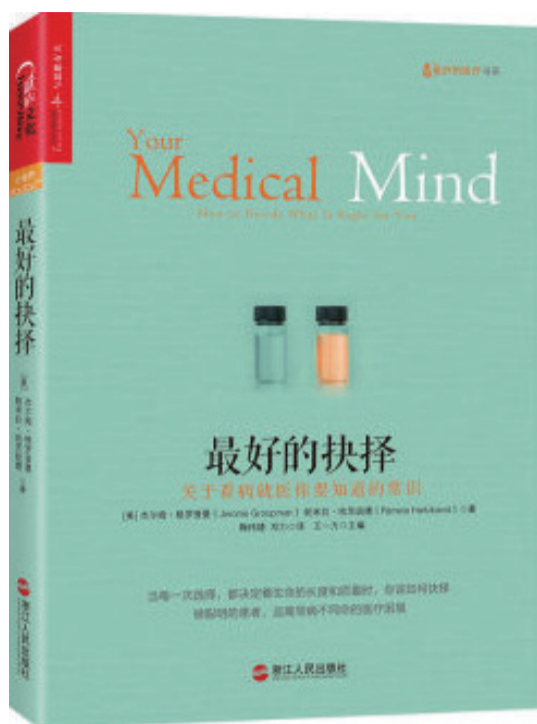


看病就医如何作出最好的抉择?



《最好的抉择:关于看病就医你所要知道的常识》
杰尔姆·格罗普曼 帕米拉·哈茨班德
浙江人民出版社

看病就医面临的困难,在于选择。没有选择,选择太多,这会让人觉得痛苦。但选项太多,每个选项又各自存在利弊,很难量化进行对比。具体就医疗技术、手术方式、药物而言,哪一种的施用都不可避免存在不确定性,这使得作出抉择变得更加困难。

当然,以上这种情况,在过去的几十年内一直存在,却是在最近十多年、几年里变得更加突出。这种变化源自互联网时代的到来,病患及其亲

属可以便捷地查询医疗知识,获得对于疾病、药物、手术方式及其不良影响,还有对于具体的医院、医生的了解——但这样的查询了解,并没有建基于知识体系之上,而是非常零散,存在一定情况的错误理解。此外,例如百度百科、维基百科及其他知识网站刊载的医疗知识,未必就是准确的或适用于同类疾病在不同病患的体现。

在过去,病患及其家属通常会把医疗选择权授予医生,让对方帮自己下决定。而今越来越多的患方,更愿

意由自己作出判断抉择。部分患者认同医疗科学,甚至表现得颇为激进,更愿意选择比医生建议更为前沿的实验性疗法,同样,也有不在少数的患者或家属,对于现代医疗的必要性感到怀疑,或认同传统疗法,或根本不愿意接受手术,拒绝化学成分的药品。除此之外,许多患者会接受医生开出的处方,但并没有严格依照医嘱服药,其中一些人根本没有服药,还有一些人在服用一段时间后自行停止。

这些现象无疑让医生感到头痛。在哈佛大学医学院教授、全球癌症与艾滋病研究权威杰尔姆·格罗普曼和哈佛大学医学部助理教授、美国知名内分泌科医生帕米拉·哈茨班德看来,医疗活动带有相当的不确定性,患者在掌握更多信息的情况下行使自我决定权,常常会陷入困惑,这是非常正常的现象。患者对于自己的病痛感受、人生期望、经济能力、治疗判断最为清楚,医生不能予以替代,而应当在充分尊重患者的前提下,主动帮助患者提高自我管理健康与疾病的能力,提高在复杂困难局面下作出理性决策的能力。

杰尔姆·格罗普曼和帕米拉·哈茨班德合著的《最好的抉择》,是一本杰出的作品,不仅将有助于每一位可能成为要面临医疗抉择的潜在患者,更好地理解疾病与治疗,而且也能够提高医生读者对于改善医患关系、提高医患互动水平特别是引导患方理性看待医疗过程、配合医疗处置的水平。两位作者凭借医疗研究和临床治疗30多年的丰富经验,有针对性地就数十位患者进行了长时间访谈和跟踪采访,叙述了不同病患的患病原因、医生的诊断过程、医生提供处置建议的情况,呈现出不同情况下患者及家属对医疗处置作出抉择的形态。书作者还大量采用了心理学和认知科学研究的成果,对于患方抉择

