

# 家庭关爱,胜过价值百万的药物

7

健康养生



何裕民 著  
江苏人民出版社

【内容简介】

现在, 恐癌、得癌的人越来越多, 本书着重从改变人对癌症的认知入手, 告诉读者得了癌症如何调适心理、如何与癌共舞: 比如得了癌症吃什么、怎么吃、应该如何锻炼、家属如何关怀癌症病人、癌症病人在生活上有哪些禁忌等。最关键的是能消除你对疾病特别是对癌症的错误认知, 找到生活的目标和让自己、家人、朋友快乐生活的模式。【本书由何裕民教授南京工作室推荐, 工作室电话: 025-85553917】

【上期回顾】

心理抗癌有“十六字”原则: 释放压力, 走出抑郁, 稳定心理, 优化个性。

临床当中, 我既是一个中医工作者, 又是一个对心理问题特别感兴趣的人。根据我的长期观察, 发现有一个现象非常值得我们重视。

简单地说, 临床上有两类肿瘤患者往往活得最好: 一类就是大大咧咧、粗线条型的。他们往往天天都开开心心的, 似乎大智若愚, 因为他不会始终把癌症当成包袱背在心上。佛教说: 要想身体健康, 就得糊涂些。生了肿瘤以后, 我希望癌症患者也尽可能糊涂些。

还有一类肿瘤患者, 特别理性, 把问题想明白了, 就义无反顾地往前走。而不是今天想这个, 明天想那个。这一类人, 他会把问题想得清清楚楚, 把后果考虑得明明白白, 然后非常理性地执行医嘱, 认真地贯彻医生的治疗策略。这一类人通常也活得很好。

有一类癌症患者, 心态介于糊涂与理性之间。说他想不明白, 其实他真的很明白。说他真的想明白了, 他确实也没想明白。他只是把关注点集中在自己身体的细微变化上, 且一天到晚在做不必要的联想。稍微有点儿头疼了, 就觉得: 是不是脑转移了? 稍微有点儿屁股疼了, 就觉得: 是不是转移到屁股上了? 脖子有点儿不舒服了, 他就会想: 肯定转移到骨头了。其实, 根据我的观察, 这类患者, 内在许多机能处于失调或混乱状态, “内乱”只会让身体的内环境更乱, 从而为癌细胞的发展提供了更为适宜的条件。因此, 这类人得了癌症后复发和转移的概率大大高于前两者。

亲人不幸患了癌症, 如何帮助患癌的亲人稳定情绪、确立信心很重要。我曾经发表过一个观点, 并且写进了国家级肿瘤学教材: 得了癌症, 由家属陪着来看病的, 比如, 妻子陪着丈夫来的, 丈夫陪着妻子来的, 子女陪着父母来的, 且坚持长期

这样陪着, 康复效果要好得多。

不仅老年肿瘤患者, 所有的肿瘤患者, 都需要家庭关爱。温暖的家庭关爱, 胜过价值百万的药物, 能让人感觉生活的美好。

这其实是一个家庭支持问题。家庭支持是一种情感支持。因为人毕竟是有感情的动物, 特别是生了肿瘤, 总会有这样那样的心理和情绪问题。所有这些都需要宣泄、都需要支持、都需要我们给予帮助。医生的帮助毕竟是有限的、鞭长莫及、不及时的, 因为毕竟隔得太远了, 家属的帮助才是最及时、最重要的。

因此, 我们强调: 不管哪个年龄段的患者, 只要是成年人, 家庭给予充分的关爱是非常重要的。只有家庭给予持续的、恰到好处的关爱, 才能够让生了肿瘤的人, 更快地走出阴影。

心身医学研究认为: 人是心身合一的, 心理因素对疾病的影响很大。

今天常见的慢性病, 包括高血压、糖尿病、癌症、冠心病等, 都体现出一种心身互动的关系。我们前面说过, 有很多癌症患者是被吓死的。我们的临床观察也很鲜明地提示: 家庭支持对癌症的康复非常重要。

患者生了癌后, 精神上处于“水深火热”之中, 他经历着磨难、心理打击与折磨, 本身的行为往往敏感易受伤害。这个时候, 有没有家属的积极支持, 有没有社会的有效支持, 对他来说是至关重要的。因为每个人处于困境时, 都希望别人帮他一把, 而这种帮助, 没有人能超过家人所给予的。

