

英美醫生談就醫感悟

編者的話：提高就醫體驗是改善醫患關係的重要一環。近日，《柳葉刀》雜誌、美國有線電視新聞網(CNN)分別報道了英國和美國兩位醫生以一名患者的身份就醫後的感悟，他們不約而同地認為，作為醫生，掌握一些提高患者就醫體驗的技巧至關重要。

別觸發患者的“安全區”

一個炎熱的夏天夜晚，我踩着滑板車回家，忘記把安全頭盔的護目鏡放下來。突然，人行道上有一個男孩扔來一個水氣球，正中我的臉，打得眼睛很疼，視線也變模糊了。于是我去了附近的眼科醫院，一位實習醫生接待了我。為我做檢查時，他似乎很緊張，一句話沒說就俯下身來，將檢查眼鏡直接“戳到”我臉上，刺眼的光照進我的眼睛，然後他又一言不發地走開了。過了一會兒，一位醫師看到了我，隨後的診療變得不一樣了。她自信而溫柔，輕輕地翻起我的眼瞼，使我的瞳孔放大，用裂隙燈仔細檢查的同時還不忘向我解釋哪兒受傷了、需要如何治療。

這兩位大夫的態度真是天差地別，從醫多年的我意識到，經驗豐富的臨床醫生會以一種令人舒適的方式進入診室、靠近患者並展開診治，這樣，患者往往不會有“私人領地”被冒犯等異樣感受。然而，這說起來簡單做起來難。

瑞士動物生物學家海尼·赫迪杰發現，動物都會本能地為自己劃出一個“安全區”。美國人類學家愛德華·霍爾受到啓示，將其應用於人類，提出了“空間關係學”，並探討了如何利用它溝通。他將人際距離分為四類：親密的(0~0.45米)，通常適用於戀人、親人之間，此距離可感受到對方的氣味、呼吸、體溫等；個人的(0.45~1.2米)，一般適用於朋友之間，此時人們說話溫柔，可以感知大量的肢體信息；社會的(1.2~3.5米)，適用於認識但非私人關係的個體之間，如上下級之間等；公共的(3.5~7.5米)，適用於進行正式社交的個體或陌生人之間，會顧忌社會規則或習俗，這時的溝通往往是單向的。

美國普林斯頓大學心理學和神經科學教授邁克爾·格拉齊亞諾的研究發現，大腦中的神經元網絡可以追蹤附近的物體，在身體各個部位產生

“安全區”。當有物體突然靠近我們的身體時，這些腦細胞就會引發防禦和撤退反應，熟悉或“技巧熟練”的人能不知不覺地接近“安全區”，陌生又“笨拙”的人就會觸響“警鈴”。遺憾的是，我們的臨床醫生，每天都要與患者的“安全區”打交道，却很少接受如何與他們相處的技能教育。

當我還是一名醫學生時，我學會了如何檢查腹部、胸部等，卻從沒有人教我如何不觸發患者的“警鈴”，並根據他們發出的微妙“不適”信號來調整我的診療方式。普通的溝通技巧課更側重於語言，例如，應對困難對話的技巧、怎樣傳達壞消息或探討敏感問題等，很少涉及如何拉近與患者的距離。

當我做了患者後，得到的啓示是：患者與醫生相處時的感受，比交談內容更讓人難忘。我覺得，現在很多溝通障礙和醫患矛盾就是源于醫生對患者的“安全區”處理不當，臨床醫生掌握卸下患者防備心的技能十分重要。這是一門隱藏的溝通藝術，建議醫生同行多向髮型師、按摩師、裁縫等常常與他人有肢體接觸的服務工作者學習，他們善於打消顧客的警惕心。比如，在問診前讓患者有充分心理準備，這就有助於消除診療過程中肢體接觸的不適或反感情緒。每個患者的情況不盡相同，沒有公式化的方法，醫生們需要不斷研究、實踐和完善。

