

<<益寿高手>>

图书基本信息

书名：<<益寿高手>>

13位ISBN编号：9787200050851

10位ISBN编号：7200050857

出版时间：2004-3

出版时间：北京出版社

作者：(日)日野原重明 骆为龙 陈耐轩

页数：146

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<益寿高手>>

### 内容概要

五十多岁是人生最大的节骨眼，因为从这时开始的人生，既不是为了孩子，也不是为了公司，而是为了自己本身。

这些五十多岁的人已经从过去负担的社会工作和职能中解脱出来。

那么，这时候的你究竟是什么人呢？

你究竟能够再成为什么样的人呢？

我希望把上面的这种想法，通过《益寿高手》送到许多人的面前，来加深我们相互间的对话。我的话也许就是你要说的话，我提出的问题，也许已成为你解答问题的线索。

## <<益寿高手>>

### 作者简介

日野原重明，1911年生于山口县，毕业于京都帝国大学医学部，历任圣路加国际医院内科医生、内科主任医生、代理院长、院长等职，现任该医院理事长和名誉院长、圣路加护士大学理事长及名誉校长等职，兼任“生活设计中心”理事长、世川纪念保健协力财团会长，圣路加生活科学研究所理事长、全日本音乐疗法联盟会长及“新老人会”会长等。著作颇多，如：《如何从死亡中活下去》、《明亮道路之光》、《作为新老人活下去》等共200余册。

## <<益寿高手>>

### 书籍目录

我的心愿三十多岁起，我每天都过着繁忙的日子。

2001年6月的一天，我和《潮气蓬勃》杂志编辑部密切起来了第一章 如何对待各种事情无止境的欲望，会使你远离幸福不要安心于体检的数据，而在于自己感到“健康”第二章 何谓长寿年老并不是衰老而是成熟年龄并不能决定胜负，要在谦虚中去尽情地体会经常参加活动，展示你的才能第三章 并肩协作地活下去人是脆弱的，所以并肩协作才能生存仅和同伴合群，人和社会就不会进步所谓家庭不仅是“拥有”而且要携手进行“培育”人无论或多老，都可以改变生活方式，不要怕失去什么，要通过付出得到收获的喜悦，仅凭朦胧的善意，并不能胜任志愿服务人员身体越衰老，越要相信精气神的高昂。

第五章 从治疗医疗到康复医疗不要害怕失误，要从失误中学习，才能不断进步，医生应该善于倾听，患者应该善于述说用心去寻找优秀的就疹医生音乐有使患者的身心康复的力量第六章 死亡并非终结希望人们在辞世时会留下“谢谢”这句话教育孩子何谓死亡，这是大人的任务人都有适合自己的结局，让临终的人带有尊严地同亲属告别结束语附录九十年来的相册——回顾我的一生形成了若干个阶段

## &lt;&lt;益寿高手&gt;&gt;

## 章节摘录

不应该让患者痛苦 如果临近死亡的患者有难以忍受的痛苦，我就使用大剂量的吗啡来解除他们的痛苦。

有的人由于对死亡产生极大的不安而不能入眠，我就让他们服用安眠药，使其沉睡。我认为，这样做是为了能让患者迎来带有个人尊严的临终所需要的。

所谓带有个人尊严的临终，是怎么一回事呢？

那就是患者在死前仍然能够保持着爱的感性，他会感受到花的美丽，可以闻到它的香味；即使他什么也咽不下去，但当把葡萄汁滴入他的口中时，他会产生“啊！真好喝！

”的味觉；到了自己生命即将结束而告别的时刻，他仍保持着能向所爱的人留下些遗言的智力。这时，就不会有悲伤和痛苦的来临。

难以忍受的痛苦会完全淹没掉患者的存在，它会从患者那里夺走人类的知性和感性。对癌症晚期所表现出来的剧烈疼痛，只要使用吗啡就能够解除。

在医生中，有人认为吗啡是一种可怕的药品，这是一种误解。

如果能有效地控制使用吗啡，不仅能够解除患者的痛苦，而且可以恢复患者的知性和感性。

如果消除了疼痛，人也就能够从死亡的恐怖中解放出来。

当这种难以忍受的痛苦达到极限时，患者会联想到死亡，人越痛苦就越会产生走近死亡的恐怖感。

可是，如果把患者从联想到死亡的剧烈疼痛中完全解放出来以后，患者的实际感觉就不是自己“正在走向死亡”，而是自己“现在正活着”，从而会不断涌现出尽量活到最后的希望。

我认为最好不要让患者感到痛苦。

这不仅仅是为了濒临死亡的患者本人，而且也是遗属们所希望的。

这种做法才是可取的。

让临终的人带有尊严地同亲属告别 在近二三年，对于住在特护病房的晚期癌症患者，我曾非常关注他们临终时的情景。

我通过患者的脉搏、血压和呼吸情况判断，再过几个小时死亡就要来临时，就要停止使用消除痛苦的大剂量吗啡。

这时候，渐渐消失意识的患者，突然恢复了意识，注意到一直守护在旁照料自己的家人。

“啊，谢谢你们的照顾。

”患者躺在床上，用无力的手抱住妻子，抱住孩子，甚至能够进行最后的交谈，作为人来说，他最后表示了最深的爱情。

如果继续使用大剂量吗啡，患者就会呈现昏睡的状态而死去，这样一来，患者的肉体没有了痛苦，但是也就不可能进行最后的告别了。

当停止注射吗啡后，一旦患者感到痛苦不堪，那么再马上进行注射，就可以立即止住疼痛。

我们医生要做好准备，虽然对临近死亡的患者，不是勉强采取延长生命的措施，但也并不是完全不实施医疗手段，我开始设法从医学上来控制，让患者能够带有尊严地进行最后的告别瞬间。

