

2021【清·医】“我与好书有个约会·中国医界好书”读书会

阅读生命的篇章

医师报讯（融媒体记者 荆冰 尹晗 张玉辉 见习记者 高杨）四月风光好，正是读书时。4月22日，2021【清·医】“我与好书有个约会·中国医界好书”读书会在北京清华长庚医院举办，国家一级作家、甘肃省作家协会副主席雪漠与北京清华长庚医院疼痛科执行主任路桂军、急诊科执行主任张向阳等一道，分享生命与爱的箴言、医学与人文结合的真谛，探讨医学的真正使命。

“医院文化是一所医院的灵魂，也是医院发展的软实力。”北京清华长庚医院党委书记周月红介绍，2021年，站在建党100周年和“十四五”开局之年这一历史节点，院党委以“阅读润泽我们心灵，书香满溢清华长庚”为题开展阅读活动，将时事学习、四史学习、清华大学文化精神学习以及医学人文学习等作为阅读主题，促使广大医护在学习中坚定信仰、获得启发、汲取力量，并不断内化学习成果，培根铸魂、启智润心，共同推动医院高质量发展。

“在英文中，要表达一个人处于健康状态，用的是形容身心健康的 well being，而不是仅仅形容身体健康的 health。”北京清华长庚医院党委副书记、本届读书会轮值主席王克霞指出，现代医疗服务模式，已从单纯的生物模式转变为生物—心理—社会医疗模式，医者看的不应仅仅是疾病本身，而应是一个完整的人。因此，医者应充分认识医疗的局限性，将我国传统文化中的仁爱思想与医疗服务有机结合，让医生更温暖，让医疗更有温度。

“医学具有科学与人文双重属性，从人文的角度，为医疗界挖掘好书，鼓励大家多读书，读好书，一起分享读书心得，充实行医之路，实现医学知识、人文知识的融合，是《医师报》社从2017年起举办‘我与好书有个约会·中国医界好书读书会’的初衷。”《医师报》社常务副社长兼执行总编辑张艳萍介绍，4年来，读书会先后走进北大医学部、北大肿瘤医院、北京协和医学院、邢台市人民医院、北京清华长庚医院、中国医学科学院肿瘤医院，并跨界邀请文艺界大咖，与医学专家进行跨界交流，收获了良好的口碑与反响。

会上，北京清华长庚医院党、团支部还分别分享了《百年大变局：世界与中国》《共产党宣言》《蒋南翔传》《抗美援朝》四部好书，青年医务工作者们认真激昂的分享，带领在场观众深度思考作为中华儿女的初心和使命。

本次读书会于线上和线下同步举办，《医师报》知乎平台、北京清华长庚医院新浪微博对读书会进行了全程直播，共25万+人次在线观看。



荐读

雪漠荐读《爱不落下》
精神是生命必不可少的营养

“你有什么需要帮助的？”

“我被确诊了，晚期舌癌，大脑一片空白，痛苦夹杂着绝望，真想跳楼！”

“当你感到痛苦与绝望时，要敢于去直视它、关注它，只有用正面情绪面对，你才会发现，恐惧消失了！恐惧与痛苦不过是人的主观情绪，肉体的痛苦不会消失，但主观情绪、精神层面可以由自己控制。”

《爱不落下》书中的这一幕，源于我经历的一个真实的故事：一位知名杂志主编29岁时不幸患晚期舌癌，医生“宣判”她只能再活4个月时间，与此同时，她的婚姻也出现裂痕……正当她面临巨大的绝望时，我通过书信，给予她精神支撑。此后，她不再沉浸于痛苦的情绪中，开始在有限的生命中做有意义的事，最终快乐、安详地度过了生命最后4年。

人类健康主要包括身体健康和心理健康，身体健康是医学的任务，心理健康需要人文滋养、需要通过读书来提升。

无论科学再发达、医学再精准，仍有很多问题无法解决。这时不妨换个角度——中国传统文学有一种让人超越肉体痛苦与心灵痛苦的方法：去发现智慧，即人的主体性。每个人都是自己生命的主人，即使肉体存在痛苦，仍然能在精神层面得到释放、保存尊严。这就是阅读的魅力，人们能通过读书建立智慧，引发共鸣。

在患者生命终末期最需要关爱时，有些家属却出于对患者的“保护”，用“善意的谎言”极力隐瞒、回避他们的病情，这是不对的，会使患者既无尊严，也无法在生命终末期完成人生所想，最终抱憾终生。这就是我写《爱不落下》的意义所在：当医学技术无法解决肉体疾病时，要给予患者精神支撑，使其能从精神层面获得慰藉，将余下的人生活得更更有质量。当我们不能选择结果时，还可以选择面对事物的态度，去接受、去坦然面对、去积极改变。这种精神，是生命必不可少的营养、是一种力量。