“死亡溝通”考驗醫德

講述者：美國俄勒岡州波特蘭市內科醫生羅恩·內藤

從業近40年的我，看到自己的血液檢查結果時，便意識到可能患了晚期胰腺癌。可當我找醫生確診時，卻以一種任何患者都不期望的方式得到了這個壞消息。

第一位醫生是我認識了10年的內科同行，他認為這項血液檢查結果不夠準確，不足以證明晚期癌症。我覺得，他祇是不想告訴我真相罷了。第二位醫生為我做了腫瘤活檢，但他在檢查室大門敞開的情況下，就與一名學生討論起結果來。“5厘米”“非常糟糕”等字眼，斷斷續續地從門裏傳了出來。其實，腫瘤超過3厘米就是一個非常危險的信號，患晚期胰腺癌的現實我是接受的，但這樣當着我的面直接討論病情的就醫體驗卻讓我感覺很糟糕。于是，我決定在預期生命還有6個月時，跟大家分享一課——《如何告訴患者死亡將近》，醫生和醫學生們一定要改善告知患者壞消息的方式。

研究顯示，約3/4的重癥患者都是像我這樣收到“死亡通知”的，在一些醫生看來，這是最不得罪人的方式。很多醫生都會逃避“死亡溝通”，有的人會用冰冷難懂的醫學術語與患者交談，有的醫生祇是走進來，站在門口對患者說“這是癌

癥”，甚至不坐下來細說就轉身離開了。一項研究顯示，如果醫生經常忽視患者情緒變化，在壞消息的衝擊下，患者很可能六神無主，以至於無法理解醫生交代的事項。

還有一種情況是，醫生和家屬決定向患者隱瞞病情。2016年的一項調查發現，僅5%的癌症患者能充分了解自己未來病情將如何發展、可能有怎樣的結局，並做出明智的決定。另一項研究發現，80%的轉移性結腸癌患者仍認為他們會康復。事實上，化療雖然可緩解癥狀，延長一段時間的壽命，卻無法逆轉該病發展。如果患者不了解實情，就無法為剩下的生命做出合理規劃。有了直面死亡的心理準備，才能更有意義地度過剩下的時光。

“告知患者壞消息”不祇是一項例行工作，還是治療的一部分，採用適當的方式是醫德的體現。2018年，一項針對內科醫生的調查顯示，幾乎所有人都認為“死亡溝通”至關重要，但祇有不到1/3的人接受過這方面的培訓。有很多醫生難以接受別人幹預他們的溝通方式，認為這是一種“性格暗殺”。事實上，作為醫生，“死亡溝通”技能是需要培養和學習的。

溝通技能重在練習。例如，醫生可以練習“問一說一問”這種簡單的交流模式。首先，詢問患者對其病情的了解情況；其次，用簡單明了的語言告訴患者壞消息及治療方案；最後，詢問患者是否理解剛才他所說的話。一位28歲的醫學生哈耶維克聽了我的故事後，對我說：“我想成爲一名癌症專家。我以前認為，學好醫學知識，多積累病例，勤加練習手術技巧等，就能成爲好醫生。事實上，面對面、真誠地與患者溝通好，也是治療的重要部分，甚至比單純的治療更重要。”

後記：世界醫學名著《希氏內科學》寫道，照護病人的藝術與人類的出現一樣古老，即使在當代，以數千年的常識爲指導的照護安慰藝術，及不斷更新的醫學倫理，仍是醫學基石。沒有這些人文素質，現代醫學科學的應用是不理想的、無效的，甚至有害的。

患者尤其是重癥患者，不僅要經受身體上的疼痛，還要承受巨大的心理壓力。高質量的就醫體驗能爲他們減輕一些痛苦，甚至把就醫當作一次認識自我的歷程。也許祇有真正體會過患者的緊張、無助和痛苦，才能設身處地想患者所想，痛患者所痛，進而爲他們帶去更貼心的服務。據了解，我國不少省市已爲醫生開展“换位體驗式培訓”，讓醫院領導及臨床一線醫護人員經歷排長隊掛號、漫長地等待叫號、接受檢查、繳費取藥等流程，體驗當患者的滋味，感受患者焦躁不安等心理狀態。有了這種體驗，再回到自己的診室面對患者時，或許會有不一樣的溝通改變。就醫體驗一小步，醫患關係一大步，相信不遠的將來，我們的就醫環境會更溫暖更人性化。

