



# 福建卫生报

## 清明时节话生死

# 当生命走向终点,我们如何与死亡和解

□本报记者 刘伟芳

清明时节,细雨中飘散着淡淡的艾草香。墓园里,人们轻拭墓碑的身影,与山间初绽的杜鹃花构成一幅静默的画卷。

在这个连接阴阳的节气里,人们祭扫追思,也难免直面生命的终极命题:当死亡无法回避,如何让告别成为一场温暖的仪式?又该如何抚平生者的哀思?我们采访了从事安宁疗护的医护人员,希望能从中寻找到答案。

01

### 生死课堂里的生命智慧

活着是为了什么?可能每个人都有不同的答案!但在生命的最后一段旅程,名利可能已经没有那么重要,而能平静安详少痛苦地“善终”才是绝大多数人最大的追求。

福州市第一总医院安宁疗护科主任陈艳,同时也是中西医结合肿瘤内科的科副主任。之所以从事安宁疗护,与她从参加工作开始,就不断地见证着生死有关。

“我们是中西医结合肿瘤内科,也会收治一些终末期患者。我的老主任潘明继教授总是强调‘舒缓医疗’‘带瘤生存’、身心治疗。所以后来接手安宁疗护也很自然。”陈艳表示。

这些年来,她接触到的逝者中有功成名就的企业家,有科学家,有老师,有普通人,但面对疾病、面对死亡,他们的愿望和幸福感却都是那么微不足道。

“喝了药,今天终于可以成功排便了,好久没有那么舒服了。”

“医生,我好想尝尝樱桃的味道,可以吗?”

“好想出去走走,再看一眼蔚蓝的海,感受一下海风的气息。”

……

在安宁疗护病房,医护人员除了症状控制、舒适护理外,也常常在帮患者实现愿望。

“只能吃流质食物的患者实在想吃樱桃,我们就允许她吃一个,在嘴里嚼一嚼,尝一下汁水,把不好消化的果肉吐出来。”陈艳说。

科室团队还曾想方设法让阿姨翻山越岭,实现了她最后想过60大寿的心愿;让9岁的白血病复发女孩穿上了一套漂亮的公主裙,回到校园上了一堂语文课,与老师、同学们依依惜别;提醒3个月大白血病女婴的母亲别一言不发,要多抱抱孩子、亲亲孩子,跟她说话,给她唱歌,让她充分感受母爱;说服怕被别人指指点点的儿子,让父亲放弃治疗回家走完最后一段路……



陈艳主任耐心地询问患者情况

看完这些,你会发现,生命的最后阶段,愿望其实都很小,甚至很多都是健康的普通人天天在“享受”的,所以我们有什么理由不热爱生命呢?

02

### 见惯了生死

#### 幸福感反而会得到提升

虽然医护人员都曾见证过生死,但其实绝大多数人还是很不适应经常面对死亡。陈艳在外科的同事不理解她,外科手术成功后有成就感,但成日面对终将走向死亡的人却只有挫败感;妇产科工作的同学很不理解她,新生儿科天天见证新生命的到来,是喜悦是希望,而安宁疗护却天天面对哀伤,太压抑了!

这样的感受不仅是其他科室的医护人员,全国各地也都有不少从事安宁疗护的医护人员、社工因为承受不了太多负面情绪而默默地离开这个群体。

但对于陈艳而言,压抑难受不被理解是有的,但见惯了生死,幸福感反而会得到提升。“压力再大、再难受,至少我能畅快呼吸,不会喘不上气来。至少我能品尝美食,舒缓压力。”陈艳学会了从小事中寻求幸福感。闲暇时,她会因为捡到一片特别的落叶而不停变换角度拍照。

会因为看一本好书、听到一首喜欢的歌而开心不已。

“死亡是一面镜鉴,看懂死亡,活着就能更通透。活着的时候好好活,活在当下,学会和死亡和解,死亡才没有那么多遗憾。”陈艳说,“生命的旅途本身就是意义。”

和陈艳有相似想法的还有福州长乐区江田镇卫生院谢小云护士。

农村人有个传统,人在弥留之际,最好能回到家里,在家人的陪伴下走完最后一程。因此,谢小云常常和同事一起坐着摩托车,为符合居家安宁疗护条件的居民提供上门服务,缓解临终病人的痛苦,开解患者和家属。“都是乡里乡亲的,也都

知根知底,很多时候上门看到病人,他们就是哭,悲伤。我就开解他们,‘你有儿有女,孩子孝顺,还有啥不知足的呢?’‘咱这辈子没做啥坏事,也这么大年纪了,活得很值。’‘别人一辈子在村里,你还去过大城市,看过那么多繁华,值了!’……其实每个人的生活都有可圈可点的亮点,都拥有过别人没有体会过的精彩,人生也就短短几十年,回顾一下精彩的,把自己的长处和别人的短处比比,也就没有那么多的遗憾了。”谢小云说。

03

### 学会与死亡和解

春日的黄花风铃木花期短而绚烂,银杏长寿见证着生命的轮回,人也和植物一样,有的平凡,有的坚韧,有的绚烂。

但无论是人还是长寿的植物,死亡是生物绕不开的结局。如何与死亡和解,让遗憾化作圆满,却是一门必修课。

对于突发性死亡,可以借鉴《送你一朵小红花》中的“写信疗法”,让家属将未言之语倾注笔端。

对于疾病引发的死亡,在电影《完美告别》中,钟欣潼饰演的绝症母亲通过三代人的亲情和解,完成了对死亡的接纳。同样的,在福建省肿瘤医院黑色素瘤、泌尿及软组织肿瘤内科,医护人员与家属一起,为患者制作了一本“生命纪念册”,里面记录了患者的各种生活照以及在病房的温情故事,每一页都是她被爱过的证据。清明祭扫时,家属带着纪念册与逝者“对话”,死亡不再是终结,而是情感延续的起点。

此外,还可以参考安宁疗护医护人员舒缓压力的方法,如举办读书会、读诗会,通过沙盘游戏、心理疏导等,宣泄哀伤。

清明雨歇,那些曾在病房凝视花开的生命教会我们:死亡不是终点,遗忘才是。当现代医学在理性与感性间找到平衡点,当每个家庭都能坦然谈论生死,我们便真正领悟了清明的深意——在缅怀中学会告别,在告别中孕育新生。正如敦煌壁画中“飞天”手持的莲花,凋零与绽放本是生命的同一首诗,而安宁疗护,正是这首诗最温柔的注脚。