过程进行了审慎细致的科学分析。

患上某类疾病或因伤,需要接受治疗,人们对病情或伤情表现得特别关注。其他病患、伤患是如何处理的,某种处置疗法或药物在其他病例中的应用情况,都会极大地影响病患、伤患的取舍。书作者指出,病人初始阶段容易受到“易得性偏差”的影响,比如在看到某个患者使用某种药物出现的副作用后,会自我强化对于药物的排斥;而在先人为主的情况下,一些病患会更加排斥治疗,认为锻炼和食补足以解决问题。在书作者看来,病患的健康素养对于其医疗选择构成决定性影响,因而要优化病患的医疗决策,就应当通过有效的健康教育来实现。医生还应当根据“框架效应”,用病人更易理解和配合的方式介绍病情、疗法、药物及副作用。

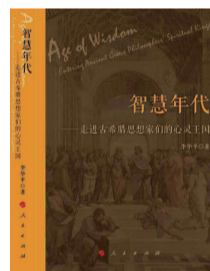
一些病人希望获得极致治疗,而另一些病人对于任何治疗都有排斥心理。治疗越少越好还是多多益善?这显然没有一个确切的答案,书作者的看法是,选择疗法和药物时,要考虑病人自己的意见,如果遇到固执己见的病人,医生要更为坦诚地与之沟通,告知各种选择的直接影响和潜在后果。只有这样,医生才能够更好地了解患者的背景和价值观,找到其认可的治疗方式。

如前所述,患者陷入医疗决策矛盾,十分常见,因为每一个决定的背后既有确定的负面结果,还有不可知的风险。这必然会让患者及家属陷入相当程度的焦虑,书作者建议,医生这种情况下要增强对于病患方的关怀,避免后者在不冷静状态下作出决定。书中还指出,对于一些复杂性、有着较为严重副作用的疗法或药物,医生要认真分析病患方的抗压能力,不要加以轻率判定,要看到在手术疗法或药物解决、缓解病患问题的情况下,人们对于副作用等问题的适应能力很强。(来源:新华读书)



《和这本书一样安静》
作者:迈克尔·阿克顿·史密斯
出版社:北京联合出版公司

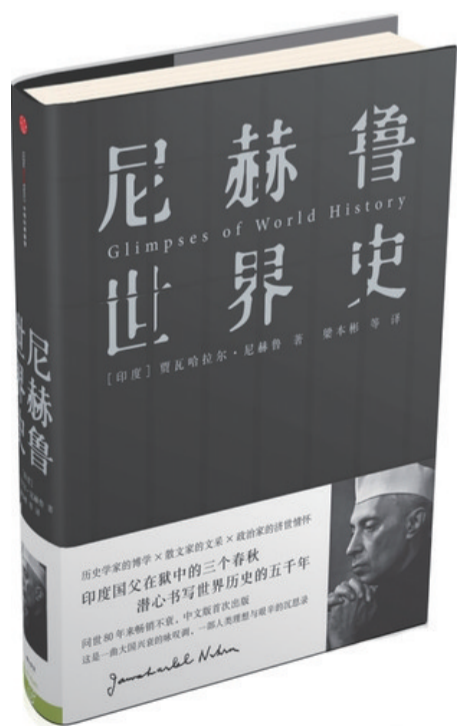
本书分为八个板块——自然、睡眠、旅行、关系、工作、孩子、创造力和食物——但你并不需要按顺序从前往后读,你可以随便翻阅,尝试喜欢的练习。这并不是一本传统意义上的书,它无意向你展示作者的博学,精美的内页承载了有趣、简单又实用的几十种静心方法和技巧,可随意涂画、记录、折叠,零门槛、超简单,教你轻松养成静心习惯,收获安静的日常生活。



《智慧年代》
作者:李华平
出版社:人民出版社

作者从思想哲学的角度研究、分析,陈述古希腊思想家们的心灵王国,以对话体的形式与古希腊的著名思想家们探讨了诸如,什么是较好的、世界仿佛在呼吸、万物皆数、宇宙是独特的、万变皆是幻觉、宇宙的矛盾与矛盾的宇宙、“爱”与“恨”的变奏曲等话题。

《尼赫鲁世界史》的三个关键词



《尼赫鲁世界史》
贾瓦哈拉尔·尼赫鲁
中信出版集团

从目录上即可看出,《尼赫鲁世界史》并不是一部体例规范的世界通史、全球通史作品,在叙述内容上也很不完整。我们知道,拿破仑革命点燃了欧洲大陆的民族主义之火,之后近两个世纪蔓延至欧洲、亚洲、非洲

