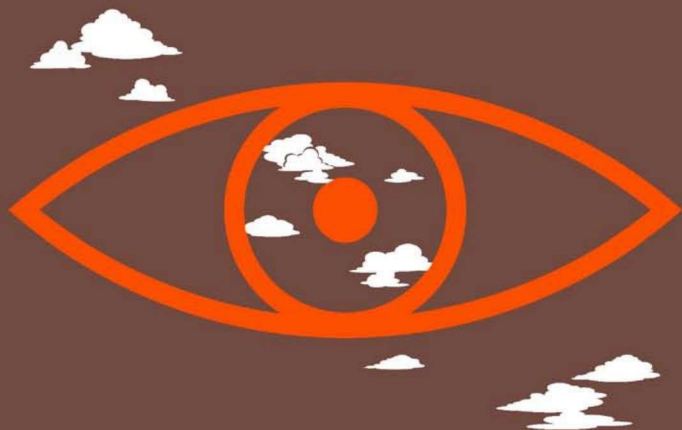


扪心问诊

每个人来到这个世上，
都是在修一条回家的路。

作为医生，我愿意你的路上，
更多健康，更多正见，更多获得。

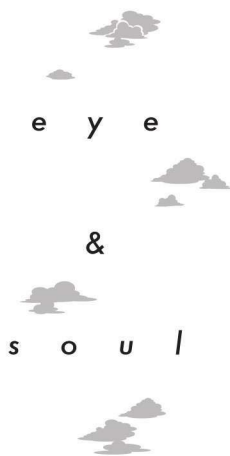
谢伟业 / 著
秋 微 /



中信出版社·CHINACITICPRESS

扪心问诊

谢伟业 / 著
秋 微



图书在版编目 (CIP) 数据

扣心问诊 / 谢伟业, 秋微著. -- 北京 : 中信出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5086-4836-1

I. ①扣... II. ①谢... ②秋... III. ①散文集 - 中国 - 当代②杂文集 - 中国 - 当代 IV. ① I267

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第 227019 号

北京水木双清文化传播有限责任公司 (全球全版权运营专家)

经本书著作权人谢伟业先生、秋微女士独家授权全权处理与本书版权相关的所有事宜

更多合作, 敬请联系 : qiu@gwrep.com

扣心问诊

著 者 : 谢伟业 秋 微

策划推广 : 中信出版社 (China CITIC Press)

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)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者 : 中国电影出版社印刷厂

开 本 : 880mm× 1230mm 1/32

印 张 : 7.25

字 数 : 100 千字

版 次 : 2015 年 1 月第 1 版

印 次 : 2015 年 1 月第 1 次印刷

广告经营许可证 : 京朝工商广字第 8087 号

书 号 : ISBN 978-7-5086-4836-1/I· 583

定 价 : 36.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线 : 010-84849555 服务传真 : 010-84849000

投稿邮箱 : author@citicpub.com

人生无非就是一场选择

序

谢伟业医生几乎符合我对“理想医生”的一切想象：专业，从容，仁慈。尤其是每当有人问诊时，他脸上就自动出现的关切表情，令他陡增一种魅力，让人很容易产生信任。我想这是促成我们之后合作的最初也是最重要的原因。

是的，“信任”不仅是医患关系中的重要元素，放大到任何情感关系中，信任都不可或缺、弥足珍贵。它几乎是一切美好交集的基础。当信任产生之后，被信任的人，就具备了某种责任。

谢医生对医生的责任颇有担当。他对一切“外行问题”都愿意尽量深入浅出地解释，对一切症状也都能做出有效判断，并且给出下一步正确的建议。当然，在他的建议中，最常说的

一句就是：“应该去看医生。”

