



的哥受驚

我和丈夫換好衣服,準備出去共進晚餐,之後再看部電影。由於以前家裏遭過賊,於是我把夜燈打開,還按下了電話答錄機按鍵,然後把貓關進後院。

丈夫叫的出租車已經等在門外,我們得趕緊出門。可是那只貓卻逃了出來,從我們倆腳邊跳過,往樓上沖去。它顯然是冲着鸚鵡去的,它可喜歡追着鸚鵡玩了。但它實在不敢讓它和鸚鵡單獨待著,說不準它會吃掉鸚鵡。所以丈夫跑到樓上去捉貓了,要把貓關回後院。

我不能讓的哥在外面等太久,更不想讓他知道我們家今晚沒人,於是就先上了的哥的車。我告訴的哥我丈夫在樓上跟我母親道聲“晚安”就下來。

數分鐘後丈夫鑽進汽車,滿頭冒汗,甚是狼狽。的哥發動了車子,丈夫說:“真對不起,讓你久等了。你不知道它鑽到了床下,我不得不拿掛衣架搗它的屁股,它才肯出來。它想逃跑,我迅速抓住它的脖子,順手扯過毛毯將它裹住,這樣它才不能像上次那樣抓傷我,還真管用,我拖著它下樓,把它扔進後院……希望它不要再在菜園子里拉屎。”

最有效的藥方

埃利諾是個商人,也是個吝嗇鬼。長年累月,他攢下巨額財富,他為自己躋身富翁的行列而感到自豪。然而很不幸,他忽然在某一天病倒了,醫生對他的病束手無策。

其實,要治好埃利諾的病很簡單,只要讓他出一身汗就好辦。但是,醫生用盡了辦法也無法令他發汗,只好放棄了。在他彌留之際,家人把牧師請到他的身邊為他祈禱。



“埃利諾先生,在我為您祈禱之前,我想向您提幾個小小的要求,您能答應我嗎?”牧師問道。

“你說吧。只要能讓我上天堂,我就答應你,並且我會在遺囑中寫清楚。”埃利諾用微弱的聲音答道。

牧師握起他的手,說道:“其他鎮上的教堂都有圖書館,只有我們鎮上的教堂沒有。我希望您給我們的教堂捐一個圖書館。”

“需要多少錢?”
“大約3萬美元吧。”
“好吧,我答應你。”

牧師握緊埃利諾的手,繼續說道:“我們鎮上有很多婦女想去工作,但她們因為要照顧年幼的孩子而去不了。如果能建一個託兒所,這個問題就能解決了。”

“需要多少錢?”
“我想5萬美元就夠了。”
“好吧,我答應你。”

牧師把埃利諾的手握得更緊了。“埃利諾先生,您知道,人老瞭如果沒有人照顧是很悲慘的。所以我想給那些無依無靠和得不到子女照顧的老人建一個養老院。”他提出了第三個要求。

“需要多少錢?”
“10萬美元應該夠了。”
“好吧,我答應你。”

此刻埃利諾的樣子已沒有先前那麼痛苦,甚至顯出一些快樂。

牧師俯身親吻了一下埃利諾的額頭,然後繼續說道:“埃利諾先生,您看,慷慨大方是一件多么美好的事情,您現在的臉色好多了。您這樣進入天堂,肯定會受到歡迎。對於您的慷慨大方,我替所有受益的人感謝您。不過,我還想向您提一個要求,我希望您也能答應。”

“你說吧。”埃利諾喘著氣應答道。

牧師看著埃利諾,說道:“埃利諾先生,您也知道,我們鎮上的教堂已經很破舊了。我早就想把它修葺一番,但一直沒錢。如果您能捐一筆錢出來,我們的教堂就會煥然一新。這樣,到教堂祈禱、做禮拜的人就會擁有一個舒適的環境。人們會永遠懷念您,上帝也會把您的善舉看在眼里。”

“需要多少錢?”
“至少需要20萬美元吧。”

埃利諾睜大眼睛,很久都沒回答牧師。牧師再次握緊埃利諾的手,輕聲催促道:“埃利諾先生……”

“等等,別出聲。我的後背出汗了!”埃利諾喘著粗氣答道。

腳尖的方向與感情深度

公園的長椅上,一對情侶正在親熱地聊著什麼。仔細一看才發現,雖然兩個人聊天的時候彼此看著對方,但他們的腳尖並沒有朝向對方,這意味著什麼呢?

