

我在精神病院待了两周

最近的这两周，我都在大柳树医院待着。

这是一家民营的精神专科医院，在北京东四环再偏东一点的位置。跟大多数精神专科医院一样，它处在城市的边缘地带。

这里比想象中宽松、和谐。随意进出的大门，让我卸下了戒备。没有那些所谓精神病院奇观的东西。一位女病人正顶着略为夸张的妆容在厨房准备这天的晚饭，会五国语言的男病人也正安静地坐着晒太阳，就在他坐的地方，曾经有位病人用粉笔在地上用C语言写了一段程序。

在后来的日子里，陈顺水成为我在这里最好的朋友。

在我们见面的第一个小时，他就告诉我，“我不觉得所有的疯狂都是不好的，我的一些疯狂帮我建立了我的生命体系”。我后来告诉他，福柯和他说过差不多的话，福柯觉得，不应该把疯狂看成一种疾病，疯狂是人类真相的一部分，就像死亡也是人类在时间领域的真相一样。

陈顺水是一个在24岁时就被诊断为精神分裂症的患者，他现在已经47岁了。他告诉我，他的目标是，未来他能控制自己，想出院的时候就出院。

过去的20几年里，陈顺水在精神病院进进出出，他始终无法完全控制自己，有一次甚至就是在自己的生日派对上，亲戚朋友欢聚一堂，他突然就指着电视里的人物开始骂起来。

生日之后，他又被送进医院。这是人生中的第四次，母亲拿他没办法。

陈顺水告诉我，在这里的很多病人并不遗憾自己这一生与精神疾病相伴，他们不追求康复，只追求找到自己的生活。但在中国，很多精神病人都没办法真正回到社会，精神病院有一道“旋转门”——住院——回家——再次发病入院，无论是社区还是家庭都没有强大到知道应该怎么应对精神病人。人们是以一种更技术化的方法来应对各种状况，如果你“发病”了，那你就吃药或待在医院。

北京一家精神卫生防治院曾对住院患者进行调查，其中的一半人是符合出院条件的；医院召开家属座谈会却发现，家属全都坚决反对患者出院。有一些病人只有靠死亡这种方式才能真正离开精神病院。

医院里的陈顺水有一个iPad，一个iPhone，他用十指撑地的方式做俯卧撑，每天抽

两包烟，和母亲视频一次，在手机上看节目，打游戏，拥有一个原力觉醒机器人，床头摆着一本《大江大海1949》，他可以为医院的病友解决大部分电子产品的问题。他做了一个时间修改意见书，想要挑战现有的时间制度。在这个意见书里，他修改了现行时间的24小时制度，也修改了每个小时、每分钟、每秒的时长。并在一天早晨拜托外出的病友把他的时间修改意见书带到邮局，寄给了NASA（美国航空航天局），向太空探索者发去了他的意见。

修改时间制度，意味着什么，会有什么后果，我问过陈顺水很多次，可是我们也讨论不出个结果来。

他把这个意见书打印复印了上百份，放在衣柜里，遇见值得信任的人，他会毫不吝啬将其作为一个礼物送出去。而在他的主治医生眼里，陈顺水的这项人生成果，却只是一种思维障碍。

陈顺水总不断向我重复一句李宗盛的歌词，他认为这是他的人生写照“一生涓滴意念，侥幸汇成河”，时间修改意见书让他这一生没有什么遗憾，如果下辈子也必须这么过的话，他也愿意。

来源：公众号“偶尔治愈”



老年病学家的晚年生活 (上)

对菲利克斯·西尔维斯通而言，管理老年生活、改变令人不安的现实是他终身的工作。50年来，他是全美老年病学的领头人。但我认识他的时候，他自己也已经87岁了。他感觉得到自己的心智和身体在日渐耗损，他花了一辈子研究的问题，到最后自己也难以幸免。

菲利克斯是个幸运的人。即便60多岁的时候发生了一次中风，使他几乎丧失了一半的心脏功能，他还是无须停止工作；79岁的时候他差点儿发生心脏停搏，但他还是能继续工作。

到了82岁时，他不得不退休了。问题不在于他的健康，而是由于他妻子贝拉的健康。贝拉70岁的时候，视网膜病变削弱了她的视力，10年后，她几乎完全失明。菲利克斯觉得把她一个人留在家不再安全，于是他于2001年放弃行医。他们搬到波士顿之外马萨诸塞州坎顿的退休社区果园湾。这里距他们的儿子更近一些。