在很长一段时间里，要不要“去看医生”都是我和谢医生争执的焦点。

在我的观念和经验中，“看医生”这事儿能省则省。

不是吗？

你曾经想过去医院挂号排队问医生用哪种眼药水吗？

你曾经想过去医院挂号排队问医生可不可以戴彩片的隐形眼镜吗？

你曾经因为眼睛干涩酸胀而想过去医院挂号排队看医生吗？

你曾经因为眼睛视力有浮动而想过去医院挂号排队看医生吗？

反正我没有。

医院是我活到现在为止最不想去的地方，仅次于考场。

在谢医生提出一些必须看医生的理由和类似“有可能致盲”的耸人听闻的论调后，我辩不过，接近恼羞成怒地对他说：

“如果我排一上午队，挤在人群里大半天就是为了问医生我应该用哪种眼药水！这不有病吗？”

“就算我愿意付出自己的时间和耐性，可是怎么面对候诊队伍里那些真正有严重眼疾的病人？怎么能对占用了他们和医生的时间安之若素？人家肯定觉得，这人不是有病嘛！”

谢医生很认真地回答说：“你就是要去看医生才知道有没

有病啊。”

“我们都是有病才去看医生。”

“你不是医生怎么知道什么才是病？”

.....

好了，这注定是一场互相都无法让对方听懂의 辩论。

多次较量之后，我只好丢出结束语：“你真是站着说话不腰疼！”

谢医生很认真地反问我：“什么是‘站着说话不腰疼’？”

我恍然想起，谢医生是外地人，他对我们就医难的问题很难理解，就像他不理解“站着说话不腰疼”这句内地俗话。

接下来我用了将近一年的时间，陆续地让谢医生了解那些他曾经不解的病患心态。而他则系统地给我讲解了关于眼科问题的各种基本常识。

谢医生是典型的理科男，对一切必求甚解；我是女作家，凡事有可能都尽量“风花雪月”化。

在彼此增进了解继而理解之后，我们常在节假日举杯小酌、互相恭维，谢医生说我的帮助使他在对待病人的时候更能感同身受；而我从谢医生那儿的获益，除眼科常识的扫盲之外，更多的是懂得了严谨和理性之于一个人生命质量的重要。

很多次我都半开玩笑地跟朋友说，如果此生有残障的风险，我最害怕的是眼盲。

而在此之前，我对自己眼部问题的处理是如此马虎。任由两只眼睛积年累月为我顽强地服务，而它们并没有得到相应的呵护，甚至我对它们都不算善待。

眼睛酸，忍着。

眼睛干，忍着。

眼睛累，忍着。

眼睛红，忍着。

我的眼睛，是我人生中真正的“忍者”。

而在我了解了那些常识之后，忽然好想对它们忏悔：谢谢你们如此坚强和善良，才让我到今天为止，还满满地依赖视觉享受着这个曼妙丰富的世界。

谢谢我的眼睛。

如果它们听得到，我特别想忏悔一番：“在过去的岁月中，对你，我用得太多懂得太少，挥霍太多珍惜太少。从此刻起，我要爱护你照顾你，就像你在过去的岁月中一直默默地以牺牲自己为奉献，才让我的生活因你的存在而懂了美丽和感动。”

我想把所有这些收获尽可能地分享给一切有缘之人。抛开作为一个写作者忍不住的抒情范儿，不得不承认，对于眼睛，或许，我们确实是“用得太多懂得太少，挥霍太多珍惜太少”。

用了前后一年多的时间学习、收集、整理，我和谢医生一

起，完成了这本书。

我们的分工明确，谢医生负责所有专业的部分，我负责把他的叙事式的讲述变成一篇篇文章。

尽管过程中起伏不定，大费周章，起初的意图却始终没变，那就是，希望以“易懂的、好读的方式，分享眼部常识”。用谢医生的话说，“眼睛不存在亚健康。”

因此，但愿这个分享，能保护你和你爱的那些人，明眸，清心，在视觉感官的世界中，没有任何病症的妨碍。

这本书里的文章我都是用第一人称写的。除了因为第一人称对我来说是一个比较容易的行文方式之外，也因为谢医生的讲述中，有一种情境令我不忍浪费。他的那些病人、朋友，抑或是回忆和遗憾，尽管隐姓埋名（为保护隐私起见均为化名），但无不带着关切的恻隐之心，似乎“手到病除”绝不只是一种医生的技能，更是誓愿。他令我在感动之余，很想为这样“合格的医生”而提倡“合格的病人”。如前所述，假如“信任”是那么重要的元素，它又何尝不是相互促动而来的？

