

Sherwin B. Nuland

死亡

当身体机器
过了保修期……



*How
We
Die*

[美] 舍温·B. 努兰 著

杨慕华 译

中信出版集团

死亡之书

*How
We
Die*

[美] 舍温·B. 努兰 著
杨慕华 译

中信出版集团 | 北京

图书在版编目(CIP)数据

死亡之书/(美)舍温·B.努兰著;杨慕华译. --
北京:中信出版社, 2019.3
书名原文: How We Die
ISBN 978-7-5086-9127-5

I. ①死… II. ①舍… ②杨… III. ①死亡哲学 ②医
学史—世界 IV. ①B086 ②R-091

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第139880号

How We Die by Sherwin B. Nuland
Copyright © 1993 by Sherwin B. Nuland
Illustrations copyright © 1993 Michael R. Dulude
Photograph copyright © J. J. Misencik
This translation published by arrangement with Alfred A. Knopf, an imprint of The Knopf Doubleday Group, a division of
Random House, LLC.
Simplified Chinese translation copyright © 2018 by CITIC Press Corporation
ALL RIGHTS RESERVED

本书中译本由时报文化出版企业股份有限公司授权
本书仅限中国大陆地区发行销售

死亡之书

著 者:[美]舍温·B.努兰
译 者:杨慕华

出版发行:中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

承印者:北京诚信伟业印刷有限公司

开 本:880mm×1230mm 1/32

印 张:9.75 字

版 次:2019年3月第1版

印 次:2019年3月第1次印刷

京权图字:01-2016-0566

广告经营许可证:京朝工商广字第1087号

书 号:ISBN 978-7-5086-9127-5

定 价:58.00元



版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题,本公司负责调换。

服务热线:400-600-8099

投稿邮箱:author@citicpub.com

谨以此书献给我的兄弟

哈维·努兰

维托里奥·费雷罗

所以活着的人，当你被招募加入熙攘接踵的旅队，
移往神秘的国度，
在死亡安静的大厅中，
人人领取自己的房间；
勿像夜间采石场的奴隶一样不愿前行，
而应以不变的信念，坚毅而宽心地迈向坟墓。
放下卧榻的帷帘，
躺下来，做个好梦。

威廉·卡伦·布莱恩特（William Cullen Bryant）

《死亡随想》（*Thanatopsis*）

推荐语

这个故事出自一位敏锐观察者之手……
他见多识广，深思熟虑，
并用优雅的语言将它们一一记录下来。
努兰医生的著作，反映了一种务实、
谨慎的怀疑态度，并自始至终弥漫着恻隐之心。

——《华盛顿邮报书评世界》
(*Washington Post Book World*)

笔力雄健，对人类生命走向终点的方式
进行了无情、坦率以及生动的描绘。

——《纽约时报》(*The New York Times*)

这是我读过的最强大、最敏感、
最无情以及最理智的书。

——奥利弗·萨克斯 (Oliver Sacks)

努兰医生写出了几乎所有与死亡
亲密接触过的人都感同身受的文字。
他从不忌讳自己的职业所代表的深意。
如果对自己的身体不够了解，
你可能会无法读懂《死亡之书》。
即使今天放下，
终有一天，你会重拾这本书。

——《纽约客》(*The New Yorker*)

惊人的坦率,终止了我们对死亡的幻想。

——《新闻周刊》(*Newsweek*)

任何依然不相信自己有一天会死去的读者,

看完这本书后,必将颠覆之前的想法.....

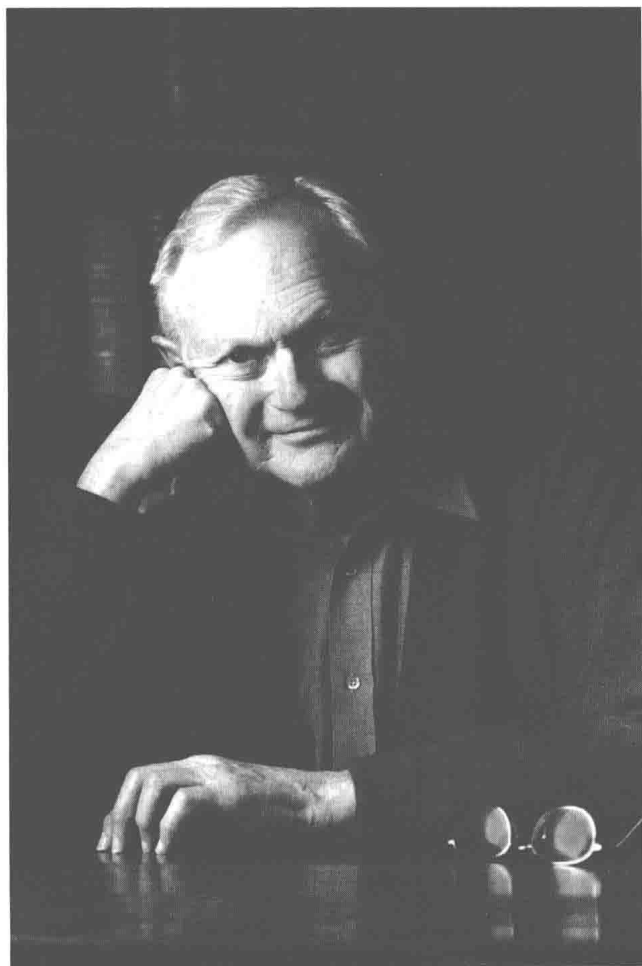
这是我们所有人都应该了解的知识。

——《今日美国》(*USA Today*)

