

## ◎ 读书札记

# 如何说再见

## ——读《最好的告别》

□ 王晓景

衰老与死亡，一直是敏感的话题，提起它们，就好像会把黑暗和压抑拽到我们面前这个阳光明媚、生机勃勃的日子。恋生恶死，人之常态，无论医疗与公共卫生怎么发展，我们终究还是要一步一步走向它。

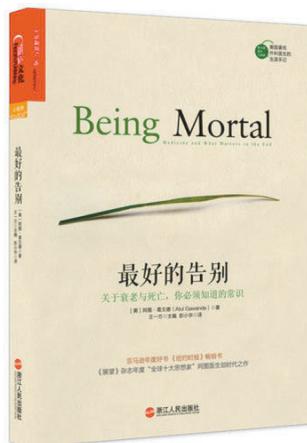
《最好的告别》一书的作者阿图·葛文德，同时也是哈佛大学医学院的外科教授、世卫组织全球病患安全挑战项目负责人，他结合多年的临床经验，用平实的文字讲述一个个伤感而发人深省的真实案例，讨论了临终医疗、养老与护理的话题。读完此书，犹如让人经历了一次学习死亡预演的现代经验之旅。

“自矜美少年，不信有衰老。”孩提时不会想到老，新鲜的生命连死亡也不相信；青春时没有工夫想老，一颗向外、向远方的心，只信来日方长，未来可期；暮年时才惊觉时光里曾经那个小露西，竟然变成了老妇人。

身体机能的衰退，如藤蔓一般无声攀爬，一天一天，变化微小，不易察觉，直到某天某件事情发生了，才终于明白情况已经不同了。

三十岁开始，我们心脏的泵血峰值逐年下降，跑步的长度和速度赶不上过去；到六十岁时，我们可能已经失去三分之一的牙齿，多半的人会因为血管狭窄患上高血压；再到八十岁，我们会丢失25%至50%肌肉；40%的人都患教科书所定义的老年痴呆……

“人生最苦是衰老，白首无归向谁道”。老年是一系列丧失的过程，失去听力、记忆力，失去最好的朋友，失去亲密的家人，失去身体的独立，失去所有的隐



《最好的告别》  
阿图·葛文德 著

私和控制力，甚至失去自由。

记得《霍乱时期爱情》里，残疾的流亡摄影师赫雷米亚，选择在60岁时结束自己的生命，因为在他看来，老是一种不体面的状态，应当及时制止。乌尔比诺医生控制不住衰退的身体机能，使用马桶时总把池子边缘弄湿，为避免与妻子争吵，每次小便后，他都会出于屈辱而拿卫生纸去擦干桶池的边缘，到最后选择像女人一样坐在马桶上。

这是文学作品的描述，现实中我们看待生命的下行阶段时，也是心怀忐忑。老年需要帮助的阶段往往很长，我们认为这是一种缺陷，而不是新出现的、预料之中的事。葛文德妻子的外婆爱丽丝，因肋骨骨折而搬到了疗养院，这个地方让她失去了归属感。大多数时候她穿着病号服，护理人员叫醒她就起床，安排她洗澡她就洗澡。她和院方

安排的人住在一起，这些人都有认知障碍，有的很安静，有的很闹腾，有一个甚至吵得她整晚睡不着觉。她觉得像个犯人，仅仅因为老了就被投进监狱。

“天与聪明减痴福，年侵衰老惜友朋”。我们从心底抗拒衰老，然后承认“年纪大了”才能活得坦然，老年并非一无是处。葛文德就是在50岁知天命的年纪写了这本折射他生命之思与医学之悟的书籍。年纪的增长会让我们在实现、拥有和得到转而懂得欣赏生活的愉悦和亲密关系，日常的例行公事，好食物的味道，爱人的拥抱，以及阳光照在脸上那种温暖，都令人心醉。

