

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，他对周围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，这给年少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、柔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(HR_{max})=207-0.7×年龄，较低运动强度的心率为57%~63% HR_{max} ，中等运动强度的心率为64%~76% HR_{max} ，较大强度为77%~95% HR_{max} ，最大有氧运动强度是≥96% HR_{max} 。

教大家一个简单的区分方法：轻度运动能说能唱，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% HR_{max} ，最低为45%~60% HR_{max} 。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

