

# 走向生命终点，自然而优雅

记者 曲鹏

与历史上任何时代的人相比，我们的寿命更长、生活质量更好。科学进步已经把生命进程中的老化和垂死变成了医学的干预内容，融入医疗专业人士“永不言弃”的技术追求。然而，每个人终将走到生命的尽头，当那一天来临时，我们如何向死而生？

## 医学化死亡

七八十年前，大多数死亡发生在家里，而现在，更多的高龄老人和垂死者已经转由医院或者疗养院来负责照顾，医院被视为能够“起死回生的地方”。因为不肯直面衰老和垂死的窘境，许多临终的老人主动或被动接受了过度的技术干预，失去了临终关怀的机会，使逝者和亲属都受到伤害。《最好的告别》作者、哈佛医学院教授阿图·葛文德指出，大多数人对此缺少清晰的观念，只是把命运交给医学、技术和陌生人来掌控。

现实中，许多病入膏肓的病人以及他们的家人，都没有为最后的阶段做好准备。《重启生命》的作者徐舒在书中记录下三位亲人的离世过程，令人唏嘘。

上世纪八十年代，将徐舒带大的姥姥因为胃痛被送进医院，没有床位，只能躺在走廊的长条木椅上输液。当时缺少先进的医疗仪器，根据症状判断，老人是患了胃癌。医院里

轻易不给病人用止疼药，姥姥“痛不欲生地呻吟，求女儿们让她去死”，最终在病痛的折磨下离开人世。

担任某单位领导职务的姨夫，受凉导致胃痛，治疗来治疗去，身体状况越来越差，住进了医院。因为不能进食，下了鼻饲；因为肠梗阻，在腹部打了个洞，将肠内废物排出；因为咳不出痰，护士将吸痰管插入他的喉咙，姨夫被刺激得“身体竟弯成虾米一样，剧烈痉挛”；因为腹部导管错位，经肠道返回的臭烘烘的呕吐物从口腔、鼻腔里喷出，几乎令他窒息——“不断救治的结果就是让他不断痛苦，但我们都不知道除了继续救他还能怎么办”。姨夫终于在全力抢救中走过了最后时光。

唯有三姨选择自己主宰死亡进程。她在确诊肺癌后不小心骨折，虽然接受了手术，但依然要长期卧床，每个动作都会刺激到患处，疼痛与无力感让她难以接受这样的生活状态。她开始

拒绝吃饭，拒绝用药及营养液，拒绝任何急救措施，她说：“我受够了，想早点走……”她与儿子达成了默契，清醒、淡然地面对自己的死亡，并给亲人留下美好的微笑。

在中国，自古就有“善终”的传统，乡村老人早早为自己准备好寿衣寿材，临终时有子孙后代围守在床前。随着医疗的发展，在医院里走完最后一段人生路已成常态，在救治的过程中历经痛苦与无助，似乎死亡本身才是从痛苦中解脱。“为表达自己的孝顺或爱，我们通常会花很多钱、全力抢救直到最后一刻，认为这样才是尽孝、才是爱、才心安。而看到家人在被抢救时所承受的苦难，以及来不及告别的遗憾，又令生者痛苦纠结，怀疑自己的抢救决策是不是错了，如果不这样选择会不会更好……那种战战兢兢、深深的无力感，令人崩溃。生者带着深深的痛苦与遗憾，长时间无法走出丧亲的哀伤。”徐舒在书中这样写道。

## 是放手，不是放弃

在生命终点临近时会发生什么？《好好告别》一书的作者凯瑟琳·曼尼克斯是一位资深的全科大夫、安宁疗护专家，也是一位认知心理学家，她在接触过数千人次的死亡案例后得出的结论是：死亡没什么好害怕的，但需要人们做很多准备。然而患者或家属认为死亡很可怕，谈论死亡或者为之做准备会让人感到极度悲伤和恐惧。即便许多老年人意识到死亡将至时，年轻人也不愿谈及此事，因为他们无法忍受时常萦绕在老人头脑中的这些想法。

相比于突然辞世，有机会与即将逝去的亲人说再见，一边安排着完成未竟的心愿，一边等待死亡的来临，无论是对生者还是将逝者，都是

一种安慰。尽管大多数死亡是健康状况不断恶化的结果，大多数突然死亡是由已知的重大疾病导致的，我们依然常常感到措手不及。作为一名专业的安宁疗护专家，凯瑟琳·曼尼克斯认为医生要保持诚实和同情的态度，在生命的最后时刻帮助大家好好地告别，把这个令人痛苦的事实告知病人及其家属，根据事实做出选择，“而不是鼓励他们以错误的方式，寻求医疗奇迹，做无用功，试图延缓死亡，最终导致他们连说再见的机会都没有”。

在美国，25%的医疗保险费用花在5%的生命终末期患者身上，没有任何效果，反而降低了终末期患者的生命质量。2008年美国抗癌研究

项目发表的研究表明，使用机械呼吸机、电除颤、胸外按压，或者在临死之前入住监护室的末期癌症患者，其生命最后一周的质量比不接受这些干预措施的病人差很多。

那么，什么时候应该努力医治？什么时候应该放弃治疗？通常，患者、家属和医生都不愿意去思考这样的问题，人们已经在潜意识中把“放手”当成了“放弃”。阿图·葛文德教授表示，这正是“我们的文化拒绝接受生命周期的限定性，以及衰老和死亡的不可避免性，我们的末期病人和老人才会成为无效治疗和精神照顾缺失的牺牲品”，安宁缓和医疗则是为生命末期关怀开辟的一条新路径。

