



阿来



贾平凹



麦家



叶兆言



苏童



毕飞宇



赵本夫

# 没有好身体 再好的作品也出不来

## 作家健康频繁亮红灯引发读者担忧,当事人专家等感悟解决之道

日前 在成都书博会渐近尾声的时候,著名作家麦家因为长期疲劳而导致腰椎突发疾病紧急住院,缺席了书博会上的新书发布会等相关活动。更早些日子,著名作家贾平凹在北京参会两天后,忽然生病发高烧,万般无奈之下,他请假回到西安住院治疗。阿来、阎连科、当年明月……文坛中,因为身体问题而必须“暂时休假”的作家似乎不在少数。一时间,作家的健康状况为很多读者所关注。近日,记者采访了部分知名作家及相关专业人士,他们告诉了记者,为什么作家的身体如此脆弱,以及如何才能告别“病号”的生活。

撰文 快报记者 应嘉轩

### 现象 作家身体告急 接连生病

麦家新书《风语》的发布活动,原本是本届成都书博会的重头戏,也是诸多媒体“翘首以盼”的大事。但因为写作太疯狂,这位本届书博会颇受大家期待的作家最终没能出现在现场,因为他已紧急在杭州住院。蜂拥而至的媒体等来的是一段事先录制好的视频,面容憔悴的麦家依靠着病床,向各位致

歉。麦家的因病缺席,让大家想起了一位又一位因为身体出现状况而不得不暂时搁笔休息的作家们。

1995年,自恃身体强健的阎连科因劳累而引起腰脊椎病不得不入院治疗;2008年,因加紧赶写《明朝那些事儿》,作家当年明月因缺乏睡眠而病倒;2009年底,凭借长篇小说

《尘埃落定》获得第五届茅盾文学奖的作家阿来因患胆囊炎而多次入院治疗;今年3月,作家贾平凹因过度疲惫忽发高烧向“两会”请假……作家生病的消息,似乎每隔一段时间,就会传入读者的耳中。而在很多读者印象中,很多作家根本就是弱不禁风,虚弱得很。

### 原因 长期伏案工作 缺乏锻炼

“作家的工作的确是一个不利于身体健康的活,长期性地伏案工作,首先颈椎肯定是好不了的,再缺乏锻炼的话,也可能会导致其他的状况。你干上了这行,就像是被判了‘无期徒刑’,必须为这个职业舍弃一些东西,比如身体状况受到影响那是难免的。”昨天,著名江苏作家叶兆言在接受记者采访时坦言,作家的工作特性,的确

会给他们的身体带来不少负面影响。

著名作家赵本夫也和叶兆言持有同样的观点,在他看来,写作压力是导致作家身体“告急”的因素之一:“作家大部分时间其实都在坐着工作,运动的时间少是确实存在的情况。我每次写完一部长篇就会觉得很辛苦,因为耗费的精力太大了。除此之外,我觉得心态也很重要,

作家难免有压力,心态不好的话也会给身体带来负面影响。”

目前身体还在恢复状态的麦家提起自己的病因时,坦言“的确是写《风语》这本书写出病来的”。“写作需要久坐,有时候又需要非常专注,常常就忘记放松自己,其实我在写作过程中腰痛已经多次发作,多次入院治疗了。也许是我的疯狂写作使得健康遭到了报复。”

### 解决 保持好心态 劳逸结合

作家们说

去年年底,病来得很突然,住院时阿来没有多少心理准备。在住院的这段时间内,阿来静心地养病,安静地阅读,悟出了更多的东西:“病痛使时间变得特别漫长。人不能不生病,在生病的这段时间,能停下脚步、静下心来进行一次阅读之旅也是件好事。”

除了像阿来一样选择调整心态,安静阅读,加强锻炼也是作家们公认的可以有效缓解压力,增强体质方法之一:“除了花很长时间进行写作之外,

我也花了很多时间在游泳上。其实我根本不喜欢游泳,甚至觉得游泳是一项很单调的运动。但是为了锻炼身体,使得在写作中一动不动的身体得到调节,我坚持每天游泳。”叶兆言向记者透露,游泳作为自己唯一的“爱好”,其实也是为了写作而培养的。

专家支招

就如何解决作家健康频发警告的问题,记者日前还采访了南京市中医院养生康复中心主任王挺。王主任向记者介绍,解决作家健康之道大致分

为两方面:“作家因为久坐工作再加上思维高度集中,难免会对身体带来一些负面影响。如果想缓解和调整这种状况,一方面需要作家平时‘注重动静结合’,除了努力工作之外,每天必须保持1小时左右的有氧运动量。另一方面,作家需要注意转移自己的注意力,放松自己,在构思创作之余也可以想想其他的东西,脱离一直精神紧张的状态。”除此之外,王主任还建议,如果身体已经发出警告,有了不适的症状,一定要抓紧时间入院检查并治疗。

