

《相约星期二》——直面死亡，我们能看到什么？

《相约星期二》一书所讲的是一个老人、一个年轻人和一堂人生课。

70岁的莫里教授罹患肌萎缩性（脊髓）侧索硬化（ALS），医生断定他最多还能活两年，他决定研究自己的死亡过程，让人们观察在他身上发生的一切。他与曾经的学生米奇约定，每周二将给米奇上一堂课，这节课持续了十四周，直到莫里教授去世。米奇把这十四堂课的内容整理成《相约星期二》这本书。

从书中我们可以看到，莫里教授能够清醒地认识并坦然地接受死亡的到来，但这不代表他豁达坚强到没有沮丧、恐惧和哀伤，只是他会控制自己的情绪，及时把握住情感的方向盘。

“需要的时候我就大哭一场。但随后我就去想生活中仍很美好的东西。”莫里教授的哭不仅仅是自怜，还因没有尽早原谅朋友而悔恨。他哭了，那是一个走到生命尽头之人的悔恨泪水，他不希望这样的悔恨

再发生在其他人身上。

在书中，我们感受更多的是莫里教授的笑，伴随着他的坦诚、乐观、幽默和快乐。

他平静地笑着告诉学生自己得了绝症，“如果你们觉得这是个麻烦而想放弃这门课，我完全能够理解。”

莫里教授的笑来自他对爱的感知能力，来自他对人生的深刻认识，和自己讲和，和生命讲和。接受衰老，接受照顾，接受死亡。

“衰老并不就是衰败。它是成熟。接近死亡并不一定是坏事，当你意识到这个事实后，它也有十分积极的一面，你会因此而活得更好。”

所有年轻人都应该懂得这个哲理。如果你一直不愿意变老，那你就永远不会幸福，因为你终究是要变老的。

被公认为“心理最健康”的莫里教授赢得了学生们发自内心的爱。在莫里教授最后的几个月里，有数以百计的学生回到他的身边。米奇说，莫里教授是每个人理想中的父亲。

而所有的一切都源于爱。就像莫里教授说的：“我当然在受罪。但给予他人能使我感到自己还活着……只有当我奉献出了时间，当我使那些悲伤的人重又露出笑颜，我才感到我仍像以前一样健康。”

莫里教授的教导不是高高在上、故弄玄虚的，而是那么贴近生活，贴近每个人的心灵，甚至就附着在日常生活的一举手一投足之中。

莫里教授临终的最后一课意在帮助人们从忙碌而又无意义的物质世界里解脱出来，去关注内在精神需求，去建立一种有意义的人类生活模式：相互交流—相互影响—相互爱护。

希波克拉底说：“哪里有人性之爱，哪里就有治愈”，罗曼·罗兰说：“世界上只有一种真正的英雄主义，那就是认清生活的真相后依然热爱生活”。这些从莫里教授的身上得到了最好的验证。

作者：江苏省人民医院 成运芬
来源：中国医学人文

阿尔方斯·勒罗伊医生的肖像

这幅画是雅克·路易·大卫于1783年创作完成的，画中的这位医生阿尔方斯·勒罗伊与大卫的叔叔是好友，他是一位妇科医生，曾帮助大卫夫人接生。为表达自己的感激之情，大卫创作了这幅画。该画作显示出勒罗伊医生是一个智者和生活品质较高的绅士，衣着整洁且一丝不苟，反映其生活严谨，对待工作认真负责。书桌上摆放着一本古希腊医学家希波克拉底的《妇科疾病》一书，勒罗伊医生正执笔记录，认真学习专业知识，并不断提高自身专业水平。希波克拉底认为：“医术是一切技术中最美和最高尚的。”作为医生，只有不断提高自我专业知识水平，坚守仁心仁术，才能不断进步，不断在医疗岗位做出贡献。



编者：王斌全 王磊 来源：《名画中的医学》

这一天，50岁的她奔跑7次，溶栓4人

一天早晨8点多，医生办公室，交班正在进行中。

突然，急促的电话铃响起，拿起电话，听筒里声音急促：“有卒中患者！”此时，我的同事俞丽凝医生正站在办公室最西侧靠墙角的地方，只因听到了“卒中”的字眼，她就像士兵听到最响亮的集结号一样，以最快的速度冲出办公室。那一刻，年近50岁的她让我感动。我感动于她奔跑的身影，感动于她急病人所急、想病人所想。

