

日野原重明健康系列

如何走向 生命的终点

陕西科学技术出版社

(日) 日野原重明 著

孟简 译

从死到生

作为生命终点的死
对死亡然后成熟
死亡的临床与护理
临终护理

如何走向生命的终点
对临终者的祝福
医学与护理能够给临终患者提供什么

如何走向生命的终点

图书在版编目(CIP)数据

如何走向生命的终点/(日)日野原重明著;孟简译.
—西安:陕西科学技术出版社,2004.5
(日野原重明健康系列)
ISBN 7-5369-3779-2

I.如... II.①日...②孟... III.死亡—普及读物
IV.R845.9-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 027336 号

Inochi no Shumatsu wo Do Ikiru ka New Edition
Copyright© 2002 by Hinohara Shigeaki
Chinese translation rights in simplified characters arranged
with Shunjusha Publishing Company
through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo and Beijing Inter-
national Rights Agency Co., Ltd., Beijing

合同审核登记号:陕版出图字 25—2004—009 号

出版者 陕西科学技术出版社
西安北大街 131 号 邮编 710003
电话(029)87211894 传真(029)87218236
<http://www.snstp.com>

发行者 陕西科学技术出版社
电话(029)87212206 87260001

印刷 陕西宏业印务有限责任公司

规格 880mm × 1230mm 32 开本

印张 9.25

字数 120 千字

版次 2004 年 5 月第 1 版

2004 年 5 月第 1 次印刷

定价 19.00 元

版权所有 翻印必究

(如有印装质量问题,请与我社发行部联系调换)



日野原重明健康系列

(日) 日野原重明 著

孟 简 译

陕西科学技术出版社





应陕西科学技术出版社之约，最近有幸拜读了日本名医日野原重明先生的一些书的翻译稿，从中得到了很大的启发。作者一生行医、德高望重，他将个人丰富人生阅历的体悟与对众生的关照融合，凭借深厚的心理学、社会学、宗教学、哲学、生命科学等各学科的知识，写下这些充满人生智慧的好书。我相信，许多人会因读了这些书而活得更豁达，并会以更加积极的态度来描绘自己的人生四季。

当今社会是一个崇尚年轻、活力、健康的社会，人们有意识地回避或无意间忽视了衰老、疾病、死亡这类沉重的话题。虽然每个人也都知道



自己肯定会老、会病、会死，但在年轻、健康、离死亡还比较遥远时，多数人都不愿去思考、更不愿意去直面这些“未来的事情”。可是，老、病、死最终会在某一时刻到来，没有思想准备的人，一旦面对这些与社会崇尚相反的状态时，必会惊慌失措，不知如何是好；而不愿接受老、病、死的人，必然要承受更大、更强烈的人生痛苦和对死亡的恐惧。

另外，一般大家都知道注意营养、注意平时锻炼身体等保证身体健康的有效方法，可是很少有人会注意到主动加强自身心理的建设。其实，心理健康是我们争取个人发展、事业成功的重要因素，它甚至可以说比身体健康更重要。而精神分裂症、抑郁症、焦虑症、神经衰弱等患者，虽然他们的身体是健康的，可是由于心理上出现了问题，整日生活在痛苦之中，又如何谈得上生活幸福、事业成功？祖国医学讲：上医治未病。对于心理疾病我们也应该坚持预防为主的原则，不要等到出现问题的时候再去解决，最好是平时就能够像健身那样地去“健心”，经常呵护自己的心理健康。平时把心理建设得比较健康了，就能够更好地去工作

和生活,较好地应对生活中出现的各种压力、挫折和突发事件。在活得生机勃勃、健康舒适的同时,对必然要经受的衰老、疾病、死亡过程作一番理性的思考,吸取他人的经验与智慧,化作正确的方法、勇气和力量,来面对和解决我们生命中的负面状态。尤其是在我们不可避免地步入生命的临终期时,就一定能够将痛苦、焦虑、恐惧降到最低程度。总之,现代人应该活得愉快,死得安然。

对于生,我们无权选择,对于出生后的每一个日子,我们可以努力,尽显生命的美丽!

中国人民解放军总医院
老年心血管病研究所所长
中国工程院院士

王士雯

2004年4月

- 1 从死到生/1
 - 作为必然的死/5
 - 对死亡的恐惧/7
 - 舞台上的人生/10
 - 生病教会我们“对别人的认同”/13
 - 现代医疗的局限与突破/16
 - 从治疗到护理/22
 - 理解死亡/24
 - 对于死亡的“体验”学习/29
 - 作为主体选择的死/32

- 2 作为生命终点的死/37
 - “从死到生”/39
 - 癌病的通知/41
 - 病中的思考/47
 - 普通人对死亡理解的差异/49
 - 向古人学习/52
 - 如何对待癌症患者/55
 - 由死来考虑生/59
 - 死的姿态/62
 - 作为生存支柱及灵魂救星的信仰/64