我们曾经在南通做过一个大规模的社会调查, 2000多例癌症患者都认为他们能走向康复, 家庭的支持和群体性康复的帮助非常大, 因为积极的心态能让内在机能趋于协调、趋于更有序, 对抗癌有积极作

用, 特别是免疫功能和内分泌功能都能处于一种有序的有机状态, 这本身就是一剂抗癌的良药。

国外有过动物实验, 用得了癌症的小老鼠做剥夺实验 (“剥夺”就是把与其他老鼠隔离, 分开喂养, 对其造成一种情感的失落, 比如小老鼠同母鼠分离, 单独喂养), 发现被剥夺了情感喂养的小老鼠, 生了癌后死得更快, 群居的则死得很慢。这就体现了社会支持、家庭支持的重要作用。

还有一点需要注意, 千万不要把肿瘤患者, 特别是本身就爱动的肿瘤患者以及老年患者当成大熊猫。我们很多中年人看到老爸老妈生了癌, 就会觉得这个问题很严重, 就对他特别呵护。有个老年患者就告诉我: “我现在生不如死, 天天被看着, 什么都不允许干。”

因为人是社会动物, 没有活动就会伤心、悲哀。我们讲哀莫大于心死, 心死就会导致一个人身心机能降低, 反而不利于康复。

几年前曾经有个戏说, 说肿瘤患者是大熊猫, 一定要关起来, 精心呵护。这个观点也不是完全正确, 呵护太过分, 对肿瘤患者反而没有好处。

对于一般的肿瘤患者, 家属应该给予必要的关爱, 但不宜限制太多。因为, 他毕竟还是一个身心俱全的人, 他需要一定的社会活动和自由活动的空间。让他天天像大熊猫那样在家里静待着, 早晚会出现问题。

其实, 每个人都有体会, 自我的生活越是丰富多彩, 精神状态就会越好, 体力、情绪等也会很好。反之, 把他关着养着, 当成大熊猫一样呵护, 问题就会变得很严重。

所以我们强调: 对于肿瘤患者, 要给予适度的、持续的、细水长流的家庭关爱, 同时要帮助他走出自己封闭的困境, 要让他重新回归社会, 参

与某些力所能及且有意义的活动。

很多年纪不是很大的一些上了年龄但体力还行的肿瘤患者, 我们都会建议他, 尽可能地参加一些力所能及的活动。

比如说一些老年患者, 可以去上老年大学, 可以和老年人经常聊聊天; 一些年纪轻的患者, 可以回到工作岗位; 不能回到工作岗位, 也可以参加一些社会公益活动, 包括参加民生健康家园、癌症俱乐部, 等等。让老年肿瘤患者回归社会, 有了社会角色, 有了自我心理支撑, 有群体归属感和群体支持, 对他的康复将大有好处。

其实, 肿瘤的治疗康复, 除了医院以外, 家属的支持、生活方式的调整、情感的支持、让他回归社会, 都是非常重要的。

我上世纪90年代初有个患者, 是个企业老总, 市优秀青年企业家, 拼命工作, 多年后被确诊为淋巴瘤。被确诊后第一天, 妻子就下了命令: “从此以后你就呆在家里, 什么都不用管, 什么都听我的。”因为他家里条件很不错, 他妻子就天天在家里陪着他。

六七个月以后, 每次看病他都和我反复强调: “活得没有意义。每天躺在家里我就想, 我还能活多久。我是另类, 我肯定不行了。就算我还能活下去, 也只是行尸走肉了。”这时, 我觉得他的失落感和失败感非常严重, 没法适应这种生活。

我就建议他妻子陪他参加一些适合他的活动, 可以让他参加群体抗癌组织, 可容许他去公司走走。因为这个人当时年纪不大, 才40多岁。虽然到处都走过, 但因为拼命工作, 没有好好享受过生活。两三年后我又建议他妻子不妨陪他到处旅游。他后来总是乐呵呵的, 现在一晃过去15年了。