的民族革命,伴生了一大批新兴的民族国家,也诞生了五花八门、几近怪诞的民族起源神话。很多时候,民族国家的缔造者就是民族起源神话的(参与)塑造者,以高度失真的方式重塑了民族历史、区域历史和全球史。

《尼赫鲁世界史》却给了笔者以巨大的惊喜。这是一本史论作品,尼赫鲁写作这本书时正在英属印度殖民地的监狱内服刑,并不具备较好的写作条件。他是希望写一本留给自己孩子,也能留给印度青年的历史评论作品。如果要从这本书中概括出关键词,恐怕可以梳理出这样几个:“宽容”、“自由”、“拥抱现代化并反思现代化”。

“宽容”是书中第一篇的重大主题。尼赫鲁所写的这本书不同于世界其他许多民族国家通行的历史读本,书作者不仅描绘了古代印度作为世界四大文明古国的璀璨文明成果,而且非常客观地介绍和评价了其他文明古国、其他国家和地区的古代发展状况。书中浓墨重彩地描绘了古罗马文明、古中华文明等古代文明,盛赞开放包容的社会创造文明成果。尼赫鲁对于中世纪时期,阿拉伯民族宽容其他种族和宗教信仰群体的做法也给予了充分肯定。在他看来,无论是古代印度,还是中国,一旦从开放转向封闭,从包容变更为狭隘,就会导致停滞萧条。

古代印度发育出了佛教和印度教,但佛教走出印度扩散至亚洲其他地区之后,在印度本土的影响力却直线下降,到了近代前后,印度教、伊斯兰教、基督教在印度国内都有市场,佛教却似乎被人忘记。能否公允评价佛教文明在印度历史上的作用,考验着印度历史学家和政治学家的心胸。尼赫鲁认为,无论哪一种宗教,在其最初都带有相当的世俗性,对于其他思想和信仰的态度也相当开明包容,但到了后来,“人们增添并

扭曲了早期宗教的教义……传教者被狭隘偏执的盲从者所取代”。

在全书第二篇,尼赫鲁讴歌“自由”。中世纪末期开始的为宗教自由、思想自由、政治自由而战的斗争,击垮了教廷的长期控制体系,这也为之后的政治和经济革命奠定了基础。尼赫鲁感慨,在印度并没有出现过思想自由的斗争,尽管古代印度最初对于思想自由有着巨大的包容性,但人们“越来越陷入退化堕落的宗教仪式、典礼和迷信中”,对于民族的进步发展构成了强迫型的思想桎梏。

航海大发展为欧洲注入了宝贵的资源,更为重要的是进一步刺激了冒险精神。印刷术的改良,为信仰自由和理想主义提供了可能,这与之后的工业革命也存在密切的因果关系。尼赫鲁在书中还一一解析了18-19世纪西欧多位著名的政治哲学家的理论,例如,在谈到英国哲学家、经济学家约翰·斯图尔特·穆勒时,尼赫鲁梳理分析了其思想传承来源,摘录了穆勒有关言论自由和表达自由的一段原话,并强调说,“这样一种态度,在教条的宗教或专制统治中绝对不会出现;这是一位哲学家、一位真理寻求者的态度。”

“过去给予了我们丰厚的馈赠”,包括我们今天所拥有的文化、科学、价值理念等,都是先辈的馈赠,形成了区别于其他民族和国家的传统,这是掌握历史的一个重要理由。但要从历史中找出定律,找出照亮前行道路的指针,我们就不能“盲目地相信这一切”,我们要善于提出问题,在“精神幻灭、充满困惑和迟疑的时代”勇敢发问,不放弃、不降低我们的道德底线。(来源:新华读书)



《中国民间游戏总汇》
作者:林继富
出版社:湖南文艺出版社

《中国民间游戏总汇》详细阐述了2000余种民间游戏的产生背景、规则或玩法、历史沿革、民族或地域之间的变异、价值与文化内涵等,全套书共计八卷,1500幅黑白插图,450万字。八卷游戏按类型划分为棋牌类游戏卷、球类游戏卷、语言文字类游戏卷、角力类游戏卷、表演类游戏卷、跑跳类游戏卷、手工制作类游戏卷、综合类游戏卷。