
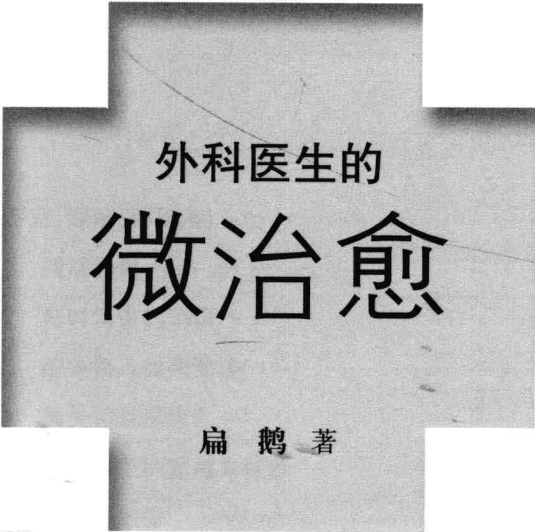


扁
鵝
著

外科医生的
微治愈

微时代的健康困惑、心理危机，
外科医生给你微解答

 上海三联书店



外科医生的
微治愈

扁 鹊 著

上海三联书店

图书在版编目(CIP)数据

外科医生的微治愈/扁鹊著. —上海:上海三联书店, 2013. 11
ISBN 978-7-5426-4230-1

I. ①外… II. ①扁… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 119901 号

外科医生的微治愈

著 者 / 扁 鹊

责任编辑 / 王笑红

特约编辑 / 张向玲

装帧设计 / 豫 苏

监 制 / 李 敏

责任校对 / 张大伟

出版发行 / 上海三联书店

(201199)中国上海市都市路 4855 号 2 座 10 楼

网 址 / www.sjpc1932.com

邮购电话 / 24175971

印 刷 / 上海图宇印刷有限公司

版 次 / 2013 年 11 月第 1 版

印 次 / 2013 年 11 月第 1 次印刷

开 本 / 850 × 1168 1/32

字 数 / 160 千字

印 张 / 5.875

书 号 / ISBN 978-7-5426-4230-1/1·719

定 价 / 29.00 元

敬启读者,如发现本书质量问题请与印刷厂联系,电话:021-55383115

序言：深河

韩松落

有幸在扁鹅老师的书付印前，先看到电子版，只看个开头，就舍不得放下，不巧那几天频频出门，只好把它转个格式放在手机上，在乘大巴和候飞机的间隙，反复读了两遍。虽然之前在报纸和网络上，已经断断续续读到过一些，但终究没有放在一起来得畅快，何况，作为一个常存偷艺之心的写作者，我更愿意读经过作者本人整理修剪的文集，那样最方便窥见他思想的秘密。

扁鹅老师是资深医生，在网络世界里很有影响力——这样的概括，很容易让人想起另外一些活跃在微博上的专业人士，他们是医生、警察、律师、心理学家、物理学家，资历深，人面广，并没打算以写作为生，极为慷慨，抛出的都是干货，普及常识、答疑解惑、撒娇卖萌的同时，也写人写事，不过一两百字，往往生动传神。扁鹅老师的微博，名叫“快乐是一棵树”，若干段落，也曾被广泛转发，这些段落，被收进这本书里，放每篇文章后面。

段落化的文字，是有副作用的，带来了解的同时，也带来误解。段落的世界，总是那么俏皮，那么清脆，那么聪明，那么懂得适可而止。而扁鹅老师的文章，要深邃许多。

他关注的不是疾病，而是“病”，发生身体、心理、医疗体系、社会生活领域的，急性或慢性的、大范围或者细部的崩溃，代偿或者失代偿，他从社会的、心理的、文化的、宗教的方方面面，去考察“病”，尤其是网络时代对“病”的影响和改写。在他看来，“互联网已经逐渐成为我们感官的延伸，视觉、听觉的拓展已经实现”，互联网影响了我们的心理状况，改写了我们的行为方式，甚至影响了疾病的传播，这是这本书取名“微治愈”的原因，一个“微”字，既表明作者的谦虚，也说明了他的所思所想和网络的瓜葛。

这种瓜葛，或许愈演愈烈，已经有科学家宣布，不久的将来，我们可以把记忆上传到网络，从而获得永生，赛博朋克小说里预言的未来，或许会在很短时期内得以实现。但当下的我们，还得拖着肉身，忍受它带来的种种不妥。（这并不意味着肉体消亡就万事大吉，即便获得永生，也一定会有新的不妥。）这是一个尴尬的时刻，正如扁鹤老师说的：“我们虽然‘社会’，但依旧‘自然’。”所以，这“微治愈”，还是得由外科医生来实施。