路桂军荐读《见证生命，见证爱》
假如给你一个月时间

2019年清明节，一位名叫司原逐冀的摄影师挖开了父亲的坟墓，并赤裸着身体，与父亲的遗骸拍下合影，以寄托哀思。他的行为在网络上招致了铺天盖地的非议甚至谩骂，但作为一名生命教育从业者，我却看到了故事的另一面：爱。爱是生命的传递，只有爱才能超越死亡。这也是《见证生命，见证爱》书名的来源。

中华民族素来忌讳谈论生死，即使是接触死亡事件最多的医护而言，面对死亡也时常顾左右而言他。但其实，临终患者最担心的问题只有四个：一是想了解死亡是怎样的过程；二是不希望痛苦地死亡，三是希望有尊严地死亡，四是希望个体化的意愿能够实现。

曾有一位患者对我说，路大夫，我很痛苦，你能告诉我还有多长时间吗？我问：你希望有多长时间？他说，一个月就够了。我说，今天是10月1日，假如给你一个月时间，你会做什么？他说：

我一直想和儿子谈一谈，但一开口就泪流满面，无法谈下去。但我病得越来越重，必须要谈。我怕病情进展太快，没有谈的机会；也怕谈得太早，看孩子伤心太长时间。如果我有一个月，我会在10月27日和他谈，谈过后，他可以用3天时间陪我，然后我就能安然告别这个世界。

人有三种属性：一是生物状态的自然属性；二是精神状态的社会属性；三是调节两者之间相互协调的心理属性。但当患者走到生命尽头时，当生物—心理—社会医疗模式依然无法让患者安详离世，这时就需要医学人文。即在天、人、物、我之间寻求到一种共荣，寻求永恒的生命意义、价值，并在不断超越和整合中达到平安的感受。

目前，现代医学科学仍未发明出可以使人起死回生、返老还童的仙丹神药，真正能解除患者心灵痛苦的只有人文关怀，只有爱。

对话

让世界稍有变化

张艳萍：请您谈一谈，您对医院和医生的印象。

雪漠：我一直对医学心怀敬畏。很小的时候，我就开始读中医书籍，尤其是《黄帝内经》这样的经典书籍。我有很多医生朋友，每次交流，我都能从他们身上学到很多东西。医生群体为了别人的健康奉献了自己的一生，在我心中，他们是真正的天使。

我们每个人在岁月的大海中就像一个水泡，水泡破灭的早晚并不重要，重要的是在此之前，我们是不是做了一些能够让人记住的事情，是不是因为存在而让世界稍有变化。如果回答是正面的，那就没有白活。医生正好是这样一个群体。他们不顾个人安危，救死扶伤，即使水平有高低之分，但医者永远“仁心”。

正确的生死观 保护你的“三观”

张艳萍：您缘何关注死亡教育？

路桂军：1996年，我开始从事疼痛专业时发现，处于生命终末期的患者，即使为其将止痛药调好，使其身体疼痛消失，他们依然会感到痛苦——这种痛苦不是生理上的痛苦，而是心理上的恐惧。

作为一名临床医生，我该如何才能真正理解死亡、真正能站在患者立场思考问题？2020年一次出差的返程途中，我花费两小时做沉浸式思考，为自己写了一份“遗嘱”；2021年3月27日，我又给自己办了一场“葬礼”。而后，我终于明白，对于生命终末期的患者来说，他们害怕的不是死亡，而是有未完成的人生遗憾。

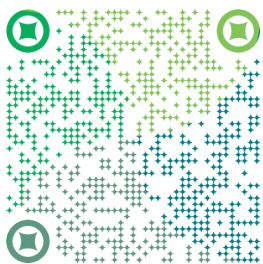
因此，我意识到，每个人除了树立正确的世界观、人生观、价值观外，还应建立正确的生死观，只有这样，才不至于在生命尽头“三观尽毁”。

死亡是生命的一部分

张艳萍：有人说，见惯生死，心也会坚硬起来。作为离死亡最近的科室之一，急诊医生是否“郎心似铁”？

张向阳：死亡与生命不是对立状态，死亡是生命的一部分。医院既是救命的地方，也可能是无能为力、失去生命的地方。但纵使急诊科的医护见惯了生死，他们的心也绝不坚硬。

如今，各大医院每天有很多急需抢救、生命垂危的患者，一位患者刚离世，另一位患者还在等待着抢救治疗，医生往往来不及悲伤，便要投入到下一场与命运的较量。其实，面对每一位离他们而去的患者，医生们在内心中都会有无力感，但他们只能鼓起100%的干劲，争取将下一名患者从死亡线上拉回来。为此，他们必须表现出某种程度的“冷漠”，这在心理学上叫做“拒绝承认”——这是医生的自我保护。如果医生终日被悲伤的情绪所裹挟，医疗便无从谈起。



关联阅读全文
扫一扫