如果能够这样告别，死亡也是安详的 医生为了对患者采取延长生命的措施，常常让家属离开病房。

等家属好不容易再次进入病房时，医生却宣布：“几点几分，病人已告临终！”

”家属们紧靠在一动不动的尸体旁放声大哭，那是多么令人悲痛的情景啊！

多数护理过患者的医护人员都知道，至少在患者心脏还在微弱跳动的时候，让他们好好地告别一番，家属们就能够平心静气地接受亲人死去的事实，我甚至觉得，这样的死别是安详的。

临终是一次重要的告别仪式： 护士用湿纱布给他轻轻擦拭嘴唇，每位亲属一一向他进行诀别。

孙子在耳旁大声喊道：“爷爷，谢谢您啦！

”或者儿子握着手说道：“妈，您听到了没有？”

## &lt;&lt;益寿高手&gt;&gt;

”这时你就会有患者在用力回握的感觉。

患者已无力睁开眼睛，也发不出声音，但是耳朵还能听得见，握住他的手，还会反射出轻微的回握力。

在患者的耳边给他播放喜欢听的音乐，这是对即将启程人的一种安慰。

我希望在临终时播放一下福莱（1845~1924）的安魂曲。

在亲人咽气前，每一个家人要反复向他告别，巡回不息地进行告别。

这样充分的告别，就像在火车站给远去的旅人送行似的，虽然我们在火车离开站台的那一时刻会感到寂寞，但并不悲伤。

心中如果充满了“已经充分送行了”的心情，人们就不会在亲人死亡的瞬间慌乱地出现“哇”的一声大哭起来的情形。

这时，我自然会说：“现在是告别的时刻，你们大家都进行了告别，这不是很好吗？”

所有的人都会面临死亡，人生总会有终点。所谓临终关怀，我想，就是对去世的和送终的双方，都准备了一个就像活着的人相互之间进行告别的场面。

沙漏计的沙子在无情地往下漏，剩下的沙子越来越少，这就是，临终的患者所处的状态。

如果说作为医生的我，能奉献给患者什么的话，那就是我的寿命、我的时间以及我的语言和内心的关怀，而不是进行静脉注射或是采取其他延长生命的措施。

我会在患者不断减少的沙子中，补上我自己的沙子，一同往下漏。

这样，至少在短暂的时间内使自己可以和患者的心紧贴在一起。

能够献给患者的时间越多越好，这就是我长寿的真正意义。

为此，我希望一直长寿下去，这是对希望我从事医生这一职业的人们的回报。

正是根据这一愿望，我才选择了医生这一职业。

所有的人都有一死，人生总有终点。

作为即将死亡的人或者对送别死亡的人来说，怎样才能做好多死亡的思想准备呢？

为了迎接大家所期望的理想的临终，我们应该怎样做才好？

这是每一个人都必须考虑的问题。

## &lt;&lt;益寿高手&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

我的心愿 安·蒙罗·林德巴格在她的著作《来自海洋的礼物》中说过，人是从五十岁开始步入中年的。

作为一名医生，我在同患者进行谈话的过程里，从他们的言谈举止中观察到他们的人生，感到这句话说得确实如此。

而且长期以来，我也一直都是抱有这种想法的。

恰逢此时，《朝气蓬勃》这个我不太熟悉的刊物，提出要连载我的文章。

这家刊物的读者多数是五十岁左右的人，正是这一点引起了我的兴趣。

我的文章到目前已经连载快有两年了，现在仍在继续。

本书就是将《朝气蓬勃》杂志上连载的文章加以整理后编辑而成的。

连载刚开始，马上就有读者给我写信来，其中有人给我抄录了许多同我文章十分相似的话，甚至还写下了长篇的感想。

这些反馈回来的信息，使我所讲的话又增加了许多连自己都没有意识到的深度。

碰到这样好的读者使我感到，我的文章已经不仅仅是自己单方面发出的信息，而是在不知不觉中变成了同“五十岁左右的人们”进行着的高水平的对话。

我认为，五十多岁是人生最大的节骨眼，因为从这时开始的人生，既不是为了孩子，也不是为了公司，而是为了自己本身。

这些五十多岁的人已经从过去所担负的社会工作和职能中解脱出来。

那么，这时候的你究竟是什么人呢？

你究竟能够再成为什么样的人呢？

在本文开头提到的安·蒙罗·林德巴格，是查尔斯·林德巴格的妻子，她是美国第一批女飞行员，也是一位作家和诗人。

令人痛心的是，她不满两岁的长子，在被人诱拐后死亡。

后来她又养育了五个孩子。

安在进入五十岁之前，为了寻找真正的自我，离开了家，在海边的小屋里住了几个星期，那本《来自海洋的礼物》，就是她进行思索的记录。

在人生走过的这五十多年间，同真正的自我相会，它将会继续左右你今后的人生是否丰富多彩。

我希望把上面的这种想法，通过本书送到许多人的面前，来加深我们相互间的对话。

我的话也许就是你要说的话，我提出的问题，也许已成为你解答问题的线索。

我衷心地希望这本书的新读者——你，如果在过去不知道真正的自己，那么请以我的讲话为契机，去“这里”或“那里”寻找“自己”吧！

## <<益寿高手>>

### 编辑推荐

随着生活水平的逐步提高，益寿成为人们关心的话题。  
《益寿高手》写到了如何对待各种事情、何谓长寿、并肩协作地活下去、朝气蓬勃地活着、从治疗医疗到康复医疗、死亡并非终结。



<<益寿高手>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>