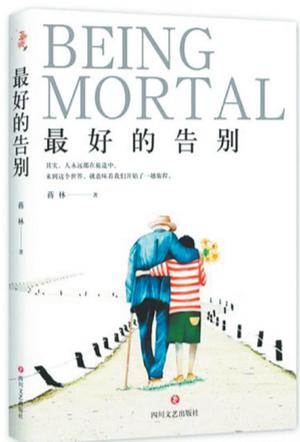
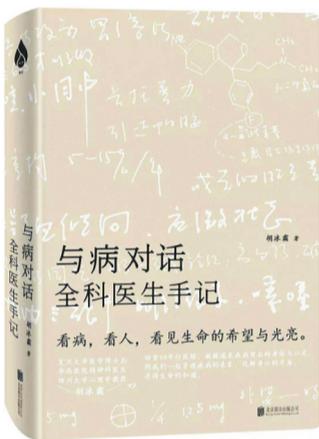


精神“治愈”：被证实却被忽视的治疗本质

——从医者文字看人类之疾



阿图·葛文德《最好的告别》。



胡冰霜《与病对话：全科医生手记》。

“与病对话” 看病，看人， 看见生命的希望与光亮

1978年，20岁的四川女孩胡冰霜进入华西医科大学(当时叫川医)学临床医学，接受全科医学教育。秉着“希望自己的眼界能稍高于具体的器官和系统”的信念，胡冰霜毕业后，来到华西医院精神科。1992年，她又重返校园，于华西医科大学攻读预防医学博士学位，研究心理学相关课题。1996年进入复旦大学预防医学做博士后，之后回川从事心理学教学。1998年，胡冰霜在川大图书馆偶然读到钟肇政译本——《史怀哲传》。德国人史

怀哲，作为一名医生所发挥的巨大能量，深深震动了胡冰霜。

掩卷之余，胡冰霜开始思考自己的医学事业。2002年，胡冰霜受聘于国际志愿者机构，作为全科医生，为其在中国、蒙古、摩洛哥、摩尔多瓦、美国、保加利亚等国工作的志愿者提供医疗服务。这段经历极大地开阔了胡冰霜的医学眼界。在国内外行医40多年，胡冰霜遇到过各式各样的病例，积累了很多观察和思考。她发现，除了生理与自然原因，人与社会的关系所引起的心理症结，都会反映在身体上。治疗除了达到对身体的疗愈，医者和病患还要一起努力，寻找人与自己，人与他人和谐相处的方式，获取生命意义，抵达真正的灵魂安宁。面对疾病，一位医者所能做的，本质上只是做一个决定，然后和病人一起等待。很多时候，不是人去医病，而是患者与医生一起“与病对话”。

或正是着眼于“与病对话”，胡冰霜在十余年前便开始用文字记录和表达她的行医思考，而其随笔也在病患之间流传颇广。2019年3月，胡冰霜将之修订，出版成书《与病对话：全科医生手记》。在这本书中，我们看到，诸多案例都表明，在疾病疗愈的过程中，保持乐观的精神状态以及积极的人生观，所起作用比我们想象的要大得多。

著名心理学家荣格也是精神科医生，他认为大内科普通门诊的问题，百分之九十都与焦虑有关——现代社会节奏导致人普遍精神压力大。但很多人好奇：人的精神状态对命运有多大影响？胡冰霜曾注意比较过病人的家属。有一位农民，其独子得了精神分裂症住院。他先是唉声叹气了几天，但其后在医院里一直保持喜笑颜开，最终儿子出院后虽然迟钝一些，但也乐于自食其力，复归正常人生活。而另一个例子是：一位母亲发现自己的孩子诊断为精神分裂症，绝望恐惧，当晚就悬梁自尽了，孩子出院回家后如何自处可想而知。

很多人都知道，疾病会降低生活的兴致。但是，不少人没有意识到，生活意义的缺失，反过来也会导致疾病的发生。在《与病对话》里，有一个人“渴望疾病”的真实案例，让人印象深刻。有一位女士，经过各种检查，没有任何毛病的她坚信自己生病了，并对查不出病愤愤不平。由此她无法正常工作，对家人有无穷尽的抱怨。经过各种折腾，她“终于”确诊了结核性胸膜炎。她很高兴，不再折腾，情绪也趋稳定，反而慢慢恢复到正常的生活。为什么？胡冰霜认为，这位疑病之人，心心念念怀疑自己生病，以至于情绪真的影响到身体，从而真的生病，可谓“求病得病”——究其因，或是她需要以有病可养的方式，重新获得被关注，被关爱，寻求到生活的意义。