那么，如果可以，我希望那些故事式的叙述，能保有我对“信任”的祝福，如同对健康的祝福。

正值这本书完成之际，我从谢医生那儿获知了ReLEx smile 技术治疗近视的原理跟特点。

这对我来说是个值得庆祝的重要时刻，在挣扎了将近20年又权衡了不到两星期之后，我决定要选择这个手术，作为礼物

送给自己，终结我的隐形眼镜生涯。

我在做了这个决定之后也跟不同的人分享。和之前很多时候一样，不同的人发表了不同的意见。

我在梳理和过滤这些意见的时候，忽然很感谢写这本书的过程。它让我更加确信一个道理：人生无非就是选择。更重要的是，它让我在选择之前获得一种方法论：用理性的方式充分了解，用感性的态度充分信任。

就是这样吧。

完成这本书之后，受谢医生之邀，我成为“香港国际眼科基金公益大使”，旨在配合一些相关公益活动去推进眼科常识的普及，作为一个久病好医的人，我想我会以最充分的诚恳身体力行。

在此过程中，受到很大帮助和鼓励。

谨致谢忱。

秋微

目录

第一章 我们能否感谢自己

002 最好的遇见

我们在人生中，会遇见许多不同的人，到后来，特别要感谢的，就是那些你因为Ta的出现，希望自己“好一点儿”的人。

008 亡羊补牢也可以足够美好

所谓正向的力量，首先要身体力行，然后再把它传递给你在乎的人，不久你就会发现，知行合一的“在乎”会令我们的生命更有质量。

TIPS 与都市白领常年相随的隐患

018 “规则”之下的相安无事

在这个世界上，最好的方式绝不是互相侵犯之后再互相杀戮，而是在懂规则守规则之下的相安无事。国与国之间如是，人与人之间如是，恐怕，人与病之间亦如是。

TIPS 眼睛红了非小事

025 没有人想失明，如同没有人想伤心

爱在家人之间究竟是什么？是把自己认为对的行为规则强加给小孩儿，还是以尊重为基础的谆谆善诱？

TIPS 深度近视易导致视网膜脱落

031 一切健康都来自“度”的拿捏

不论到了什么时代，“向着太阳”是本能，也是馈赠。

TIPS 以最正确的方式矫正视力

038 疏忽比批判更可怕

怀着珍惜和感谢，才可能让一个人获得更好更持久的结果。

TIPS 请坚持良好的用眼习惯

045 该回来的时候，及时回来

神给我们的压力，从来也不会超出我们能力可以担当的范围。

051 真相只用眼睛是看不见的

人生境遇中，一切表象都可能是“受害”的情形，都有可能是你對自己负责得不够彻底。

TIPS 在睡梦中矫正近视

058 所有选择都有风险

一个人只有用心去看，才能看到真实。

TIPS 你是否适合做激光矫视手术

066 眼亮才能心明

如果我们的内心负责转换不同的能量，那么务必给自己最好的安排，让眼睛在舒服的情况下，首先做一个清晰的传达。

TIPS 无需摘下来的隐形眼镜

074 不做凑合的决定

明心见性未必是多么高深玄妙的事，说不定，就是从每一件小事开始，都清清楚楚地知道自己没有在随性地选择。

TIPS 谨慎且正确地使用隐形眼镜

081 只有安全最重要

我们在心底最初的也是最重要的期许，不过就是你和家人的安全。

TIPS 眼镜的历史

086 30 岁的你，还好吗？

乐观的人会被祝福，爱家人的人会被祝福，爱自己的人会被祝福。

092 面对自己与生俱来的“不一样”