人臉的朝向、面部表情等,都可以由本人的意志加以控制,而且控制起來很簡單。然而,膝蓋和腳尖的方向很少有人留意。也正因為如此,膝蓋和腳尖的方向往往能夠比較真實地反映一個人的內心。

當與自己喜歡的人在一起時,人會很自然地把身體朝向對方。不僅是臉,就連膝蓋和腳尖都會不自覺地朝向對方。可以說,這是防止其他人擠進兩個人中間的一個防禦性姿勢。

也就是說,如果一對情侶雖然笑臉相對,談笑風生,但兩個人腳尖



的方向並沒有朝向對方,就說明兩個人的關係實際上並不和諧,沒準正面臨分手的考驗。

這個規律不僅適用於情侶之間,朋友、同事、團隊內部成員之間也是同樣的道理。如果大家合得來,集合在一起時,自然會把整個身體的正面朝向對方。

瞭解這一規律,對相親也很有幫助。相親時,如果我喜歡對方,肯定會把整個身體的正面都朝向他(她)。剛開始時,對方也許扭著身子,只用臉對着我說話,聊了一段時間後,如果對方也對我產生好感,就會不自覺地把身體扭過來,連腳尖也會對着我。當然,如果對我一直沒有興趣,對方應該不會用腳尖對着我。

如果聊天的過程中,對方的腳尖一直朝向其他方向,而且中途還會起身去衛生間,那肯定是我沒興趣。我們就不用繼續浪費時間了。

老祖宗留下的10句老話,說盡人生百態(下)

06 不怕馬王三白眼 就怕人懷兩條心
三白眼的馬王爺是很可怕,但是更可怕的是人心難測。

堡壘都是在內部攻破的,對手再強,也抵不過眾志成城,就怕有人心存兩意,出賣朋友。

人心隔肚皮,交朋友一定要慎之又慎。路遙知馬力,日久見人心,歷經歲月陪伴的友誼往往更值得信任。

07 慈不掌兵,義不掌財
心太軟的人不適合帶兵打仗,講義氣的人不適合掌管財務。

戰場生死攸關,關鍵的時候,絕不能因為婦人之仁而誤了大事。所謂養兵千日,用兵一時,處此“一時”之時,統帥戰將必要有鋼鐵一般的意志和決心以指揮行事,絕不能因心軟而壞了大局。

世上忠義之士多好友,然好友則必然重友而輕財,所謂仗義疏財,所以義者不能守財,也守不住。因為他們根本不在乎財。

08 打是親,罵是愛 惱了性子拿腳踹
打是親,是指關係很親密的人才會跟你打鬧,講的是肢體上的玩笑。

罵是愛,就是我們常說的,關係好才會說出不對和缺點,是正面的罵,是關愛,不是反面的辱罵。

愛到深處拿腳踹,是指關係很深了,當看到對方不努力,不上進,不聽勸時,怒其不爭,就用比較激烈的方式,刺激和幫助對方。

哪怕是腳踹,但是心底是難過的,真心想幫助對方。

09 待你父母十二兩 兒孫還你一整斤
一個人如何對待自己的父母,將來孩子就會如何對待他自己。

我們說,一個家庭就是一棵大樹,爺爺奶奶是大樹的根,父母是枝葉,孩子是果實。

只有在根上施肥,枝葉才能繁

盛,果子也才能有足夠的營養。

一個人在孝養父母之時,自己的兒女也看在眼里,父母以身作則孝敬尊長,就是孩子成長最好的榜樣。

孩子是通過父母的行動,懂得孝的。

一個家庭里,如果父母孝順老人,那麼孩子就會孝順父母,一家人就能和美。

10 燈常撥才亮 刀常磨才快
俗話說的好,一勤天下無難事。勤撥燈,燈就常亮。勤磨刀,刀就鋒利。

曾國藩一直認為:不管是居家、居官、行軍,都應該要以“勤”字為根本。天道酬勤,一個人不管他的資質如何,只要能勤奮、堅持不懈,才智自然就會一點一滴積累下來。

成就偉業者,不必有過人之聰慧,但必有過人之勤奮。古人說:“勤能補拙是良訓,一分辛苦一分才。”