其实，这样的“奔跑”，每天都会会在病房里反复上演。为了改善卒中患者的预后，冲在卒中救治绿色通道第一线的医护人员们一直在努力向前奔跑……他们总在与病魔、与死神争速度、抢时间。在卒中绿道上，他们陪患者一起奔跑，一起挽救那些即将逝去的脑神经。

这一天，俞丽凝医生奔跑了7次，溶栓4人，DNT时间（急性脑卒中患者进入医院到静脉溶栓开始给药时间）平均

24分钟。一次次奔跑换来的是一次次溶栓后患者肌力言语功能的好转。这样的奔跑就是在与时间竞速，和死神赛跑。时间就是大脑，时间就是生命，时间就是脑卒中患者救治成功的关键所在。为生命奔跑，他们持续在路上。

我常想，所谓奇迹，不过是有那么一群不肯放弃、迎难而上的人。

作者：长治医学院附属和平医院 崔艳艳
来源：健康中国

健康素养，决定了你的就医选择

“我爸爸也有高胆固醇，他什么药都没吃却依然很长寿，晚年也很健康。相反，一个熟人却因为服用他汀类药物后浑身疼痛不已。”51岁的苏珊是一名护士助理，平时护理各种患者，她的胆固醇较高，但并不打算马上服用他汀类药物。她总是对各种治疗手段持怀疑态度。

认知心理学家将这种别人的故事对我们施加的强烈影响称为“易得性偏差”。患者刚刚开始判断自己的病情，思考应该采取怎样的治疗手段时，受到“易得性偏差”的影响最大。不过，我们必须记得所有这些故事其实都只是个案，不代表更大多数患者的普遍经验。通过数据，我们能够将各种故事放在一个更大的背景中予以理解。如果苏珊了解了高胆固醇病例的统计数据，了解了心血管疾病的发病风险，用数据去理解医生的建议，她有没有可能回心转意呢？

了解某种治疗手段所带来的风险和益处的能力，专家们称之为“健康素养”。这是一种很重要的技能，能让我们了解一种疗法的科学数据，让我们在做医疗决定时更加深思熟虑，最后获得的效果远比听故事选择的方法好。

医生告诉苏珊，只要服用了他汀类药物，接下来10年里，她发生急性心肌梗死的概率会下降30%之多。“30%”是一个很诱人的比例，但苏珊马上想到发生在熟人身上的副作用，于是问：“发生副作用的概率是多少呢？”

医生回答：“你现在服用的剂量那么低，我认为不会出现任何副作用。最多也只有百分之几的人会出现肌肉疼痛的症状。就算是出现了这种副作用，只要停止服药，副作用就会消失的。你服用药物能够有30%的益处，出现副作用的风险很低，根本没有办法与益处相比。”苏珊答应医生回去好好考虑一下。

健康素养的一个关键点在于，同样一份数据，可以从积极角度看，也可以从消极角度看。一开始，医生先告诉苏珊服用药物的好处是将发生急性心肌梗死的风险降低30%。从这个角度看，似乎服用他汀类药物的益处非常大。但是如果换另一个角度来考察他汀类药物的作用，即“多少个人同时服用他汀类药物，才会有一个人能够预防急性心肌梗死？”这样服药的益处看起来就小得多。当然，可能有人会这样想问题：“如果我就是300个人里面服药有效的那个人的话，那么这种药对我的效果就是100%。”如果你能够准确地理解疾病的数据，就能够将科学与听到的故事有机结合，把一个人的数据和一群人的数据结合起来理解。

健康素养的另一个关键点就在于，理解某种治疗手段可能带来的风险。他汀类药物最常见的副作用是肌肉疼痛。但苏珊的医生告诉她，只有1%~10%的人会因为服用他汀类药物而产生肌肉疼痛。一些医生则认为应该服用大剂量的他汀类药物来降低“坏胆固醇”，但是这种疗法更有可能导致肌肉疼痛。医学界对于大剂量他汀类药物疗法的风险和回报一直存在争议。如果将标准剂量和大剂量他汀类药物疗法对比起来考虑，便能够准确地预测副作用的概率——就是1%~10%。

作者：（美）杰尔姆·格罗普曼；帕米拉·哈茨班德
来源：《最好的抉择：关于看病就医你要知道的常识》