努兰医生带着一双训练有素的临床医生的双眼,

窥探到了感性与哲学的奥义。

——《纽约日报》(*Newsday*)



舍温·B. 努兰 (Sherwin B.Nuland)

选择属于自己的死亡

每个人都想了解死亡的细节，却很少有人愿意去描述它。无论是预测我们自己最后的时刻，还是想更加了解所爱之人垂死时体内究竟发生了什么事（更可能是在自我意识中，对每个人都无法逃避的死亡有着难以抗拒的好奇），我们都被生命终结乐章的种种所吸引。对大部分人而言，死亡仍是一个不可述说的秘密，对它心怀敬畏。我们无可抗拒地被这件最可怕、最令人焦虑的事情所吸引；我们被一种招惹危险的原始快感所吸引。蛾与火，人与死——中间是没有多大区别的。

似乎没有人真的能在心理上接受自己死后就是一种永久的无意识状态，既不是空虚，也非真空。与诱惑一样，我们想寻找一些方法拒绝承认死亡的力量，以及逃避它对人们思想的冷酷掌控。当它越来越近时，我们就会用一些传统的方法，如民间故事、寓言、梦，甚至笑话，有意识或潜意识地掩饰它的真相。最近数十年，我们又添加了一些新的方法：我们创造出一种现代的死亡。现代的死亡发生在医院里，在那里，死亡可以藏身，自然的腐败得以洁净，然后再用现代的葬礼来包装。我们现在不但能否认死亡的力量，甚至能否认大自然本身的力量。我们在自然面前以手掩面，却仍将手指稍微分开一点点，因为我们心中有某种欲望，使我们无法不去偷窥死亡之貌。

我们撰写死亡脚本，渴望它们在垂死亲人的身上演绎，而他们的

表现通常也很符合我们的期望。西方社会在传统上一直相信这类脚本，过去几个世纪，人们都认为善终是对灵魂的拯救，对家人与朋友来说也是提升心灵层次的体验，并在文学与美术作品中歌颂“死亡的艺术”。一开始，死亡的艺术是宗教性与精神性的，如15世纪画家威廉·卡克斯顿（William Caxton）描述的，是“人类灵魂崩溃的艺术”。数百年来它逐渐演变，人们希望死亡是一种美丽，事实上也应该是这样。时至今日，我们仍然想将死亡隐藏与净化，但讲求死亡的艺术变得十分困难——因为死亡那一幕常发生于隐藏死亡真相的特定场所，如重症监护病房（ICU）、肿瘤研究机构，以及急诊室。善终逐渐变成一个难以企及的神话。事实上，它在过去也多半是一个神话，但从未像今日这样像神话。这个神话的主要内容，就是渴望“有尊严地死去”。

不久前，我在诊所里见到一位43岁的律师，3年前我曾为她做过早期乳腺癌手术。虽然现在她的病情已得到控制，而且极有希望不再危害她的健康和生命，但那天她似乎特别不安。在会面的最后，她问能否多逗留一会儿，跟我谈谈。她开始描述最近在另一座城市过世的母亲，她母亲得的病和她的病是一样的。“我妈妈死得很痛苦，”她说道，“无论医生怎样努力，都无法使她舒服些。这与我预期的平静过世全然不同。我想象那该是一种精神性的结束，我们能谈谈她的一生，以及我们在一起的时光。但这些从未发生，而是太多痛苦，太多止痛药！”然后，她突然号啕大哭，“努兰医生，我妈妈死得一点尊严也没有！”

我的病人一再需要我确认，她母亲过世的方式是正常的，她也没有

做错任何事，使她的母亲无法得到她预期的那种精神性的、有尊严的死亡。她所有的努力与期盼都落了空，因此这个聪明的女人显得十分沮丧。我试着向她阐明，相信死亡应该有尊严，是我们以及社会企图去应付死亡真相的办法，但真相通常是一连串毁灭性的过程，本质上就会使死者的人性崩解。在我看过的死亡过程中，有尊严的并不多。

当我们的身体衰败时，寻求真正尊严的企图也落空了。有时——非常偶然——特别的死亡情境，可能在拥有独特人格特质的人身上发生，这种幸运的结合的确会产生有尊严的死亡；但这种幸运的汇集并不常见，而且除了极少数人之外，我们都不应预期会在任何人身上发生。

我写这本书，就是为了揭开死亡过程的神秘面纱。我的意思不是想把它描述成一个充满疼痛、令人厌恶的可怕的崩解过程，而是想把它在生物学与临床观点上的真实面貌呈现出来，正如那些目睹与经历过的人所见的一样。只有在诚实讨论死亡的详细过程时，我们才能面对那些我们最害怕的事情。借由了解真相与准备去面对，我们才能超越对未知的死亡世界的恐惧，免于自我欺骗与幻灭。

