

“健康并非一种状态,而是一种态度”

读《生命的奥秘:深度解析健康与疾病》有感

在成长的道路上,我接触过众多关于健康的书籍,其中《生命的奥秘:深度解析健康与疾病》无疑是最打动我的一本。这本书不仅从科学的角度深入剖析了人体运作的奥秘,更从哲学层面上探讨了健康与疾病的意义,以及它们如何影响我们的生活质量和生命态度。

伯勒斯博士以其深厚的医学背景和丰富的人生阅历,将复杂的医学知识转化为易于理解的语言,让读者在轻松愉快的阅读中收获颇丰。他不仅仅是在讲述疾病的治疗方法,更是在引导我们思考如何预防疾病、提升生命质量,以及如何在面对疾病时保持一颗平和的心态。

这本书之所以打动我,是因为它不仅仅是一本医学书籍,更是一本关于生命哲学的书。它让我意识到,健康不仅仅是没有疾病,更是一种积极的生活态度和对生命的尊重。在阅读这本书的过程中,我深刻体会到了医学与人文的交融,感受到了医学的温度和深度。

书中有一个片段让我印象深刻:“健康并非一种状态,而是一种态度,一种对生活的热爱和对生命的尊重。”这句话简洁而深刻,它告诉我们,健康不是静止不变的,而是需要我们不断去维护、去追求

的。只有当我们真正热爱生活、尊重生命时,我们才能真正拥有健康。

另一个让我动容的故事是关于一位癌症患者的。这位患者在面对绝症时,没有选择放弃,而是积极调整心态,改变生活方式,最终不仅延长了生命,还提高了生活质量。伯勒斯博士通过这个故事告诉我们,疾病并不可怕,可怕的是我们对疾病的恐惧和绝望。只有当我们勇敢面对疾病,积极寻求解决方案时,我们才能战胜疾病,重拾生活的信心。

这些片段不仅折射出了伯勒斯博士对于健康和疾病的深刻理解,更体现了他对于生命质量的重视和对于医学人文精神的追求。他让我们明白,医学不仅仅是治疗疾病的技术,更是一种关怀生命、尊重人性的艺术。

《生命的奥秘:深度解析健康与疾病》这本书不仅让我收获了丰富的医学知识,更让我对生命有了更深



作者: 约翰·C·伯勒斯 (John C. Burleson)

关键词: 健康哲学 疾病预防

生命质量 医学人文

推荐人: 长沙市中心医院肿瘤科 张又红

刻的理解。它让我意识到,健康是我们最宝贵的财富,而维护健康需要我们付出努力和智慧。同时,这本书也让我更加珍惜生命、热爱生活,学会了在面对困难和挑战时保持一颗平和的心态。

我强烈推荐这本书给每一位关心健康、热爱生活的人。我相信,通过阅读这本书,你们一定能够收获更多的知识和感悟,让自己的生活更加充实和美好。让我们一起努力,用智慧和爱心去呵护生命、追求健康吧!

从治病到救人 从电影《心灵点滴》看医学人文

《心灵点滴》是一部根据真人真事改编的电影,讲述了医生亨特·亚当斯通过独特的人文关怀方式救治患者的故事。影片从个人视角切入,深刻探讨了医学模式的转变,并引发了对生物医学模式局限性的反思。

在电影中,传统医疗体系代表了生物医学模式。这一模式将人体视为一台复杂的机器,医生的主要任务是解决疾病问题和纠正生理指标。在这种模式下,患者的心理和社会需求常常被忽视,医生更多关注的是“病”而非“人”。这种“头痛医头、脚痛医脚”的治疗方式虽然能暂时缓解身体的病痛,但无法真正帮助患者获得身心康复。

亨特·亚当斯质疑了这种传统的医学模式。他认为,单靠技术并不足以让患者彻底康复,忽略患者的情感和心理需

求会让他们感到孤立无助。医生在治疗疾病时,需要将患者视为一个完整的个体,不仅要解决生理问题,还要帮助他们应对心理和情感的困扰。

亚当斯的医疗理念体现了生物-心理-社会医学模式的精髓。他通过语言和互动与患者建立情感联系,用幽默和关怀让患者在笑声中忘却痛苦,重新找到生活的希望和力量。这种通过语言、幽默和情感交流带来的疗效,远远超越了单纯依靠医学技术的治疗。

医学人文精神的核心在于关怀与共情。亚当斯不仅关注患者的身体健康,更重视他们的精神世界。他与患者之间的深厚情感联结使患者感受到了关怀,激发了他们积极的心理变化。这种医患关系的转变,使医生不仅