# 兰妮无意中帮大老板抢回了钱包

3

都市言情



她的故事比琼瑶更传奇  
她的生活比韩剧更精彩

陈慧玲 著  
中国画报出版社友情推荐

【内容简介】

兰妮背井离乡, 只身独闯京城。她坚韧不拔, 数年间完成华丽蜕变, 从底层员工成长为业界精英; 她如履薄冰, 周旋于各大企业总裁和政府高官之间, 建立起自己的商业王国。然而, 当理想实现的那一刻, 她的人生究竟是怎样的轨迹? 带给她无上荣光的究竟是现实的成功还是心底一直坚守的信念? 红颜女子的跌宕人生, 地产女皇的心路历程, 她的经历, 比邓文迪更加传奇。

【上期回顾】

兰妮去找安迪的父亲帮忙, 却差点遭到他父亲的强暴。逃脱之后, 兰妮找到一个类似贫民窟的地方租了一间便宜的房子, 并开始找工作。最后她在一家房地产公司门口看到该公司要招聘勤杂工, 兰妮去面试后被录用了。

每天早上, 当时钟指向八点, 所有人员都已经整整齐齐坐在自己办公桌后, 新一天的工作就开始了, 一间办公室是打通了的, 屋子里人很多, 行话不绝于耳。

“丽娜, 听说美林花园A座6月18日上午正式开盘了。”“明天天雅商场要举行隆重的封顶仪式。”“兴旺房地产公司盖的水竹花园里有一些缩水楼。”“现在最流行的是复式结构楼、蝶形楼体和功能空间组合方式房。”

来这里看楼的都是些上层人物, 他们个个衣着光鲜, 神情自信。或有钱, 或有权, 当小姐们跟客户洽谈的时候, 兰妮就忙着给这些人上茶、倒咖啡, 递上楼型介绍图。似乎所有人都干着很重要的工作, 唯有她是个无足轻重的小人物。有时候, 屋子里面的人都坐着, 而她必须站着准备随时为别人服务, 这时她的心里有一股深深的刺痛。但她时时告诫自己: 有一天, 我也会同他们一样平起平坐的, 甚至好过他们。

兰妮是个很顽强的人, 又好学, 观察入微, 很快她便学会了怎样看楼, 看什么样的顾客会买什么样的房型, 并且熟悉了各种户型的结构图。在兰妮给人们端茶送水的当儿, 她常常仔细聆听售楼小姐是如何给客户作介绍的。她还记住了一些术语, 比如: 地产结构、房屋合同、资产所有权、不动产使用权、贷款服务等……半年过去了, 她拼命地干活, 用眼睛看, 用耳朵听, 用心去体会, 她不停地走动, 观察着, 看着每一笔交易从接触、了解、洽谈到成交的全过程。她还找一些关于房地产的书来读, 其中有奥斯瓦多多的《建筑主题》, 这些对旁人来说很枯燥的东西, 她却能从其中看出乐趣。一年过去了, 她已经对房地产的一切相关细节了如指掌。当她了解到房地产业

是最具发展潜力和最富挑战性的经营项目时, 她马上肯定自己的将来属于这个行业, 她要成为这个行业的佼佼者。

新世纪房地产公司是全国房地产业中的佼佼者, 它的一举一动, 都被新闻界追踪报道, 虽然她在其中只是一个无足轻重的小人物, 但每当兰妮看到门口立着的“新世纪房地产公司”的牌子时, 心里就会骄傲。但奇怪的是, 自从来到公司就没见到过总经理, 听说他在澳洲开发新的项目, 倒是常常看见总经理的儿子王建生, 他来, 总是一副耀武扬威的样子, 人们私下里都说他仗势欺人, 是个十足的恶棍。

兰妮就曾亲眼见过他在大庭广众之下调戏一个叫安琳的售楼小姐, 而安琳因怕失去高薪的工作, 便强作欢颜。虽然以前安琳曾嘲笑过兰妮, 但兰妮还是觉得她挺可怜。

这天发生的事, 将兰妮的整个一生都改变了。

这是一个周日, 公司休息, 一早, 兰妮去银行给家里寄钱。她刚从银行出来, 从侧面冲出一个人来, 结实实撞了她一下, 差点把她撞倒, 她定睛细看, 他不就是那个偷自己包的家伙吗? 一瞬间, 她的怒火升了起来。接下来发生的事情, 快得简直让她不敢相信自己的眼睛, 只见他挤过拥挤的人群, 突然跑上去, 把一位五十多岁的中年人撞倒在地, 中年人手里的包也随即飞了出去, 那人冲上前去抢走皮包撒腿就要跑, 兰妮因为一直跟在他后头, 此时, 她上前一把揪住了那个男人的衣服。“总算让我抓到你了, 你这个浑蛋! 骗子!”