城裏人幹農活能防病

大城市喧囂繁華，在家中養花種草做園藝可以修身養性。日本大規模研究發現，城裏人去幹點農活，更能起到養生防病的效果。

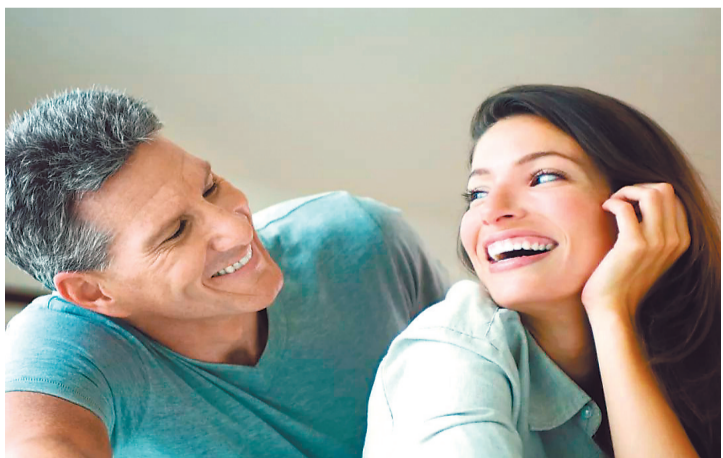
研究人員招募200位市民志願者，安排他們去農場幹活。在試驗開始前、開始3個月後、6個月後和9個月後，參試者分別接受問卷調查，詳細記錄了他們的健康狀態、對自然的意識、吃蔬果頻率、去醫院就診頻率等。調查結果表明，與從未去過農場的對照組相比，幹農活的參試者健康水平顯著提高，精力和體力增強，吃蔬果頻率提

高，對大自然充滿熱愛，去醫院的次數也減少了。

在另外兩項針對農場體力勞動治療疾病效果的探索中，日本順天堂大學研究發現，在農家院住宿1夜，幹農活2天的商務人士，唾液成分中的“幸福激素”——催產素分泌量升高。日本東京大學研究則顯示，讓老年痴呆癥患者幹力所能及的農活後，他們與周圍人的互動增加，認知能力有所提高。

研究由此揭示了積極開放“市民農場”、提高城市居民身心健康水平的重要意義。

夫妻間有四種親密



人們爲什麼要走進婚姻的殿堂？一個簡單又深刻的原由是，人們想以非常親密的方式分享未來的生活。人從一出生就開始與他人產生連結，期望關注和被愛。成年後，我們渴望能有人分享喜怒哀樂的情感，在幸福的婚姻中，人們還能獲得多層次的親密感受。

肌膚之親。婚姻理所當然包含“性”，這是很正常也很隱私的親密方式。婚姻中的“性”是坦誠而美好的，雙方將最熾烈的情感融入身體，體現在彼此的擁抱、愛撫、親吻和性愛中，達成水乳交融的結合，這是夫妻間最根本也最濃鬱的親密方式。

情感之親。兩個人相互信任，給彼此安全感，願意分享自己的感受，就達到了情感之親。分享內心的想法、內心深處的傷痛以及喜悅之情，都是親密關係的重要部分。

美國婚姻與家庭心理學者艾倫·裏克森博士說，“情感的溝通，除了有關家庭和子外，還應包含每

天的生活經驗，思想和感受的分享。”良好溝通的前提是學會傾聽。通常，女人喜歡大篇幅描述細節，她們認爲敘述一件事就像畫畫一樣，必須一筆一筆地描繪。男人却喜歡直截了當地快速溝通。如果女人提醒對方說：“你一定要聽完整件事，請你了解我說話的方式。”且男人也願意滿足她的需求，這樣的婚姻會更有樂趣，女人也會覺得被愛。男人在婚姻中最大的需求就是被尊重，給足他面子，這樣的婚姻才能越來越親密。