果园湾是独立居住区，服务包含做家务、换洗被子及提供晚餐。一旦需要，菲利克斯和贝拉可以要求升为辅助生活，包含提供一日三餐及每天一个小时的个人护理。

这不是一般的退休社区，而且即使一般退休社区的一个房间每年的租金也达3.2万美元。门槛费一般是6万美元，最高达12万美元。而与此同时，80岁以上老人的收入中位只有1.5万美元。一多半进驻长期护理机构的老年人花光了全部积蓄，只得依靠政府资助的福利才住得起。最终，美国老年人失能并入住疗养院（年花费比独立生活多5倍以上）的平均时间超过一年。这是菲利克斯拼命想要避免的结局。

作为一个老年病学专家，他努力客观地记录他所体会到的变化。他发现他的皮肤很干燥，嗅觉退化，夜间视力变差了，很容易感觉疲劳，也开始掉牙齿。但是他采取了所有他能够采取的措施。他使用润肤霜避免皮肤裂口，他避开高温，每周骑三次健身脚踏车，每年看两次牙医。他最关心的是头脑的变化。“我的思路不像过去那么清晰了，”他说，“我以前半个小时就可以看完《纽约时报》，现在需要一个半小时。”而且即便如此，他也不确定他理解的仍像过去那么多。“我已无法一边想事情，一边穿衣服，同时确定衣服已经完全穿好。”菲利克斯作为老年病学专家的知识迫使他认识到自己的衰老，但不能使之更容易接受。

“偶尔我的情绪有些低落，”他说，“我觉得我有反复发作的抑郁。它们还不至于令我丧失能力，但是它们……”他打住话头，试图找到合适的词，“它们令人不舒服。”

尽管他有种种局限，但是他的目标感给他以鼓励。他说，那是与促使他从医同样的目标感：在某些方面，可以帮助到周围的人。入住果园湾才几个月，他就协助指导健康委员会改善社区的保健服务，组建了一个退休医生杂志阅读俱乐部。他甚至引导一位年轻的老年病学医生完成了她的第一个独立研究——调查居民对“心脏骤停时不做心脏复苏”这一决定的态度。

更重要的是，他对于子女和孙子孙女，尤其是妻子贝拉的责任感。失明和记忆力问题使贝拉变得极其依赖他人。如果没有他，那贝拉只好进行疗养院。他帮她穿衣服、监督她吃药。他给她做早餐和午餐，带她散步，带她看医生。他说：“现在，她就是我的目标。”

作者：阿图·葛文德

中医·图片故事 ⑤

老氏静卧养生法之静功，是传统医学气功门类，通过练睡功而拥有良好的睡眠，让能量在人体睡眠时对身体进行调养，对自我修护、提高身体素质大有裨益。

来源：医影汇
作者：刘嵩



生命，会因我们的抚慰而更美好

我曾应邀参加过几位移植病人庆祝他们新生举办的活动，“今天我5岁了！感谢给了我第二次生命！”这是一位年过六旬的肝移植患者在生日宴上说的第一句话，其欢喜雀跃的神情犹如孩童。看到移植患者类似这种结婚生子、驰骋职场的场景，对我们医务人员来说是内心最为幸福欣慰的时刻。

几天前，我一口气读完了《一碗阳春面的回忆》这本书。本书作者是台湾中山纪念医院安宁疗护病房的周希诚博士，他被贫病交加的一家七口生死患难的亲情所

震撼，带领他的团队细致入微地进行“全人、全家、全程、全队”的照护，积极救治病人，提高生活质量，直至病人有尊严地安详离世。一碗面的故事代表着生命中永恒的价值——“爱”。书中的一句话我十分认同，那就是“与生命沟通，不只是一种艺术，也是一种态度，一种境界”。

周医师在书中写道：“每天累到睡死了，但是睡醒了又生龙活虎地去治疗与陪伴病痛折磨的患者。”通过辛苦工作之余用心记录下的真实故事，他希望把“生命

之火”点燃，照耀出医学灿烂光明的内蕴。

当我们从选择白衣天使这一神圣的职业那一刻起，可能就要比常人多一份慈悲怜悯。不仅要爱至亲的人，还要对那些身患疾病，因信赖而求助于我们的人怀有同情仁爱之心，理解他们渴望健康生活的愿望。当我们尽力帮助他们时，生命会因我们的抚慰而更美好，我们的生命和灵魂也将持续散发光芒——照耀他人的同时，我们也将身处光明。

作者：董燕萍
来源：文化与健康