那人抬头, 当接触到兰妮喷火的眼神时, 他愣了一下, 随即出其不意地从腰间拔出一把明晃晃的刀子向她挥去。她听见一声惊叫, “小姐,

快闪开!”这声尖叫救了兰妮, 当刀子刺到她时, 她一躲闪, 刀子锋利的刃口擦伤了她的胳膊, 鲜血一下就涌出来了。但兰妮仍死死地拽住他不放, 在匆匆赶来的警察的帮助下, 那人被制服了。兰妮一直恨恨地紧盯着他被警察带上了警车, 这才舒了一口气。

“谢谢你, 小姐。”这时, 那个刚才被抢的男人已经拾起了皮包, 交给了从一辆车上跑下来的司机, 转头对她说, “你受伤了, 小姐, 我送你去医院看一下吧。”

兰妮看到自己胳膊上有血流下来, 她想去医院包扎一下会好些, 没想到那人带她去了一家高档的私家医院, 可能他很有钱吧。兰妮想, 但不关她的事, 自始至终兰妮都没跟那个男人说一句话。直到包扎完之后, 他才对她说, “谢谢你刚才的见义勇为, 否则我真的——”

兰妮冷冷地打断他, “你不要谢我, 你也不要把这件事想得有多伟大, 其实我不是在帮你, 是在帮我自己。”那人困惑地看了她一眼, 好在没往下问, “医生说怕伤口感染发炎, 要住院观察两天。”

两天! 兰妮几乎叫出来, 明天她还要工作呢。否则失业了, 谁来管她? 但她没把这些话说出来, 好吧, 且先住上一晚, 至少这儿比她那间阴暗的小屋子可强多了。

“小姐, 要不要我通知你的家人来。”兰妮淡淡地说, “我在这儿没家人。”“你是外地人?”她不想可, “我想你该走了, 先生。”她不想被别人探问得过多, 在这个城市, 她像有一个壳, 已经把自己包起来了, 以免受到外界的伤害。此时, 她虽然面对的是一个有钱有势的体面人, 但她眼里的傲气是不容轻视的。那人颇觉诧异地看着她两眼, 兰妮知道他在看她, 她却躺在床上, 闭上了眼

睛。

一觉醒来, 已经是早上, 她穿起衣服, 出了医院, 直奔公司而去。忙了一上午, 当中午所有的人都出去吃午饭时, 她才收拾起办公桌上的咖啡杯子准备拿去洗, 等她穿过走廊时, 远远就看见一个人从电梯里出来, 当那人抬起头时, 她发现竟是昨天送她去医院的男人。

这回她才看清他的模样: 五十多岁, 头发有些花白, 不胖不瘦, 保养得很好的脸庞红润润的。当他看到兰妮时, 眼睛一亮, “天哪, 你怎么在这儿?”

兰妮仍无半点热情, 她跟他根本是不相干的, “是你。”“我上午还去医院, 可医生说你偷偷跑出来了, 我以为我找不到你了。”“你干吗要找我?”“我还没谢谢你呢。”“你已经谢过了, 再说那事根本没什么大不了的, 当时我只想抓住他, 根本没想为你做什么。”

那人笑了一下, “你把自己的行为说得一钱不值, 但我还想问一下, 你的伤好点没有?”“好多了, 谢谢。”说完, 兰妮骤然意识到自己跟他讲得太多了, “对不起, 我要工作去了。”

他眼中的兴趣更浓, “你在这儿工作? 怎么我以前没见过你?”“你是谁?”兰妮不客气地问, “我也从来没见过你呢。”

他一点儿也不生气, “我叫王世杰。”“听到这个名字, 兰妮差点把手里的杯子都打掉了, 她睁大眼睛, “王世杰? 新世纪地产公司的老总不是你吧?”“可能真是这么巧呢。”

兰妮感到一切都是不真实的。真是滑稽, 她一心想抓住那个骗子, 却没想到撞上了自己的大老板, 她真担心自己之前的那些冒失话得罪了他, 可他看上去好像一点也不在意, 于是她的胆子也渐渐大了起来。