

《益寿高手》

图书基本信息

书名：《益寿高手》

13位ISBN编号：9787200050851

10位ISBN编号：7200050857

出版时间：2004-3

出版社：北京出版社

作者：(日)日野原重明 骆为龙 陈耐轩

页数：146

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《益寿高手》

内容概要

本书写到了如何对待各种事情、何谓长寿、并肩协作地活下去、朝气蓬勃地活着、从治疗医疗到康复医疗、死亡并非终结。

日野原重明：1911年生于山口县，毕业于京都帝国大学医学部，历任圣路加国际医院内科医生、内科主任医生、代理院长、院长等职，现任该医院理事长和名誉院长、圣路加护士大学理事长及名誉校长等职，兼任“生活设计中心”理事长、世川纪念保健协力财团会长，圣路加生活科学研究所理事长、全日本音乐疗法联

《益寿高手》

作者简介

日野原重明，1911年生于山口县，毕业于京都帝国大学医学部，历任圣路加国际医院内科医生、内科主任医生、代理院长、院长等职，现任该医院理事长和名誉院长、圣路加护士大学理事长及名誉校长等职，兼任“生活设计中心”理事长、世川纪念保健协力财团会长，圣路加生活科学研究所理事长、全日本音乐疗法联盟会长及“新老人会”会长等。著作颇多，如：《如何从死亡中活下去》、《明亮道路之光》、《作为新老人活下去》等共200余册。

《益寿高手》

书籍目录

我的心愿

从三十岁起，我每天都过着繁忙的日子。2001年6月的一天，我和《朝气蓬勃》杂志编辑部密切起来了

第一章 如何对待各种事情

无止境的欲望，会使你远离幸福

不要安心于体检的数据，而在于自己感到“健康”

第二章 何谓长寿

年老并不是衰弱而是成熟

年龄冻能决定胜负，要在谦虚中去尽情地体会经常参加活动，展示你的才能

第三章 并

不应该让患者痛苦 如果临近死亡的患者有难以忍受的痛苦，我就使用大剂量的吗啡来解除他们的痛苦。有的人由于对死亡产生极大的不安而不能入眠，我就让他们服用安眠药，使其沉睡。我认为，这样做是为了能让患者迎来带有个人尊严的临终所需要的。所谓带有个人尊严的临终，是怎么一回事呢？那就是患者在死前仍然能够保持着爱的感性，他会感受到花的美丽，可以闻到它的香味；即使他什么也咽不下去，但当把葡萄汁滴入他的口中时，他会产生“啊！真好喝！”的味觉；到了自己生命即将结束而告别的时刻，他仍保持着能向所爱的人留下些遗言的智力。这时，就不会有悲伤和痛苦的来临。难以忍受的痛苦会完全淹没掉患者的存在，它会从患者那里夺走人类的知性和感性。对癌症晚期所表现出来的剧烈疼痛，只要使用吗啡就能够解除。在医生中，有人认为吗啡是一种可怕的药品，这是一种误解。如果能有效地控制使用吗啡，不仅能够解除患者的痛苦，而且可以恢复患者的知性和感性。如果消除了疼痛，人也就能够从死亡的恐怖中解放出来。当这种难以忍受的痛苦达到极限时，患者会联想到死亡，人越痛苦就越会产生走近死亡的恐怖感。可是，如果把患者从联想到死亡的剧烈疼痛中完全解放出来以后，患者的实际感觉就不是自己“正在走向死亡”，而是自己“现在正活着”，从而会不断涌现出尽量活到最后的希望。我认为最好不要让患者感到痛苦。这不仅仅是为了濒临死亡的患者本人，而且也是遗属们所希望的。这种做法才是可取的。