## 成为“卓越的人”

安宁疗护起源于英国的临终关怀。1967年，西塞莉·桑德斯夫人开办了第一家现代化的临终关怀医院，旨在提供姑息治疗，即关注患者临终阶段的生活质量，而不是延长预期寿命，并在此基础上发展了安宁疗护。安宁疗护既不加速也不延缓死亡，把死亡视为生命的一个自然过程，专业人士用专业的方法帮助患者，确保其拥有最佳的生活质量，身体的舒适，心理的舒缓，让他们在生命的终点有关怀，有尊严，无痛苦，无牵挂，无遗憾，同时帮助患者的家庭和亲属能够平静面对亲人的离世。

近年来我国积极推动安宁疗护服务发展，实施安宁疗护人才服务能力提升项目，已培训4000名安宁疗护骨干医护人员，全国设有安宁疗护科的医疗卫生机构超4000家，用心呵护患

者“最后一程”。

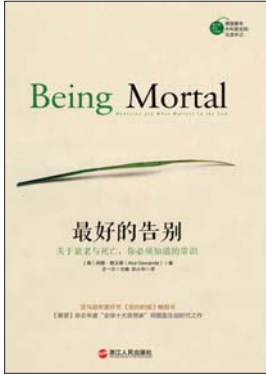
《重启生命》的作者徐舒曾因母亲在医院ICU孤独离世而陷入深深自责，她的父亲也因此抑郁，每天深夜都会起来找老伴，未曾告别让他无法接受妻子已经离去的事实。某天她在朋友圈看到了北京海淀医院建立安宁病房的消息，看到了北京生前预嘱推广协会关于填写生前预嘱的宣传。她填写了生前预嘱，报名参加了安宁疗护志愿者的培训，由此走进了安宁病房，踏上了学习安宁疗护理念、参与病房服务的道路，并用学到的安宁理念和芳香呵护技能给父亲一个温暖祥和的善终。

善终，好好地活到生命终点，在最后的那段日子里，病人们专注于当下，怀着感激和宽恕的心情回顾过往，专注于真正重要的简单事物。在

凯瑟琳·曼尼克斯医生看来，那些接受了安宁疗护的病患，都是“卓越的人”——他们放下为未来做计划、为未来担心的顾虑，拥抱每一个日子，他们把对自身的关注，转向对周围寻常事物的新发现、对周围人的关注以及对自己的反思。他们注意到医生护士的疲惫，记得病房清洁工的女儿在参加考试。英国剧作家丹尼斯·波特去世前最后一次接受访谈时，他形容窗外正在开放的梅花是“最白、最茂密、开得最繁盛的花”。在临终者最后的遗言中，说得最多的话是“对不起，请原谅我”“不要担心，我已经原谅你了”，以及“我爱你”。在生命正在逝去的亲人床前，陪伴和关注就是我们赠予他们的礼物，而他们回赠给我们的，是对生命最终时刻的了解、对生命意义的思考。



《重启生命》  
徐舒 著  
北京贝贝特  
广西师范大学出版社



《最好的告别》  
[美]阿图·葛文德 著  
彭小华 译  
湛庐文化  
浙江人民出版社



《好好告别》  
[英]凯瑟琳·曼尼克斯 著  
彭小华 译  
湛庐文化  
河南科学技术出版社

编辑：曲鹏 美编：陈明丽

收购字画 ◆ 求购15864536825

公告挂失声明

◆公告 济南城投置业有限公司已将中央商务区控制中心项目的物业管理用房193.02㎡，移交给全体业主供物业管理服务使用。

济南城投置业有限公司 2023年10月21日

◆戚贵礼，身份证号：37282719570314103X，购置融创文旅城D1地块（兰亭居）车位，车位号D1A-244，金额150000元，购置资料手续丢失，特此声明。

家政服务 ◆ 家政13793180410

高价收购名家字画

电话：18866867078

地址：舜耕路6-1号（泉城公园东门北50米路东）大雅堂美术馆

康养服务版块

订版电话：0531-85196204

悠然亭颐养中心（医养结合 双院一体）

市中、兴隆、钢城、青岛、滨州、东营、白沙 7店联动

五星养老 国家试点 医保定点 医疗护理 康复理疗 7天试住

地址：市中区·二环西高架桥下·腊山路16-3号 电话：88819955

金龄健康·山东济南养老服务中心

●国企品质，公办机构。

●全国养老服务先进单位、全国敬老文明号、济南市五星级养老机构。

●康养专区推出部分特价房，享养老床位费低至8.5折。

普惠专区2700元/月起，医护专区床位费9折优惠。

电话：0531-82805587/82805588

地址：济南市市中区望岳路3668号

历城区养老服务中心(闵善康养中心)

●办公公营，每月3000元起，国企历城城发集团建设运营，总投资2.5亿元

●设康养中心、护理院、认知症照护中心、健康管理中心、中医理疗中心、闵善学院等

●建筑面积3.2万㎡，三栋楼500余张护理床位，三进四院超6400㎡户外园林

入住5折优惠 预约免费接送参观

电话 400-600-8997

地址：历城区虞山大道郭店社区医院东邻