是身体的修复者,更成为心灵的安抚者。

《心灵点滴》中的故事虽然发生在上世纪70年代,但对当今的医学依然具有重要的启示。现代医学技术取得了长足进步,但随着医疗技术的高度专业化,患者的心理需求常常被忽视。生物-心理-社会医学模式已逐渐成为共识,强调医生不仅要治病,还应关注患者的心理和社会状况。

通过亨特·亚当斯的实际行动,影片展示了医学的另一面:医生不仅是治疗疾病的专家,更是人文关怀的践行者。医生通过共情与患者建立联系,更好地理解患者的痛苦,帮助他们在身体康复的同时获得心理上的平衡。医学不仅应关注生理指标的改善,更应关心患者的内心世界,让他们感受到尊重与关爱。

何念

我的两位病友

花开花落,云卷云舒,转眼间,我已从事护理工作20年,岁月的痕迹已写在脸上,我也从懵懂无知的小护士成长为一名久经沙场的护士长。其中的酸甜苦辣难以言说,接触了形形色色的人,看遍了人情冷暖,见多了生死离别,曾经的善感渐渐变得麻木,可总有那么一两件事,三五个人能触动我心底,于是便想用自己青涩的笔记下这些平凡却让我深有感触的病友。

善良可敬的小女人

7床的吴先生35岁,老婆是一位广西女子,有一个可爱的小女儿,4岁左右,一家人生活本来很幸福。可命运待他极不公平,一场意外让吴先生成了截瘫,生活基本不能自理,从此,生活中所有的担子落在了他老婆柔弱的肩上,她每天家里医院两头跑,既要照顾年幼的女儿,又要操心长期卧床的丈夫,每每累得筋疲力尽,却从没有一句怨言。吴先生大小便不能自控,排大便困难,每天都要用手抠,我们去帮忙,她总说:“没事,你们那么忙,这种事怎么还能麻烦你们呢?我自己可以的。”我们协助吴先生做肢体功能锻炼,她会在一边认真学习,学会后就不让我们做了,她说:“不用麻烦你们了,我想亲自照顾他,希望他能快点康复。”

有时她会跟我们聊起预后,她说:“护士长,我老公能好么?”我正不知该如何回答时,她又很肯定地说:“只要坚持治疗,一定会的,医学上有那么多奇迹,我一定也可以创造奇迹,就算不能好,我也会一直陪着他。”看着她眼中的那份坚定和决心,我顿时觉得心里暖暖的,怪不得吴先生可以那么乐观,是谁说夫妻本是同林鸟,大难临头各自飞?这个伟大的女人,她把相濡以沫、不离不弃诠释得多么完美,她尚能如此珍爱自己的亲人,我们还有什么理由不热爱自己的家庭和生活呢?善良好心的人,愿你的坚持能收获幸福。

“糊涂”的张奶奶

14床张奶奶是一位80多岁的患者,别看她年龄大,可精神着呢!眼明耳聪用在她身上一点也不为过,说起话来中气十足,要不是因为拾稻穗时被收割机割断了双侧股骨,估计是干农活的一把好手。每天我们去看她时,她会拉着我们的手,拉着长声,亲热地说:“孙女啊,我的亲孙女,你们又来看奶奶了,奶奶什么时候才能取下这个鬼东西哦?”她看着自己的下肢外支架固定,哭丧着脸,我们说:“奶奶啊,你可要听孙女的话,多活动,多吃东西,才能恢复得快。”奶奶破涕为笑:“听话,我很听话的,等奶奶好了呀,奶奶给你们杀鸡吃,我喂的可是土鸡呢,好贵的土鸡呀,为了给它们拾谷子吃,我花了这么多钱,遭了咯大的罪呢!”然后跟我们说她喂的鸡如何如何,说起来滔滔不绝,天天如此,听得我们都能数出她的鸡了。

晚夜班护士巡视病房时她又会心疼地叮嘱:“哈哈崽,又来看奶奶了,这么晚了,你快去睡,奶奶好得很呢!”晚夜班的护士都跟我说张奶奶真有味,特走心。隔壁床的大哥打趣地说:“奶奶,你装糊涂吧?看到护士就叫孙女。”张奶奶笑着说:“小伙子,你懂什么,该糊涂时就糊涂,不然谁理我这个可怜的老东西。”看着大哥憋屈的样子,我们哈哈大笑:张奶奶,谢谢您!您的难得糊涂让我们的工作充满了乐趣和人情味,我们喜欢这种融洽的护患关系。

这些普通得不能再普通的病友们,让我敬佩、感动、心疼、偶尔还有些无奈,很想为他们做些什么,有时却无能为力。只能尽自己的微薄之力,从心做起,用自己的爱心、细心、同情心和责任心,默默守护他们,带给他们一份战胜病痛的信心,伴他们走过人生的沼泽地。

黄冈市人民医院 刘丽花