让临终的人带有尊严地同亲属告别 在近二三年，对于住在特护病房的晚期癌症患者，我曾非常关注他们临终时的情景。我通过患者的脉搏、血压和呼吸情况判断，再过几个小时死亡就要来临时，就要停止使用消除痛苦的大剂量吗啡。这时候，渐渐消失意识的患者，突然恢复了意识，注意到一直守护在旁照料自己的家人。“啊，谢谢你们的照顾。”患者躺在床上，用无力的手抱住妻子，抱住孩子，甚至能够进行最后的交谈，作为人来说，他最后表示了最深的爱情。如果继续使用大剂量吗啡，患者就会呈现昏睡的状态而死去，这样一来，患者的肉体没有了痛苦，但是也就不可能进行最后的告别了。当停止注射吗啡后，一旦患者感到痛苦不堪，那么再马上进行注射，就可以立即止住疼痛。我们医生要做好准备，虽然对临近死亡的患者，不是勉强采取延长生命的措施，但也并不是完全不实施医疗手段，我开始设法从医学上来控制，让患者能够带有尊严地进行最后的告别瞬间。如果能够这样告别，死亡也是安详的。医生为了对患者采取延长生命的措施，常常让家属离开病房。等家属好不容易再次进入病房时，医生却宣布：“几点几分，病人已告临终！”家属们紧靠在一动不动的尸体旁放声大哭，那是多么令人悲痛的情景啊！多数护理过患者的医护人员都知道，至少在患者心脏还在微弱跳动的时候，让他们好好地告别一番，家属们就能够平心静气地接受亲人死去的事实，我甚至觉得，这样的死别是安详的。临终是一次重要的告别仪式：护士用湿纱布给他轻轻擦拭嘴唇，每位亲属一一向他进行诀别。孙子在耳旁大声喊道：“爷爷，谢谢您啦！”或者儿子握着手说道：“妈，您听到了没有？”这时你就会有患者在用力回握的感觉。患者已无力睁开眼睛，也发不出声音，但是耳朵还能听得见，握住他的手，还会反射出轻微的回握力。在患者的耳边给他播放喜欢听的音乐，这是对即将启程人的一种安慰。我希望在临终时播放一下福莱（1845~1924）的安魂曲。在亲人咽气前，每一个家人要反复向他告别，巡回不息地进行告别。这样充分的告别，就像在火车站给远去的旅人送行似的，虽然我们在火车离开站台的那一时刻会感到寂寞，但并不悲伤。心中如果充满了“已经充分送行了”的心情，人们就不会在亲人死亡的瞬间慌乱地出现“哇”的一声大哭起来的情形。这时，我自然会说：“现在是告别的时刻，你们都进行了告别，这不是很好吗？”所有的人都会面临死亡，人生总会有终点。所谓临终关怀，我想，就是对去世的和送终的双方，都准备了一个就像活着的人相互之间进行告别的场面。

沙漏计的沙子在无情地往下漏，剩下的沙子越来越少，这就是，临终的患者所处的状态。如果说作为医生的我，能奉献给患者什么的话，那就是我的寿命、我的时间以及我的语言和内心的关怀，而不是进行静脉注射或是采取其他延长生命的措施。我会在患者不断减少的沙子中，补上我自己的沙子，一同往下漏。这样，至少在短暂的时间内使自己可以和患者的心紧贴在一起。能够献给患者的时间越多越好，这就是我长寿的真正意义。为此，我希望一直长寿下去，这是对希望我从事医生这一职业的人们的回报。正是根据这一愿望，我才选择了医生这一职业。所有的人都有一死，人生总有终点。作为即将死亡的人或者对送别死亡的人来说，怎样才能做好多死亡的思想准备呢？为了迎接大家所期望的理想的临终，我们应该怎样做才好？这是每一个人都必须考虑的问题。

《益寿高手》

我的心愿 安·蒙罗·林德巴格在她的著作《来自海洋的礼物》中说过，人是从五十岁开始步入中年的。作为一名医生，我在同患者进行谈话的过程里，从他们的言谈举止中观察到他们的人生，感到这句话说得确实如此。而且长期以来，我也一直都是抱有这种想法的。恰逢此时，《朝气蓬勃》这个我不太熟悉的刊物，提出要连载我的文章。这家刊物的读者多数是五十岁左右的人，正是这一点引起了我的兴趣。我的文章到目前已经连载快有两年了，现在仍在继续。本书就是将《朝气蓬勃》杂志上连载的文章加以整理后编辑而成的。连载刚开始，马上就有读者给我写信来，其中有人给我抄录了许多同我文章十分相似的话，甚至还写下了长篇的感想。这些反馈回来的信息，使我所讲的话又增加了许多连自己都没有意识到的深度。碰到这样好的读者使我感到，我的文章已经不仅仅是自己单方面发出的信息，而是在不知不觉中变成了同“五十岁左右的人们”进行着的高水平的对话。我认为，五十多岁是人生最大的节骨眼，因为从这时开始的人生，既不是为了孩子，也不是为了公司，而是为了自己本身。这些五十多岁的人已经从过去所担负的社会工作和职能中解脱出来。那么，这时候的你究竟是什么人呢？你究竟能够再成为什么样的人呢？在本文开头提到的安·蒙罗·林德巴格，是查尔斯·林德巴格的妻子，她是美国第一批女飞行员，也是一位作家和诗人。令人痛心的是，她不满两岁的长子，在被人诱拐后死亡。后来她又养育了五个孩子。安在进入五十岁之前，为了寻找真正的自我，离开了家，在海边的小屋里住了几个星期，那本《来自海洋的礼物》，就是她进行思索的记录。在人生走过的这五十多年间，同真正的自我相会，它将会继续左右你今后的人生是否丰富多彩。我希望把上面的这种想法，通过本书送到许多人的面前，来加深我们相互间的对话。我的话也许就是你要说的话，我提出的问题，也许已成为你解答问题的线索。我衷心地希望这本书的新读者——你，如果在过去不知道真正的自己，那么请以我的讲话为契机，去“这里”或“那里”寻找“自己”吧！

《益寿高手》

编辑推荐

随着生活水平的逐步提高，益寿成为人们关心的话题。《益寿高手》写到了如何对待各种事情、何谓长寿、并肩协作地活下去、朝气蓬勃地活着、从治疗医疗到康复医疗、死亡并非终结。

《益寿高手》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com