- 3 面对死亡然后成熟/67
 - 死亡总会到来/69
 - 临终阶段医学总是无能为力的/72
 - 终结隐含着起始/76
 - 死亡就存在于生命之中/80
 - 该怎样体验死亡/84
- 4 死亡的临床与护理/87
 - 临死癌病患者的实际状况——忍受疼痛/90
 - 医学教材上未涉及弥留患者的关怀问题/93
 - 渐渐失去关怀的现代医疗/95
 - 重视临终关怀的艺术/98
 - 什么是 Hospice(临终关怀)/102
 - 临终护理、关怀的原则/112
 - 对患者所进行的个体性接近/116
 - 癌病的通知/118
 - 对晚期患者关怀的内容及选择/121
 - 给患者安慰/123
 - 临死患者的应对/127
 - 最后的关怀——终点关怀/131
- 5 临终护理/137
 - 重视生命品质的多样化关怀/139
 - 临终者与临终护理/144

- 支撑病人的精神 / 150
- 临终关怀四原则 / 155
- “缓解病状”与“安慰精神” / 161
- 对患者家属的关怀 / 164
- 6 如何走向生命的终点 / 167**
- 面对死亡, 然后成熟 / 169
- 行将离世时, 怎样设计自我 / 177
- 拥有同情心 / 182
- 患者的最佳辩护人——主治医师 / 187
- 与病魔抗争是日常生活的一部分 / 194
- 7 对临终者的祝福 / 197**
- 宗教与医疗的共通之处 / 205
- 病是具体的心理、精神、肉体性的产物 / 210
- 排解因死亡而产生的不安及伤痛 / 216
- 作为天职的神学与医学 / 225
- 由死亡学习生存 / 229
- 8 医学与护理能够给临终患者提供什么 / 231**
- 医学和看护不单单是科学 / 233
- 我是怎样成为临床医生的 / 236
- 见证 450 名患者的死亡 / 240
- 末期患者指什么状态 / 243

何走向生命的终点



急性病、慢性病都有“晚期”/246

依据什么标准来判断“晚期”/249

晚期医护更需要高品质/252

多听患者倾诉/254

从患者手记中学到的/259

只静静地守在身边也是关爱/266

预测真正的临终期是困难的/271

医生、护士晚上也应当保持清醒/275

我这样对待临终患者/278

后 记/282

1

从死到生



“从死到生”这一题目乍看起来也许有悖于常理。有人会纳闷,怎么会从“死”到“生”呢?是的,我们出生之后,不知在人生的某个时期生病,最后老死。当然也不排除有人因事故、自杀等情况在人生途中就死亡。这里我想与大家一起探讨这样一个问题:在这样一个最终归于死亡的过程中,我们的“生”到底在哪里呢?

“人生旅程多欢畅”,这是圣经赞美诗中的一句。正像诗歌所言,有人认为我们每天的生活愉快、高兴;但也有人在“寂寥乡野、喧嚣城市”这样的感受中度过自己的人生;还有人在险峻山道、幽暗峡谷的陡峭山崖上奋力攀登,心里却对未达顶峰前自己的命运没有信心。当然也一定有人对此



根本不假思索,只顾前行。

此外,还有人在漆黑的峡谷里过着郁郁寡欢的日子;还有站在人生最后一班岗上的老年人,死亡的幽灵正在逼近那里。“我没有勇气面对,求主给我保佑。”这句话告诉我们,在人生最后一关的死亡之河面前,有人希望自己不会恐惧,能勇敢渡过,于是向神灵发出“主啊,求你无论如何帮帮我”的信号。



作为必然的死

凡此种种,生存境遇、环境、想法、年龄等各不相同的人们,他们如何面对生病、死亡,我们很难一概而论。可是,尽管环境、年龄、情况不同,却有一点是共同的。正如《圣经·新约》中“给赫布尔的信”第9章第27节所言,“唯有一次的死及死后接受的审判人皆有之。”这是一句对每个人都拥有着决定性巨大冲击的语言。这“唯有一次的死及死后接受的审判”所有人都相同,没有差异。纵观一生,我们每个人所得到的机会是不平等的,有极大的差异。也有人认为这是命运,任凭你如何努力、如何诚实,不单解决不了难题,反而会陷入更

加穷困的境地；与此相反，也有人被认为相当幸运，度过了愉快的人生。可是不管哪一类人都必须经历圣经中所写的死亡这一事实。这只有一次的体验，基督自己也曾经经历。他没有第二次，我们大家更不可能例外，只能经历一次。我想探讨的正是如何使这种人生只有一次的严肃话题，即出生与死亡，变成属于我们自己的东西。

我们的出生是被动的，当我们意识到时出生已经完成了。我们的出生不是我们的意志或选择。而且我们对自己出生的过程全然不知，好像我们处在一种睡眠状态中被生了出来。这样，我们人生两大经历之中就只剩一个是属于我们的，是我们可以选择的。这种上苍给予我们的万人共有的，不分年龄、贫富、信仰的东西，每个人都存在怎样面对的问题。然而不可思议的是，没有人愿意去思考它。尽管人的宿命中就存在这样一个既定的事实，只要每天走在这条道上，每个人都会掉进深渊般的死亡，对此人们很清楚，却为何不去想它的到来呢？

人类为何不愿意去思考这一终极的情况呢？对此，有各种各样的解释。