### 延伸阅读

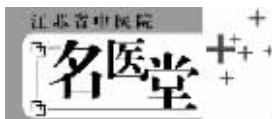
## 江苏作家 身体个顶个的棒

“我们江苏作家的身体都很棒。毕飞宇、叶兆言等一帮作家几乎每天都会去健身房锻炼。毕飞宇夏天的时候还喜欢穿一件无袖的衣服,‘秀一秀’自己的肌肉。”昨天,江苏省作协作家赵翼如老师向记者透露,在作家健康屡屡出现问题的“大环境”下,江苏作家的身体状况还是非常理想的。“江苏作家的健康状况整体都比较好。他们比较注重劳逸结合,工作和运动都兼顾得很好,很少出现‘拼命三郎’型的。”

赵老师透露,因《河岸》而屡获大奖的苏童其实是个体育迷,谈起球赛来非常内行:“每次作协开会之前,作家们就喜欢聚在一起讨论球赛。其中苏童是最喜欢看球赛的。篮球、足球他都喜欢。说起其中的门道来,不比专业的差。”除了作家的个人体育爱好之外,江苏作协还会定期召集会员进行采风活动。“我们每隔一段时间就会一起去采风,在体验生活的同时还能锻炼身体,作家们态度也很积极。”赵老师表示,在江苏作家中,日常锻炼已经成为了他们生活中必不可少的一部分。除了希望免除创作的后顾之忧外,他们也是真切希望自己的身体一直保持良好的状态。

### 名医风采之九

## 龚丽娟: 中医肾病专家



生活中她行事低调,别无所求,但对中医学术和临床,却有一种特别的坚持和认真,在中医界广受尊重。在众多患者之中,她也结交了很多知心朋友,她就是江苏省中医院名中医堂肾病专家龚丽娟,认识她的人都说,龚丽娟像是一本耐读的书,越读越生感慨,医之大者当如是。

### 真心:不尚空谈重疗效

肾系疾病,其本在肾,无可非议。龚丽娟教授认为,肾病常兼肺、脾、肝、心、胃等脏腑病变,故不能单纯从肾辨治。如肾炎水肿病涉肺脾肾,蛋白尿脾肾同病,慢性肾功能衰竭病及多脏。在病程中往往出现邪实与正虚轻重不一的病理变化,如急性肾炎邪实居首,以后渐见正虚;慢性肾炎、肾功能衰竭正虚与邪实并存,仅有主次之别。所以,治疗上需注意错综复杂的病理变化,正确把握邪正虚实,轻重缓急的关系,或祛其邪,或培其本,或标本兼治。

龚教授认为,肾病病情复杂,但亦有规律可循,急性肾炎,感染所致,多辨为邪实的热毒证,其治重在清热解毒利水。慢性肾炎蛋白尿属气虚湿热的本虚标实证,龚丽娟教授从数十年临床治疗中总结出益气清利法,选用黄芪、党参或太子参、白术、茯苓、淮山药、桑寄生、赤芍、丹参、益母草、玉米须、白花蛇舌草为基本方,随症加减。不少患者因此获益。慢性肾盂肾炎长期菌尿,反复发作,属脾肾气阴亏虚,湿热未清,须从整体调

治,健脾益肾,兼清余邪,以提高人体免疫功能,发挥自身抑菌能力。众多患者通过本法调治,体质增强,菌尿转阴。

### 热心:钟爱临床志不移

龚丽娟教授从事临床医疗四十余年,治疗内科杂病、专科专病约20余万人次。1956年起对肾病进行重点研究,对肾脏系列疾病积累了丰富的治疗经验,具有独到的见解。她深知肾病是病程较长,病情缠绵的慢性疾病,后期可导致肾衰。故患者多数具有忧郁、恐惧、悲观、缺乏治疗信心的心理障碍,这些障碍不消除,不但影响治疗效果,相反引起内脏功能紊乱,促使病情加重、恶化。在诊疗中,龚丽娟教授非常重视心理因素,掌握病人思想动态,循循善诱,排忧解难,消除障碍,鼓励治疗信心,医患合作,提高治疗效果。在养生保健上根据病种,病情轻重指导病人饮食宜忌,锻炼要求活动量逐渐增加,以不疲劳,不影响客观指标的变化为准则,有利于肾病的恢复。平时衣服穿着要适应气候变化随时更换,避免感冒诱发疾病。

### 龚丽娟小传

中医肾病专家。主任中医师,江苏省名中医。从事中医内科临床五十余年。擅长治疗肾脏疾病(急性肾炎、肾盂肾炎、慢性肾功能不全)、老年病及内科疑难杂病。

坐诊时间:周二、周六上午,周五下午