沒有人能依靠天賦成功,只有勤奮才能將天賦變為天才。偉大的成功和辛勤的勞動是成正比的,有一分勞動就有一分收穫。

1 45歲以前,腫瘤科大夫秦苑的生活里填滿了各種惡性腫瘤病歷。她悶著頭,大多數時候卻跑不過死神。最終,病歷又變成一張又一張死亡通知單。

“住進你們科的病人,錢花完了,罪遭夠了,人就走了。”一位多發性骨髓瘤患者的家屬曾這樣抱怨。

這讓秦苑越來越焦慮,覺得工作沒有意義。她每天都在懷疑:“我這個職業有什麼價值?”

秦苑職業狀態的轉變發生在2012年。她在北京癌症康復與姑息治療委員會的組織下去台灣慈濟醫院參觀,學習安寧療護。

在那里,同行的心理治療師見到一位多發性骨髓瘤晚期的全癱患者。

見面第一句話,他就鎮住了來訪者。“你的眼鏡好氣派哦!”沒有悲慘的場景,沒有異味,患者被護理照顧得很好,做全身按摩時看起來十分享受。

患者生病之前是一個保險推銷員,一個人有4部手機,每天維護著幾千名客戶。他的生活里排滿了工作,從來無暇認真生活。後來,他全身上下只剩一根手指頭能動,反而愛上了旅行。他藉助特製輪椅,有計劃地去看這個世界的風景。

“原來我的妻子這麼愛我,願意為照顧我辭掉工作。原來生活這麼有趣,鳥是嘰嘰喳喳的,花是香的。原來我對家人很有用,雖然身體壞掉了,但我的腦子還能動,可以為父母的決定提出很多建設性的意見。”因為得了絕症,他反而停下來,睜開了看世界的眼睛。

在場的人從他的身上看到了生命的尊嚴。

秦苑還記得,在台灣學習時的一次討論中,主講老師問:“如果可以選擇,你們在猝死、器官衰竭、癌症和失智這4種死亡曲線中,會選擇哪一種?”在場的醫生幾乎都選擇了猝死,只有三四個人選了器官衰竭,沒有人願意患上癌症或者失智。最好笑的是,有一個ICU病房的主任曾經囑咐他的家里人:“將來我病危了,千萬別

把我送進ICU!”
看到所有人的選擇,主持人“幽了一默”。他說:“你們發現了嗎,現代醫學所做的一切努力,就是不讓你們順利地猝死。”

醫生們都笑了。明知道猝死是對親人最殘酷的死法,可沒有人希望自己遭受搶救時要忍受的巨大痛苦。他們意識到,有尊嚴地離去,也

但腦筋最清楚的病人。他小個子、南方口音很重,每天對家人強調的事情,除了捐獻自己的遺體,就是想找一個地方,安安穩穩地走。“我活夠了,你們不要折騰我。”可是家人捨不得。

“安寧病房中最理想的狀態,就是由病人來決定,用什麼樣的方式治療和護理他自己。可是大部分病人在生命的最後階段,往往已經沒有

是生命質量的一部分。

回到北京後,秦苑又先後兩次到台灣學習安寧療護。2017年3月,她申請的安寧療護病房試點在海淀醫院正式開始接診,專門收治那些放棄臨終搶救,想要

“有尊嚴、有質量地離去”的患者。

從此,她不再是單純地治病,更多的是陪伴和照顧面臨死亡的人。

秦苑開始學會接納死亡。她發現,“怎麼離去”的背後,更多是要弄懂“該怎麼活著”。

2 病房建立之初,秦苑不得不把收門檻抬得很高,要求患者和家屬都認同安寧療護的理念,才能被準許入住。因為對病患來說,他們的生命,往往不單是自己的事,更是一個家庭的事。