没有人能够真的控制自己的结局，说到底，物理学、生物学和意外事故对我们的生活为所欲为。衰老与死亡，必定是我们生命的最后一课。

记得去年秋天，父亲因一场严重的交通事故入院，我在ICU外拿着签字笔微微颤抖，仿佛拿着一根火红的铁杵，那灼人的痛从手指蔓延到心底。我仿佛一下子进入了生死攸关的世界，有关父亲的生活及一切期待瞬间变得面目全非。在此之前，在我眼中父母的生命节奏都很缓慢，在他们身上看不出衰老、生病和死亡的迹象，他们只会自己的时间里慢慢消失……尽管父亲最后康复出院，但这仍是我痛苦的人生阅历。

接受个人的必死性，清楚了解医学的局限性和可能性，这是一个过程，而不是一种顿悟。让我们从找到自我价值，赋予生命意义，增加社会、心理和文化方面的修养开始，让我们从关爱身边老年人，对他们多一些耐心和温情做起吧！

## ◎ 书海撷趣

## “敲门砖”怎么来的

“敲门砖”是指敲门的砖头，门一旦打开，就弃之不用，比喻只是用来达到目的或追求名利的工具。那么，古代真有这样专门用来敲门的砖头吗？

敲门砖一语出自明代西湖居士《春游》：“这是敲门砖，敲开便丢下他。我们既做了官，作诗何用。”比其更早的还有“敲门瓦砾”之说，据宋代学者曾敏行《独醒杂志》卷五记载：“一日，冲元自窗外往来，东坡问：‘何为？’冲元曰：‘绥来。’东坡曰：‘可谓奉大福以来绥。’盖冲元登科时赋句也。冲元曰：‘敲门瓦砾，公尚记忆耶！’”

明清时，科举制度更加僵化，八股文盛行。很多学子学习八股文不过是为了升官发财，所以“敲门砖”一说盛行。如明朝田艺蘅《留青日札·非文事》：“又如《锦囊集》一书……抄录七篇，偶凑便可命中，子孙秘藏以为世宝。其未得第也，则名之曰‘撞太岁’，其既得第也，则号之曰‘敲门砖’。”意思是说，由于八股盛行，有些学子便准备好几篇范文，到了考试的时候，拼凑一下就可以命中。如果还是没考中，就是“撞太岁”，自认倒霉；考中了便是敲门砖。所以，鲁迅先生在《准风月谈·吃教》中写道：“清朝人称八股为敲门砖，因为得到功名，就如打开了门，砖即无用。”现代著名学者、美学家朱光潜先生在《给一位写新诗的青年朋友》中写道：“诗不是一种空洞的主义，也不是一种敲门砖。”美国有一句俗语：“眼睛是心灵的窗户，牙齿是职场上的敲门砖。” 据《文摘报》

## ◎ 读书故事

# 人生唯有读书好

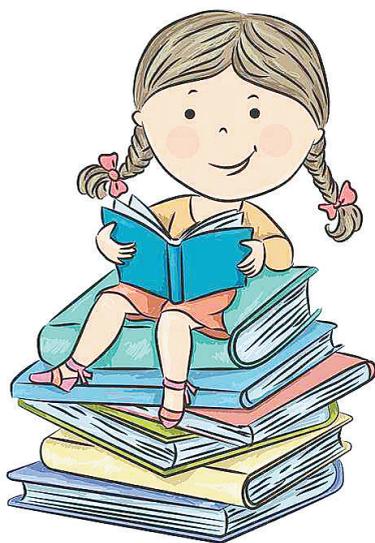
□ 安小悠

买书是我的爱好，爱书而买书，这其中有无乐趣。平日买书大都网购。对于我而言，买书就像农夫种地，等书就像渴望丰收，收书就像在场里打粮食，把书置于案头日夜守着，就像农夫守着一屋子粮食，内心满足而踏实，连书香缭绕在梦里，都是即将丰收的田野所散发出的气息……