但这虚实交替的时刻，病已不是那个病，医生也不能再是那个医生，必须思接万仞、神游八荒，才能应对那边界越来越模糊的“病”。扁鹤老师的许多想法，正是因此而精彩。例如，谈及整容和身体改造，他认为，人们是在用身体传递信息，这种情形之下的身体，已经成了一种特殊的媒介，可以命名为“身媒体”；医疗技术欠发达时代，医生和病人，无法解决自己面对疾病时的无力感，对珍奇药材产生了过分的依赖，并制造出种种神话，他将这种心态命名

为“熊胆思维”；对那些在丛林化状态下运转的小生态，他命名为“火车站生态经济”。

书里的思虑万千，让我产生一个印象：每时每刻，他都是医生。要求一个人时刻保持职业状态，是不道德的，一个医生，脱掉白大褂之后，可以以任何身份存在，可以扮演任何角色。但对某些人来说，保持职业状态，是一种生命本能。扁鹊老师的体验、阅读、思考，光是从所需的时间来考量，就不是八小时能够完成的，那几乎需要一个人用所有的时间予以配合，他一定在任何时候都是医生。从别处了解到的信息，证明了这一点，他出身医生世家，常常组队到边远地区行医，或者开设讲座。

工作和生活截然两分，无可非议，工作和生活失去界限，值得尊敬。前段时间看到了《他们在岛屿写作——文学大师系列电影》，拍的是六个台湾著名作家的生活和写作，其中，诗人周梦蝶的生活，给我最大震撼，他写也是写，不写也是写，他就是他的国，他的剑，他的熔炉，他终身锤炼，日夜重塑，最终将自己变成了自己的诗篇。

玛格丽特·尤瑟纳尔的小说《苦炼》开篇，引用了意大利思想家皮科·德拉·米兰多拉《论人的尊严》中的一段话：“我将你置于你自己的意志之手，你用它来确定自己。我将你置于世界的中央，以便让你更好地静观世间万物。我塑造的你既不属于天界，也不属于凡间，既非必死，也非永生，以便让你自己像一个好画家或者灵巧的雕塑家那样，自由地完成自己的形体。”

所有那些将自己作为材料进行熔炼者，汇成人间的深河。

目录

序言：深河(韩松落)	001
1 网络因果	001
2 与时俱进的恐惧	005
3 职场新人的微漂流	009
4 微夫妻幸福吗？	014
5 微博时代的穿越与健康	018
6 爱疯喝酒季	022
7 民粹免疫学	026
8 来去皆自然	030
9 被噬的苹果	034
10 网络时代的胃	038
11 谁都醉不起	042
12 健康恐慌时代的有限责任	046
13 我们都有恶基因	050
14 HELLO! 栗子先生	055

15	它们在偷笑	058
16	不可浪费	061
17	生病的权利	064
18	科学算卦	067
19	时疫	070
20	月亮代表你的身	074
21	天王案人证	078
22	微博“路怒症”	082
23	云儿童	086
24	身媒体 VS 微表达	091
25	痣的问候	094
26	熊胆思维	098
27	血迷城	101
28	医院的“火车站生态经济”	104
29	微博插队	108
30	网络鸡血	111

31	“心”面孔	114
32	审判包皮	118
33	球激情	122
34	微骚博扰	125
35	医患	129
36	直面“那些事儿”	133
37	奥运微情绪	137
38	“微伤害”与“微治愈”背后的情绪智力	141
39	医学微进步	145
40	网络微疫情	149
41	瘤生活	153
42	社会化媒体中的“猎悲”	156
43	与睡眠争时间——等待海啸降临的围海造田	160
44	微宽恕	163
45	微孤独：网络情绪经济学	168
46	生命的仪式	173

满汗臭的绿皮硬座车厢里，百无聊赖中的孩子与对座乘客下起了象棋，乘客在琢磨着如何让棋。家长则在一边看着书，间或考虑是否有遇上人贩子的可能。

而现在，同事唯一的顾虑就是如何保证儿子不会把在北京宝贵的两天用来“打僵尸”。对那个把他从照顾小孩中解放出来的乘客，同事毫无谢意。“这个僵尸上瘾的老宅男，可别带坏我孩子，”同事发出这条微博，但随后淹没得无影无踪。五个小时的行程中，他就没离开过微博，不停地原创或转发，high 的程度不亚于儿子。