智慧之親。情感之親雖然表達了感受，比肌膚之親更進一層，但基本還是在“談事兒”的層面。更深一層的親密是智慧之親。雙方有共同的成長渴望，能夠就一本書、一部電影或戲劇等話題深入交流，其實質是價值觀、審美等方面的碰撞，這種親密能滋養雙方的精神世界。楊絳、錢鍾書夫婦就是智慧之親的典範。

能達到智慧之親的伴侶，通常能擁有默契，這是一種無聲的親密——一個眼神即可會意，或是艱難時刻的默默相擁，彼此共同完成一個任務等，是“無聲勝有聲”的奇妙境界。

心靈之親。夫妻間的感恩是彼此成爲心靈伴侶的起點，也就是說，你能以愛、尊重和感恩的態度與伴侶溝通。若要達到彼此的心靈之親，就要做到完全接納對方。

接納並不意味着你同意對方所說的所有內容，而是你明白對方所說和所感受到的。也就是，愛對方本來的樣子，不是試圖改變對方，也不對愛人抱有“假如”式和“條件”式的愛，這就意味着，理解包容對方的缺點。

在親密關係中，學會面對自己的同時，也學會接納對方，才能最終獲得愛。而愛，是永遠不會失敗的。

夏季三款粥促食欲



炎熱的夏天，人不但沒有胃口，還容易消化不良、煩躁幹渴。出現這樣狀況的人群可常喝三款粥，能幫助緩解夏季不適。

紅豆小米粥。取適量紅豆、小米，將紅豆清洗幹淨，浸泡半小時到一小時，備用；小米洗淨，浸泡1小時備用。兩者同入砂鍋，加水500毫升熬煮，大火煮開後，轉小火慢慢燜煮。在衆多的養胃粥方之中，小米粥一直是代表粥品。小米味甘，性溫、平和，有健脾和胃、補益虛損、滋陰養血的功效，可防治脾虛反胃、嘔吐，改善產婦虛寒的體質。《本草綱目》記載，小米“治反胃熱痢，煮粥食，益丹田，補虛損，開腸胃”。現代研究表明，小米含有豐富的氨基酸、蛋白質、維生素B1、B2，其含有的色氨酸還可以安神、助睡眠。紅豆清心養神、健脾益腎，有高纖維低脂肪的特點，能有效補益身體虛弱。

老菜脯粥。取適量大米、肉末、芹菜，1/4老菜脯；米洗好後倒入砂鍋裏，放入4倍清水；菜脯洗幹淨後切碎，跟蒜蓉過油炒香；把肉末、炒過的菜脯、芹菜末一同放入砂鍋，再根據個人口味適當添加胡椒粉等調味。沿海地區氣候濕熱，人們多多少少會出現積食、食欲不振的情況。菜脯是廣東地區有名的特產，由蘿卜幹腌制而成，具有消食開胃的效果，非常適合夏季食用，且存放越久，食療效果越好。

絲瓜粥。取絲瓜、粳米適量（比例大致爲2:5），絲瓜洗淨，去皮、切塊；將米淘幹淨後放入鍋中，加適量清水，放在大火上燒開後，轉爲小火熬煮；粳米煮熟後再加入絲瓜，煮沸後等待5~8分鐘，就可以食用了。絲瓜味甘，性涼，歸肺、肝、胃、大腸經，具有清熱化痰、涼血解毒的功效，適于緩解夏季煩渴、痰喘咳嗽、腸風痔漏、白帶過多、尿血、乳汁不通、癰腫等癥。

對於健康人群來說，喝粥的確能起到一定的養胃作用。但如果經常喝粥，沒有咀嚼動作，會抑制唾液澱粉酶的分泌，不僅使得食物在口腔內消化率降低，增加胃的負擔，也會影響食物的消化吸收。對糖尿病病人來說，粥的升糖指數較高，應盡量少喝。另外，也可根據個人體質適當增加食材，體質偏熱者可加蒲公英或者夏枯草；體質偏寒涼者可適當加黃芪和黨參；加牛肉可以補充氣血、滋養腸胃；加羊肉能起到益氣補虛和溫中暖下的作用。