每个人来到这个世上，都是在修一条回家的路。作为医生，我愿意你的路上，更多健康，更多正见，更多获得。

TIPS 不要让孩子因为斜视而自卑终生

099 每一个特别的发生都会加深相爱的人之间的感情

每一个小孩儿都是这个世界的礼物，每一个家长最重要的责任就是用爱和支持，成就他或她，使之成为最好的自己。

TIPS 治疗弱视首先要治疗病因

107 你的内心决定着你的视野

一个人，如果不安于某种孤独，也就看不清自己的内心，看不清自己的人，不可能真的看清外部的世界。

TIPS 飞蚊症是视网膜穿孔、撕裂甚至脱落的前兆

113 先照顾好自己再协助他人

你怎么对待你的身体，它就会反过来如何对待你，那么，爱它吧，毕竟它才是陪你一辈子的那一个。

TIPS 哭不出来

121 你有多久没哭过了

世间万物之间都有着某种关联，或是因缘。不仅是人与人，人与物，甚至是人与病毒，人与细菌，人与衣原体之间，都有一些我们尚且没有能力看懂的彼此联系。

TIPS 吹沙入眼

128 病向浅中医

“不伐不求，不怨不尤，和颜悦色，心满意足。”

TIPS 不愿让父母患上的并发症

136 命运总有奇特的安排

一个人活在世界上，有人能看透你的内心，是很幸运的事，尤其是，那个看透给你带来更多正面的力量时。

TIPS 倘若视觉中央的部分消失不见

144 以为自己永远不会死

我们常常因为不愿面对某个恐惧而采取鸵鸟式的回避，好像如此就能避免它的发生。其实，回避只能给我们带来更多的痛苦或无法挽回的麻烦。

TIPS 青光眼切不可顾名思义

153 年华老去，心生力量

既然“老”是生命的重要馈赠，那么，会不会老，老得够不够好，则是一门有趣的艺术。

TIPS 关于白内障的治疗

163 日子不是过给别人看的

一个人的生活品质跟年龄的关系远远没有跟心态的关系更紧密。一个保持良好心态的人在任何年龄都会活得很美好。

TIPS 关于老花眼的误读

172 从眼睛开始的年轻

当我们面对失去的时候，会陷入恐惧的折磨。而爱是唯一的出路，让我们在每一次坎坷中重获勇气和智慧，然后，义无反顾地以更多爱的方式，走下去。

177 永远都要变得更美

人们往往习惯于以自己擅长的事去应对自己不擅长的事。不如试一试再给自己多一点儿勇敢，再多放下一些执着，如果改变会带来更多自信和内心的自由，那么，就改变吧。

TIPS 眼袋 vs 卧蚕 vs 泪沟

185 有没有更快乐

但愿你可以做一个对自己更好的选择，安然地接受一个自选的结果，然后带着笑容过更快乐的人生。

TIPS 你真的需要做整形手术吗

193 拿什么填补内心的空洞

一个人的容貌一定会随着他或她内心的改变而变化，每个人都是自己最好的美容师。

TIPS 选择双眼皮手术前你必须了解的信息

200 别让身体过凑合的人生

不要漠视身体任何的不适，不要回避任何身体给出的警示，也不要因为任何特别的发生而对医生羞于启齿。

TIPS 注射肉毒杆菌能否解决一切皱纹问题

209 后记

第一章

我们能否感谢自己

最好的遇见

我刚读中学时，在学校是一个受到恶评比好评多的学生。确切地说，也没有什么特别的恶评，只是大部分时候会被老师忽略。那时候，功课也不太好，长相和个头都平平，也没什么拿得出手的一技之长，更没有显赫的家世，甚至都没有足够多的零用钱让我可以在同学面前偶尔演一演豪迈。

所以，整个青少年时期，好像都是在一种郁郁寡欢的叛逆中度过的。那时候，我常常夜里骑车到清水湾，躺在沙滩上对着满天星斗灰心地想，人生大概就是这样了吧。

我甚至都无法想象，如果我喜欢了哪个女生，又有什么特质会吸引到她。

少年时候的我并不知道，那些年对人生的失望，几乎等于三十岁之后全部失望的总和。