由此，胡冰霜也感悟到，现实生活里面的心结，有时候就变成了身体上的问题。医者的职责是看病，也是看人，最终则是与患者一起，看见生命的希望与光亮。“如果意识到这一点，医生的眼光就比较远大，除了内科的药物以外，如果再能够有些心理的疗法，那治疗的道路就可能广阔得多。”她尤其提到，“文学、艺术的治愈力量强大，人自身的精神康复能力也是无边无际的。”

“一直关怀” 有时治愈， 经常缓解，但一直关怀

To cure sometimes, to relieve often, to comfort always. (“有时治愈，经常缓解，但一直关怀”)特鲁多医生的这句墓志铭，正悄然进入很多人的观念之中，启发人重新思考现代医学的本质。来自哈佛医学院的教授、白宫健康政策顾问、美籍印度裔外科医生阿图·葛文德在《最好的告别》一书中所提出的问题，从2016年至今，在中国读者中已引发了强烈的共鸣。

阿图医生一再强调，再强大的医疗，有其局限性。如果一味争取，医生在大多数时候总有各

种手段可以加诸病人之身。但医疗救助的目的，应该是让人回归有意义和有质量的生活。他提醒人们，面对疾病和衰老，需要的不仅仅是生理上的医疗资源，还需要心灵、精神、尊严的满足。

我们注意到，患上新冠肺炎被治愈的诸多康复者，虽然情况各有不同，但在接受采访时都提到一个共同点：乐观的心态不可少。比如2月8日，《新民晚报》报道山东省德州市第9、第16例确诊的新冠肺炎感染者治愈出院。接受采访的主治医师认为，治愈的“秘诀”不光是为患者提供精细的医疗护理，还要随时观察患者情绪，适时进行心理疏导。“人的情绪状态与免疫力密切相关，稳定的情绪是抗击病毒的强有力武器之一。所以，我们不仅担负防疫、医治工作，也是心理医生，在克服自己内心恐惧的同时，也要安慰隔离的患者，帮助他们减轻负面情绪。”

2012年，作家毕淑敏根据2003年中国人抗击非典的经验，写出小说《花冠病毒》。2020春天新冠肺炎来袭时，又被重新提起，认为是“预言”。但这本书最大的意义不是预言，而是提醒。这位医学专业出身、曾行医22年的作家写道：“在身体和心灵遭遇突变，就像本书中出现的那种极端困厄情况，最终能依靠的必是你的心理能量。”在没有特效药的大疫之前，一定要保持坚定信心 and 良好情绪，多进行正面的积极的思维，让自己的心理能量温暖饱满，它和药物治疗同等重要甚至更加重要，要有永不放弃的信念。

最后，用马丁·海德格尔《冬夜》，来以此致敬那些智慧的勤勉的医学工作者，致敬他们的“逆行”吧：

雪花在窗外轻轻拂扬，晚祷的钟声悠悠鸣响，屋子已准备好，餐桌上为众人摆下盛筵。只有少数漫游者，从幽暗路径走向大门。金光闪烁的恩惠之树，吮吸着大地中的寒露。

据《华西都市报》

中国移动 China Mobile

乍暖还寒天，天气一言不合就变脸；
复工上班出门衣着轻薄，下班冻得瑟瑟发抖；
一不小心感冒发烧；
只好隔离在家。

山东早晚天气预报，与你同在战疫第一线，
短信发送5345至10086，立享三个月免费天气预报。

广告

通知

王姗姗女士(身份证号: 370304XXXXXXXXX6243): 关于你6月15日上午在公司钉钉系统和人力资源员工的对话,公司答复如下: 你和公司协商承担你中止劳动合同期间全部社保费用的事项,公司已明确答复不承担;关于你提出的腰伤未好上不了班的事由,按照公司规章制度你应提供腰伤病假条或者到公司上班。公司已书面通知你前来公司上班或者提交病假条,你至今尚未到公司上班也没有提交病假条,按照公司制度规定,公司将对你的考勤按照旷工处理。

淄博港华燃气有限公司
2020年6月17日

告知函

华莱士食品有限公司:
我公司之前由陈留平(身份证号: 320481196309145614)代表我公司负责贵公司山东片区的餐厨废弃油脂的收购业务,一直合作非常融洽、愉快,在此我公司表示感谢。

现陈留平因个人原因已离开我公司,我公司自2020年6月1日始,取消我公司对陈留平的委托,陈留平以后无权代表我公司与贵公司实施任何行为,并且目前我公司没有与贵公司旗下任何一家门店有合作,如因陈留平与贵公司继续实施行为而给贵公司或第三人造成损害的,一切责任均由陈留平与贵公司自行承担,与我公司无关。

特此告知贵公司!

淄博茂盛废油脂处理有限公司
2020年6月18日