关于死亡与死亡过程的文献已有不少，大都是想帮助丧失亲人的人应付情绪上的伤痛，身体衰败的详细过程则大多未被强调。只有在专业期刊上，才能找到对不同疾病夺取我们活力与生命的过程的真正描述。

我的工作及我毕生与死亡相关的经验，确认了约翰·韦伯斯特（John Webster）的观察：的确有“几万种方法使人离世”。而我的愿望是协助回应诗人雷纳·玛丽亚·里尔克（Rainer Maria Rilke）的祈祷：“啊，

主啊，赐予我们每个人属于自己的死亡吧！”

这本书是关于死亡以及通往死亡之途的书，我尝试着表达的观点是：只要环境许可，我们每个人都可以选择属于自己的死亡。

我选择 6 种当今最常见的疾病类别，不只因为这些是夺走大多数人生命的疾病，还有另一个理由：这 6 类疾病的一些性质，可以代表当我们死亡时都会经历的共同过程。血液循环停止、组织缺氧、脑部功能丧失、器官衰败，以及生命中枢毁坏——这些都是每个死亡骑士带走生命的武器。熟悉这些，将会了解一些书中没有提及的疾病所造成的死亡过程。我选择它们，不只是因为这些是我们通往死亡的最常见途径，也是因为无论致命的疾病是多么罕见，它们都是每个人将会踩过的铺路石。

我母亲在我 11 岁生日的一周后死于直肠癌，这件事影响了我的一生。所有我已形成的一切，以及许多我未形成的个性，都能直接或间接地由她的死亡来推溯。当我开始写作本书时，我哥哥刚去世一年多，他也是死于直肠癌。在我的职业生涯与个人经历中，半个世纪以来，我一直目睹死亡的逼近，而且除了生命的头 10 年之外，我也一直在死亡的持续出现下生活。在这本书中，我试着将自己从以上这些经历中学到的一些东西告诉大家。

作者注：除了第 11 章的罗伯特·狄马蒂之外，本书提及的所有患者及家属均使用假名，第 8 章出现的玛丽·迪福医生事实上是三位在耶鲁纽黑文医院任职的年轻医生。

目 录

前言	i	选择属于自己的死亡
----	---	-----------

第 1 章 绞痛的心

005	触摸那颗心最后的颤动
009	直面死亡的脸
012	缺血的心脏与猝死
015	灯光渐暗：一位心肌梗死者的濒死体验
017	冠心病患者的“黄金一小时”

第 2 章 衰竭的心

025	心脏跳动的秘密
027	冠状动脉——花冠般的背叛者
030	“溺死”于心脏病
033	他就这样告别伤痕累累的心
036	小心翼翼地活着
040	陌生的急救小组

第 3 章 无解的老化之谜

050	见证衰老：祖母的漫漫长路
057	心脏和肾脏将怎样变老

- 060 脑卒中的本质是“老化”
- 063 老人的朋友
- 065 当灵与肉分开时

第 4 章 老者的死亡之门

- 078 生命有其天然的极限
- 081 损耗理论与定时自杀
- 085 死亡基因
- 086 告别人生的理由非此即彼
- 090 自毁，奔向来世
- 091 生死有时

第 5 章 阿尔茨海默病

- 101 结婚 50 周年纪念日
- 107 步向终点
- 112 像植物一样的人
- 114 给一个名字
- 119 阿尔茨海默
- 123 走过黑暗的幽谷

第 6 章 谋杀与安宁

- 132 救命四分钟
- 134 濒死剧痛

- 136 惊讶的眼睛没有一丝恐惧
- 143 体内的睡梦之神
- 145 死而复生

第 7 章 意外、自杀和安乐死

- 157 横干天运
- 159 一一败阵
- 163 悲哀与困惑
- 165 那些历史上的“医病同谋”
- 169 自我谋杀与自求死亡

第 8 章 艾滋病的故事

- 181 困惑的浪子
- 185 来历不明的时代新病
- 190 披着细菌外衣的病毒

第 9 章 病毒的一生，人类的一死

- 199 脆弱的杀手
- 202 趁火打劫
- 206 苏醒的惰性癌症
- 209 爱的支撑
- 213 双重的死

第 10 章 恶意的癌症

226 忧郁的黑胆汁与少年犯

230 癌之诸多恶行

235 癌症恶病质

第 11 章 癌症与希望

245 关心则乱

248 误导

252 怕痛的律师

256 好好过个圣诞节

第 12 章 教 训

266 善意的谎言

269 解谜的诱惑

272 够长了，年轻人！

276 把死亡藏起来

277 临终之美

279 遗弃

282 天意

后 记 285 死亡的向导

绞痛的心

第 1 章

触摸那颗心最后的颤动

直面死亡的脸

缺血的心脏与猝死

灯光渐暗：一位心肌梗死者的濒死体验

冠心病患者的“黄金一小时”