书买三本，能读一本就算不错，其他囤着。反正书又没保质期。有时想要读一本书，发现手头没有，那种阅读的渴望便因此被扼制，让人沮丧至极。这时就能凸显囤书的重要了，从书堆中扒出，吹落封面的灰尘，仿佛吹开历史的尘埃，露出时光的真容，那种感觉有些神圣，让我迷恋。

读书需要安静。烦琐的生活很难让我们有纯粹的心境安心读书，即使勉强坐在案前，眼中强映书中文字，思绪也在十丈红尘。这样的时刻不妨停下来，发发呆，把身心放空。工作闲暇之余，午饭过后，月光正好的夜晚，孩子睡了，我把这些都视为阅读的黄金时刻，极为珍视。

在外很难安心读书。记得有一次，去幼儿园接儿子，离放学还有一节课的时间。我混迹在接孩子的队伍中，实在不想让时间白白浪费，就从包里拿出一本书翻阅，刚看两行，后面的大妈就凑到书前说：“扬扬妈这么用功啊！”还没



等我说话，队伍里前前后后竞相扭头看我，似乎我成了“新大陆”。我实在被瞅得不好意思，看书的心情全没了，只得把书收起。

有两类书不可不读，一是唐诗宋词，那是中国文学的精髓，古人总比我们更能发现生活的情趣，自然的乐趣，寥寥数字，道尽人生哲理。我枕边有三本书，即《诗经》《唐诗三百首》《小山词》，读诗不必强记，诗句自有属性。早起睡前翻一翻，翻多了，那些属于你的句子便会蹦出，印拓在你的脑中，想忘也难。二是世界名著，初读常感艰

涩，是“初极狭，才通人”，但只要耐心读下去，便“复行数十步，豁然开朗”。读世界名著还可提高阅读鉴赏力，但要选对译本，否则再精彩的原著也会被译成“催眠神器”，让人乏味。

我读文学类书籍较多，偶尔也读些历史类。迟子建说：“文学不能拯救世界，但它能给人的心灵世界注入泉水，让人活得安宁。而安宁可以带来宗教般的情怀，让世界少些作孽的人。”在这样一个时代，心灵的安宁更为重要。我的一个朋友平日工作极为忙碌，然而他还是定下目标，每天读书三十页。有一次，他发微信图片给我，一本摊开的书，一壶温好的酒，两碟简单的小菜，配文是：只羨此刻不羡仙。他能从忙碌中偶得这样一丝诗意的闲暇，能在书的世界里暂时卸下尘世的疲惫，这是读书的乐趣。

人的精力有限，书当然有读累的时候，累时趴在桌上小憩片刻，趁你睡了，书也不会落寞，“唯有南风旧相识，偷开门户又翻书。”那是读书带来的一种别样诗意。古人谓读书四时皆乐，直言“蹉跎莫遣韶光老，人生唯有读书好”。行文之末，忽然想起自己年前胡诌的几行句子：“我是书河里的一尾游鱼，我是书林里的啾啾的翠鸟，我是书山上奔腾的麋鹿，我是书海中翻腾的浪花。”在书的世界，我愿做一个孜孜以求的人。

## “盖了”一词的由来

“盖了”（或“盖了帽儿了”）是北京人常说的一个词儿。

一般来说，“盖了”或“盖了帽儿了”是一个夸赞之语。据《北京方言词典》，“盖”字的意思是：以言语压制，能力或技术上超过、卓越，或者超乎寻常地好。不论是“盖”还是“盖了”，溯其源，有人认为是因为篮球场上有“盖帽儿”一语，由此得来。其实，在早年间北京话里，就有“盖了”一词，如清代文学家文康的小说《儿女英雄传》，描写邓九公在考武举的考场上拉硬弓、练水刀、端石头、马步箭全中：“这么说吧，老弟，算概了场了。”其中的“概了”与“盖了”意思一样。又如清代文人崔颢《通俗编》引《游览志余》，谓夫为“盖老”，妻为“底老”。所以，“盖”即为男子汉、大丈夫，逐渐转为卓越、压制、超乎寻常等意。

据《西安晚报》