一位96歲的老人,是秦苑見過年齡最大,

但腦筋最清楚的病人。他小個子、南方口音很重,每天對家人強調的事情,除了捐獻自己的遺體,就是想找一個地方,安安穩穩地走。“我活夠了,你們不要折騰我。”可是家人捨不得。

“安寧病房中最理想的狀態,就是由病人來決定,用什麼樣的方式治療和護理他自己。可是大部分病人在生命的最後階段,往往已經沒有

能力為自己做選擇,是否搶救,完全取決於家人的選擇。”

秦苑常常看到家屬吵成一團,“你說救,他說不救,一家人意見不統一的情況太常見了。所以,協助患者的家人之間進行溝通,引導他們真正看到病人自己的願望,是一門大學

問。”

秦苑幫96歲老人的家屬想了辦法。比如建議老人的兒子建一個微信群,把老人家里所有的親戚都拉進群里,趁著他清醒的時候,錄視頻給大家看,講明白放棄治療是他自己的意願。

但家屬們仍然做不到。安寧團隊一邊給老人緩解疼痛,一邊引導子女,讓他們嘗試站在父親的角度想問題。

老先生開始拒絕打針,他拔掉輸液的管子,捂住臉,不看任何一個走進病房的人。

兒子沒有辦法,只好為他辦理了出院手續。

回家沒幾天,老先生開始昏迷,很快便離開了這個世界。

老人最終還是如願捐獻了遺體。這家人的故事讓秦苑發現,沒有一個人是可以脫離社會關係而存在的。“一個人痛快地離開這個世界很容易,可是要讓家人心安,不留任何遺憾,才是難上加難。”

3 也有人在安寧病房以自己的意願度過生命最後的時光。

一位姓徐的病患在2015年4月份被診斷患有結腸癌後,心平氣和地勸家里人:“癌症只是病的一種,只不過比其他病兇猛一些而已,別怕。”他回到家,把口服的藥和其他治療都停了。

老徐看雜誌、玩電腦遊戲,沒事兒就背著手去公園散步。女兒拎著馬扎跟著,父親累了就歇會兒,看看景色,父女倆聊聊天。

他的氣力一天不如一天。先是慢慢走不動了,接著又不能下床,到最後渾身發燒疼痛,已經聽不見任何聲音,只能通過擺手和搖頭來表態。

來到安寧病房之後,醫生和護士用紙筆跟他交流。老徐寫得一手非常好看的小楷。他們寫,要解手嗎?他點頭。要輸液嗎?他搖頭。當時,從急診科來安寧病房幫忙的董大夫問秦苑:“您說,徐老師什麼藥也不用,我們什麼忙也幫不上,我們這病房還有什麼意義呢?”

但徐老師的女兒說,非常有意義。來到這裡之後,她發現父親整個人不再焦慮,一下子放鬆了。全家人心裏都有了安全感。

剛入院時,88歲的老徐還能做數獨題,玩九連環。裝了拆,拆了裝,上下翻飛。他的女兒想著,錄個小視頻記下來,以後就能照著學怎麼拆解。生命的最後幾周,他的睡眠時間越來越長,看不到一絲慌亂。

在老徐離去之後的那個護士節,秦苑的安寧團隊意外收到一封感謝信。在信里,老徐的女兒寫道:“父親能夠這樣走完自己的一生,我們感到了極大的慰藉。”

一個腫瘤科大夫的轉身



能力為自己做選擇,是否搶救,完全取決於家人的選擇。”

秦苑常常看到家屬吵成一團,“你說救,他說不救,一家人意見不統一的情況太常見了。所以,協助患者的家人之間進行溝通,引導他們真正看到病人自己的願望,是一門大學

問。”

秦苑幫96歲老人的家屬想了辦法。比如建議老人的兒子建一個微信群,把老人家里所有的親戚都拉進群里,趁著他清醒的時候,錄視頻給大家看,講明白放棄治療是他自己的意願。

但家屬們仍然做不到。安寧團隊一邊給老人緩解疼痛,一邊引導子女,讓他們嘗試站在父親的角度想問題。

老先生開始拒絕打針,他拔掉輸液的管子,捂住臉,不看任何一個走進病房的人。

兒子沒有辦法,只好為他辦理了出院手續。