网络成瘾几乎是与网络同时诞生的。精神病学家 Goldberg 在 1994 年最早提出了网络成瘾障碍的概念。而匹兹堡大学的教授 Young 则于 1996 年在第 104 届美国心理学学会年会上发表论文，从对病理性赌博的判断中发展出“病理性互联网使用”(PIU) 的概念并详细论述，成为这一研究领域的鼻祖。Young 把 PIU 分为五种类型：网络性成瘾，指沉溺于成人网站和网络色情品；网络关系成瘾，指沉溺于在线聊天或结识网友；网络强迫行为，指以难以抗拒的冲动在网上购物、在线赌博；网络信息超载，指强迫无目的地浏览网页以搜索和查找数据或资料；计算机成瘾，指过分强迫地迷恋于电脑游戏或编写程序。

环顾四周，我发现了至少三种上述类型。正在打僵尸的小孩和老宅男是“计算机成瘾”；小孩他爹——我那随时随地上微博并不停刷屏的同事则兼顾了“网络关系成瘾”和“网络信息超载”。而据我所知，同事他老婆一天到晚泡在淘宝上，天天收快递，毫无疑问，是典型的“网络强迫行为”。至于剩下的“网络性成瘾”，别看着

我,我不是!老宅男的嫌疑比较大。

在证实了“病理性互联网使用”的存在之后,人们随即陷入了逻辑上的困惑——当面对一个沉溺于网络的神经兮兮的网民时,我们会想:是精神障碍导致他网络成瘾,还是网络成瘾导致他精神障碍?这确实是个“鸡与蛋”的因果难题。毫无疑问,网络成瘾会影响身心健康,造成情绪低落、焦虑上升等各种精神心理问题。而近十年来的研究同时也证明,精神心理障碍是造成网络成瘾的重要原因:国外学者研究发现,具有依赖、害羞、抑郁、孤独、自尊等人格特征的人容易发生网络成瘾。可见,心理障碍与网络成瘾互为因果。由此,一幅诡异的景象似乎变得可以理解:在疯狂地操练植物以后,同事的儿子变成一蹦一跳的心理障碍“小僵尸”;那个老宅男是因为本来就是变态的僵尸,所以才疯狂地爱上了这款游戏。

接下来,心理学家们还有更为困惑的事情:网络究竟是不是个心理魔鬼呢?在互联网最初发展的几年,关于网络对心理和精神造成负面影响的研究报道较多,而当近年来互联网交流的形式多样化以后,关于网络交流为人们带来社会心理支持作用的报道逐渐增加。人们意识到,网络与心理健康不再是简单的因果关系。就像是性的问题一样,可以有美妙可以有邪恶,总要陪伴着我们的一生。

再看看小孩和老宅男,游戏在快乐地进行,而他们不一定会变成僵尸。

【副乳】

一女生来门诊,主诉上臂近腋窝处有个皮肤小肿块。我说:这是个乳头。她一脸惊讶。我给她画了张图:人胚胎第6周起,腋窝至腹股沟连线上出现6至8对乳腺始基,胸前一对发育成乳房,其余的消失,如不消失则形成副乳,建议手术。她释然,但旋即又焦虑:医生,我以前夏天穿吊带,岂不是天天把乳头露在外面!

【捣乱】

上午诊室中先后出现过四个学龄前儿童,都不是患者。家长在就诊时一同带来的。他们太小了,没法赶到诊室外。一位妈妈主诉病史用了5分钟,其中4分钟在不停地把她儿子从我办公桌下拖出来。有两个对电脑感兴趣,抢我的鼠标、狂敲我的键盘。还有个3岁的一定要带走我的印章,好说歹说才用一卷胶布换回来。

2 与时俱进的恐惧

郁闷微博：上星期实在憋不住，用了一个商场厕所的马桶。后悔死了，到底会不会被传染什么不干净的病呀？

跟帖回复之一：要不陪你去医院吧，我也想检查一下。在动物园被蚊子叮了，担心会不会被传染狂犬病什么的。

跟帖回复之二：哥建议你们两个美眉先去看看心理门诊。

看到过一篇文章：国外某医院在患者经常接听电话一侧的大脑中，发现一个手机形状的脑瘤。尽管无法确定报道的可信度，但从此以后，我特别讨厌长时间接听手机。这辈子至今最长的两次手机通话都是老猫贡献的，最近的一次就在一周前。

一周前的中午，午饭后往办公室走，手里拿着手机——现在经常把手机握在手里，不是因为怕偷，而是因为太多的保健文章：手机挂在胸前，电磁波辐射可能会对心脏产生影响；挂在腰上，可能影响腹部脏器和内分泌；若是放在宽松的裤子口袋里，会威胁旁边的睾丸。看来只能拿在手里，其实有段时间我很想设计个装在鞋子上的手机套。这时，老猫打来电话：他情绪高度紧张，担心被偷拍。我立刻明白，老猫看到网上的“开车摸奶哥”了。

