



《死亡之书》:舍温·努兰 [美]著,杨慕华译,中信出版集团 2018年8月出版,定价:58元

16世纪人文主义思想家蒙田曾说过:“生命的用处,不在于寿命的长短,而在于时间的运用;一个人可能活得很久,却只‘活’了一点点。”

生命的终结如同落叶归根一样,是自然规律。对于死亡,很多人不愿提起,甚至忌讳。舍温·努兰写这本书并不是想要把死亡描述成一个充满疼痛且可怕的崩解过程,而是想把它真实面貌呈现出来。只有在诚实讨论死亡的详细过程时,我们才能直面最害怕的事情,才能超越对未知死亡世界

## 参悟生命真谛的死亡之书

●实习生 吕静

的恐惧,免于自我欺骗与幻灭。对死亡多一些科学、理性的了解,不论作为病人,还是家属,在面对它的时候,都能多一些坦然。

本书作者为舍温·努兰,耶鲁大学医学院外科医生,临床学、外科学、医学史、医学伦理学教授,曾出版过十余部著作。他站在医学的角度用哲学家的宽厚和历史学者的审慎,清晰地阐述了生与死的定义、生与死的意思和生与死的境界,让这个本来属于医学领域的话题,具有了浓厚的哲学、伦理学的意味。

《死亡之书》英文原版荣获美国国家图书奖、普利策奖入围奖,盘踞《纽约时报》畅销书单长达34周,被翻译成29种语言在世界各地出版。该书凝结了耶鲁大学医学院教授毕生行医生涯的智慧与思考,结合自己的亲身经历,将死亡在生物学与临床观点上的面貌真实地呈现出来。借由医生的视角,了解医生的心态,剖开死亡真实面目,才能更好地为自己做决定。作者试图表达的观点是:只要环境许可,我们每个人都可以有尊严地死去。只有了

解真相与做好准备去面对,我们才能超越对未知的死亡世界的恐惧。

书中涵盖了夺走大多数生命的疾病,如心绞痛、老化、阿尔茨海默病、艾滋病、癌症……对于“不治之症”的治疗,我们到底应该达到什么程度?作为病人,作为家属,你知道的是否太少?血液循环停止、组织缺氧、脑功能丧失、器官衰败、生命中枢毁坏,这些是每个人走向死亡时都要面临的事情。

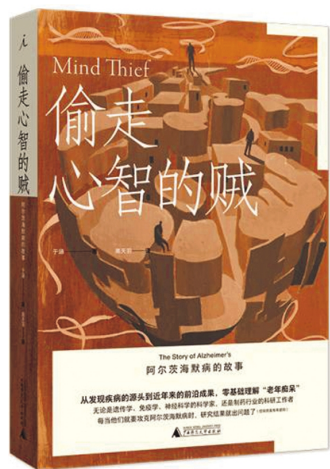
作为一部以医学为主的,它给予读者很多浅显易懂的说明。比如关于心肌梗死这一段:“当一个运动员在过度使用小腿肌肉时,可能因为跑步时血液供给不足而导致缺血。这时小腿就会抽筋,以警告运动员必须停止活动,避免肌肉坏死,即梗死。当这种疼痛发生在小腿时我们称之为痉挛。若发生在心肌则称为心绞痛,所以心绞痛就是心肌痉挛。若这种情况持续太久就会导致心肌梗死。一些心肌梗死的患者有过如此濒死体验:‘我倒了下去,所有的光线都暗了下来,不是灯突然关掉了,而是光线渐渐暗下来。’——这是由于患者脑中的血流中

断,滞留脑中的血液所含氧气渐渐用尽,导致大脑衰竭,表现出来的就是视力变差。之所以患者会感觉渐渐变暗,是因为氧气渐渐用尽。”

关于心绞痛还有个有趣的德文单词“schau fensterschauen”,意为“逛橱窗”,是指一位病人在散步时突发心绞痛,停下来饶有兴致地看着商店的橱窗,一直到心绞痛停止的场景。当然患者并不是在思考要买什么商品,而是急需停下来休息。

作为一位医学史教授,舍温在书中带我们游历了医学的发展史,回溯几百年前的黑暗时代。他不仅让读者了解到医学的长足发展,也让我们体会到那些医学先驱新发现的快乐与艰辛。

写这本书,并非单纯为了向我们展示冷酷的死亡过程,更是以医者的慈悲和哲学家的冷静,与读者探讨有关死亡的种种谜团,并希望以此打破人类面对死亡的恐惧。只有了解死亡,才能真正有勇气面对死亡,才能向死而生,才能在面对死亡的无情吞噬时,尽力做到有尊严地死去。



《偷走心智的贼:阿尔茨海默病的故事》,于涵著,高天羽译,广西师范大学出版社 2022年7月出版,定价:65元

我国自1999年进入老龄化社会,迄今已逾20年。截至2020年,中国60岁及以上的老年人口总量为2.64亿,已占到总人口的18.7%。预计到2050年,我国60岁以上老年人口将达到4.87亿,占总人口34.9%。这意味着,

## 阿尔茨海默病——心智“橡皮擦”

●实习生 吕静

每三个人中就有一位是老年人。

阿尔茨海默病——从某种意义上说,是一种无比残酷的疾病。一旦得了这种可怕的疾病,人的记忆力、思维判断能力、语言乃至行动能力等就会被脑海中的“橡皮擦”慢慢擦去一样,对过去的回忆和对现在的认知将渐渐丢失,直到成为空壳。

正如《偷走心智的贼》书中提及的案例:老太太还有一个女儿玛丽亚·埃尔西,61岁,她48岁的时候就出现症状了,现在“已经是一具人形空壳,一声不吭,靠鼻饲管进食”。“看到自己的孩子这样……真是太惨太惨了。就算对一条疯狗,我都不忍心它这样。这真是天底下最可怕的病。”夸尔塔斯太太哭诉道。

自20世纪初该病被命名以来,围

绕它的发病根源出现了各种理论与假说:遗传说、 $\beta$ -淀粉样蛋白斑块说、3型糖尿病说、tau蛋白说、炎症说等,相对应的药物与疗法也层出不穷。阿尔茨海默病到底是什么?能不能治?怎么治?

《偷走心智的贼》是迄今为止有关阿尔茨海默病最为全面的科普图书。本书将带你回到阿尔茨海默病被发现的源头,沿着医学界探索人们究竟为何会患上这种疾病的道路,直到今天的前沿现状。通过简单的语言与悬念丛生的故事,夹带易读又有趣的医学知识,从致病因素,到药物研发,再到前沿成果,一本书让你全面了解“老年痴呆”,提前知道治愈的希望在哪里。

对患者来说,要对抗的不仅仅是遗失的记忆,他们性格和行为也会发生变化。对有病患的家庭来说,照顾一个病

患需要付出的不仅是心力,还有高额的护理费用。在中国,通常是家庭成员承担照护的角色,家庭照护者平均每周要花47个小时、也就是6个工作日照顾患者。有调查显示,在照顾患者的过程中,家庭成员常会感到痛苦、挫败甚至产生抑郁情绪。

本书作者于涵是堪萨斯州立大学科学和技术通信教授,教授信息通信、工程写作和科学写作,主要研究科普写作、视觉修辞学和信息设计,以及跨文化技术通信。本书叙述和跟踪了医学界大量的药物与疗法研究,一些是已经完成的研究,一些是还在进行的新研究。通过介绍它们的原理、发展和成果,本书为关注阿尔茨海默病的读者指明了相关研究方向,具有较高的参考价值。