂肪肝、肝硬化的风险。而每天久坐超过8小时,则会导致脂肪肝发病风险增加44%。可见,避免久坐、坚持运动是防治脂肪肝的“灵丹妙药”。

具体该如何运动呢?哪种运动更好?运动的时间和强度如何掌握?

最适合脂肪肝患者的运动:

挥拍运动 医学杂志《柳叶刀》发表的一项基于120万人和75项运动的研究结论是:人体受益最大的运动是挥拍类运动,可使全因死亡率降低47%,被称为世界最长寿运动。挥拍类运动如羽毛球、乒乓球、网球等,需要不停地跑动、转体、跳跃、挥拍、击球,是有氧、抗阻,甚至高强度间歇运动的集合。运动中还需要将视线和注意力高度集中于球体,可以忘却烦恼、改善情绪,提升视力和专注力。而且,运动量和运动强度可以随意调节,老少皆宜,趣味性强。同时,室内

场馆不受天气、季节等环境的影响,运动者容易坚持。

游泳 游泳需要全身各部位的肌肉协调用力,所有动作对称、均衡、无创伤,是一项出色的全身运动,可以减肥、塑形、缓解压力。上述研究将其列为长寿运动的第二名,可降低28%的全因死亡率。游泳时,人体依靠浮力平卧于水面,处于无负重状态,相对陆上运动可以减少90%的关节损伤,是肥胖、关节炎、骨质疏松等不能承受关节磨损运动人群的最佳选择。

有氧操 健身操能降低全因死亡率27%,也是一项延年益寿运动。健身操不受场地和时间限制,大部分动作的学习门槛不高,是一项较好的全民居家运动。健身操对体能、身体灵活性等要求较高,要高质量地完成动作,难度也不小。如果动作不到位,不仅达不到效果,还会造成身体伤害。因此,这项运动更适合体能、韧性较好的年轻群体。

中国传统健身功法如太极拳、八段锦、五禽戏等,动作舒展优美,无需器械,不受场地限制,简单易学,适合老年人、心脑血管疾病及心肺功能较差的患者。

快走、跑步 陆上跑走类运动是大众经常选择的运动项目,无需器材,经济实惠。成年人获得健康益处的每天最低运动量为7000~8000步,其中至少应该有3000步是快走(迈步频率>100步/分,为中等强度运动的最低阈值)。这类运动并不适合肥胖患者,体重过大对膝关节、踝关节等部位的磨损较大。

跳绳 跳绳是全身性燃脂运动,能在几分钟内提高心率和呼吸频率,同样时间下,燃脂效率是跑步的3倍。跳绳10分钟,每分钟跳140下,效果相当于慢跑半小时。跳绳简单易学,是一项非常好的有氧运动。

高强度间歇运动(HIIT) 没有时间运动怎么办?

体能好的人可以尝试

HIIT,这是一种高强度运动方式。研究显示,每天3~4次、每次持续1~2分钟短促剧烈的体能活动,可以使全因死亡和癌症相关死亡风险降低40%,心血管疾病相关死亡风险降低49%。

以跑步为例,开始低强度步行2分钟,然后快走或慢跑1分钟,接下来以最快速度跑1分钟,再回到开始时的低速步行2分钟,即慢走2分钟-慢跑1分钟-快跑1分钟……如此往复,重复5次,每天只需20分钟就能高效燃脂。

任何类型的运动都可以尝试HIIT,如步行、跑步、骑车、游泳、跳健身操等,也可以在限定时间内进行多种锻炼的变化,如做俯卧撑30秒、箭步跳30秒、波比跳30秒、开合跳30秒,每组动作完成后休息30秒。一套循环动作完成后休息1分钟,每次做4~6个循环。或者做5个引体向上、10个俯卧撑和15个蹲起,重复循环,坚持做20分钟。

会运动,才有效

1.建议每周运动3~5次,每次45~60分钟(HIIT为20~30分钟)。

2.使用最大心率来判断运动强度,最大心率(HRmax)=207-0.7×年龄,较低运动强度的心率为57%~63%HRmax,中等运动强度的心率为64%~76%HRmax,较大强度为77%~95%HRmax,最大有氧运动强度是≥96%HRmax。

教大家一个简单的区分方法:轻度运动能说说能唱,中等强度运动能说不能唱,剧烈运动说话困难。

一般HIIT的心率变化区间为:最高达到80%~95%HRmax,最低为45%~60%HRmax。在这两个强度之间进行变化的间歇训练对于减脂会更有效。

来源:《大众健康》杂志文:首都医科大学附属北京天坛医院 刘丽 崔培林