其实,上一次老猫打来那个同样漫长的“心理咨询”电话时,我就已经对他那由于个人嗜好造成的习惯性心理恐惧有所了解。

前年夏天,我相当耐心地与老猫交流了一个多小时。老猫告诉我,他怀疑自己得了艾滋病。原因是,数月前他和网友去开了房,没戴套。之后出现乏力和感冒症状。我安慰说患这个病的可能性较小,结果他随即说出了艾滋病的一堆临床症状,似乎各个都与他符合。他丰富的专业知识着实令我汗颜,看来做足了功课。于是我建议他去做一次 HIV 检测。结果他说,做过了,是阴性。“艾滋病恐惧症”,我立马给他下了诊断。

我确实了解“艾滋病恐惧症”的严重性。1986年, Vuorio 在芬兰一家医院接触到 8 例患者,他们都有一种确信自己患有艾滋病的恐惧,其中 3 例最终自杀,尽管他们的 HIV 抗体检测是阴性的。而 Hahtunen 干脆回顾性分析了芬兰某个年度内自杀的所有病例,发现竟有 2% 的人是由于担心感染 HIV 而导致了自杀。

据说,人类迄今已经证实并命名的恐惧症有五百多种,其中不乏“花生酱恐惧症”、“呕吐恐惧症”等无厘头的恐惧模式。而“艾滋病恐惧症”是一种被反复证实的、且广泛存在于我们这个时代的精神疾患:患者反复多次地接受检测和临床评估、且结果呈阴性,但却坚信自己患有艾滋病。患者内心痛苦、反复就医,他们可表现为焦虑、疑病、恐惧、强迫、抑郁症状中的一种或几种,以至于很多学者建议将该病理解为一种混合性神经症,而不是单一的恐惧症。应该讲,老猫并不是病情特别严重的那种,与我通话之后,他去看了几次心理医生、同时又做了 HIV 检测再次证实阴性,最后基本

恢复正常。

而一周前的通话里，老猫又回到了那种似曾相识恐惧的中，不过这一次的恐惧主角不再是艾滋病。“我担心开房的过程被偷拍了”，他顾虑重重。“你在房间发现摄像头了？”“没。”“你在网上看见你的视频了？”“没。”“有人电话勒索你？”“没，什么都没，就是害怕被偷拍。”

“那你是偷拍恐惧症”，我第一次很不严谨地创造了一个诊断名词。我花了一个小时，各种劝慰与教育：“你连个处级干部都不是，怕什么？即便被偷拍放在网上，也没多少人认识你，现在社会对这个都挺宽容的，顶多就是一无名男优出演的 AV 呗”；“以后还是少开房吧，咱先不说社会道德，起码你我都少点精神负担。实在要开房，选个五星酒店吧，被偷拍的可能性低一些……”

“再给你介绍个心理医生吧，”末了，我实在累了，“其实我也有恐惧，比如说，手机。”

微语录

【勤工俭学】

以前上医大的男生勤工俭学,比其他高校的学生多两条门路:当药学院的“小白鼠”,或者,给遗传教研室捐精。不过,这两个活都不能做太久,伤身。声明一点,我家境还过得去,没勤过工……

【医生的建议】

门诊,一个女病人问:“医生,手术以后过多久,就可以抽烟拼酒啊?”我说:“永远都不可以。没有医生会同意……”“医生,医生,工作应酬嘛,你就建议一下呀。”“你就是拿枪指我脑袋,也不会建议你抽烟拼酒……”

3 职场新人的微漂流

郁闷微博：悄悄关注了我儿子的班主任，昨天她竟然在微博上晒我儿子的不及格作文，心里说不出的滋味。

跟帖回复之一：太没师德了。

跟帖回复之二：应该是个年轻老师吧，有经验的老师不会做这样的事情。

踏进职场的那一刻，你从前乘坐的船就沉了，不得不开始漂流。

境遇的转换来得如此之快，像极了《少年派的奇幻漂流》中那场摧毁轮船的风暴。同事关系、客户关系中的巨浪那么骇人，接二连三拍打着你。必须与你过去享受的来自家人和老师的情感照顾道别了。好好地道别？怎么可能？你总不能花一辈子去道别吧。

在职场的滔天巨浪之中，你游泳、你呛水，要存活下来，总要先抓住根救命稻草、一个可以安顿你的平台。李安导演很务实地给少年派安排了一条还算比较现代化的救生艇，而不是一根木头。我们也没必要从极其原始的经验谈如何自救，如果有先进一点的手段，干吗不用呢？这年头，能安放你的平台就是微博。