

他们可能不认识你,却从未忘记你

——读《他们从未忘记你:为阿尔茨海默病老人制造欢乐时光》

近年来,热播电视剧《都挺好》和综艺节目《忘不了餐厅》让“阿尔茨海默病”这个医学名词再次走入大众视野。目前为止已发现的老年期痴呆疾病中,阿尔茨海默病是其中一个大病种,占全部老年期痴呆患者的60%以上。阿尔茨海默病患者的主要表现为记忆力减退。该病的发展过程漫长,尚不能被治愈,要通过药物和认知训练来延缓病程发展。无论对于专业照护者还是家庭照护者,都是一个艰辛而漫长的过程。

《他们从未忘记你:为阿尔茨海默病老人制造欢乐时光》是一本温暖的小书。作者乔琳·布瑞奇女士在阿尔茨海默病特护中心有多年的工作经验,能触动读者关于阿尔茨海默病照护和老龄化社会的思考。该书从介绍阿尔茨海默病的症状开篇,帮助照护者了解病情发展和患者在不同阶段的特点,同时关注患者生理和心理需求的细节,用温情的描述和生动的实例,指导照护者如何应对照护过程中可能出现的冲击、困惑、压力和挑战。

阿尔茨海默病患者可能认不出曾经朝夕相处的家人。在承担照护责任之初,照护者大都不了解这个疾病,也没有做好相应的心理准备。书中有一个例子:布德先生的夫人是阿尔茨海默病患者。他带着夫人一起去年轻时常去的公园,靠近夫人并且抚摸她的脸颊说:“我爱你。”她却说:“先生,对不起,我的心只属于布德。”布德先生难过地觉得妻子不认识他了,但是如果了解阿尔茨海默病的常见症状,他也可以从积极的角度思考:妻子仍然爱着他。正如作者所说:“他们可能会不认识你,但是他们从未忘记你。”

阿尔茨海默病患者还可能会认错人,会把妹妹当成母亲,把女儿当成妻子,把外孙女当成女儿。作者指出,对于照护者而言,无论被患者当成谁,不要责怪,因为在患者的记忆里,爱人始终是成年人,子女始终是小孩。晚辈照护者可以回想自己还是孩子的时候,长辈用什么样的方式表达对你的爱,然后用同样的方式来回报她对你的爱。

很多年轻朋友在了解了阿尔茨海默病的症状后,会产生害怕父母老去、害怕自己老去的想法。怕老、怕遗忘是人之常态,而这本书也告诉我们,即使记忆逐渐衰退的阿尔茨海默病患者,脑海留下的记忆依旧是自己最为快乐的时光:和爱人漫步公园、孩子放学回家共进晚餐……所以,与其担心年老后的记忆中还会留下什么,不如用今天为家人创造更多美好的回忆,用心记住那些美好的东西。

该书通篇介绍了患者在不同阶段的表现,并为照护者提供相应的技巧。比如,照护者不要急于纠正患者由于记忆问题而产生的“错误”,而是接受他们是活在自己世界的事,试着和他们做一些曾经最喜欢做的事情。比如,照护者在感到无法与患者沟通时,不要着急,试着用微笑和拥抱传递亲切的信号,耐心地听患者说话。

阿尔茨海默病患者的照护者通常是家人,且大多是女性(妻子或女儿)。照护者承受的压力可能持续数年,并导致

身体和心理状况严重下降。作者关注到了照护者的不易,提出了“在照顾别人之前,应该照顾好你自己”,提醒照护者注意自己的饮食和休息。在这条漫长和艰辛的道路中,主要照护者不应该独自前行,而是在家庭成员内做好分工,必要时寻求专业团队的帮助。

在人口老龄化不断加剧的今天,这本书也给社会养老保障带来一些启示。居家养老是老年人最为倾向的养老方式,因此当老年人因为年老或疾病而出现失能失智症状时,家人成为了主要的照护者。随着人口流动加剧和家庭结构小型化,传统的家庭养老资源将面临挑战。我们也应意识到,家庭照护者不是专业的护理人员,再坚强的家庭照护者,也会有疑惑甚至脆弱的时刻。在一定程度上,照护者也需要被“照护”。社会需要更多的乔琳·布瑞奇女士来分享照护的技巧和经验,也需要多样化的专业照护者服务,为家庭照护者提供支持。

选自《学习强国》



读《人生》,想《人生》,令我心灵震撼。那时我和高加林年龄相仿无几,应该说是同龄人。这是上世纪八十年代,到现在已经快四十年了。如今我已行将退休,想想自己的人生,真的是更加无限感慨。说实在话,三十多年来,每每在人生不如意的时候,我都要读一遍《人生》,至今,读了不下六七次了吧。

就小说《人生》的结局而言,高加林的命运是悲哀的,我还曾为他无限地惋惜,甚至在心里多少次为他抱不平。而且直到现在我的认识是,如果从那时到如今走过来,高加林绝对会振作起来,还会是一个不一样的高加林。如果用“浪子回头金不换”来判定他,那显然有失公允,或者评价有所浅薄。而我却常常是以保尔·柯察金的名言,“人的一生应当这样度过:当一个人回首往事时,不因虚度年华而悔恨,也不因碌碌无为而羞愧……”这段名言来想象和肯定高加林,我相信高加林一定应该也是这样的。

说来,我和高加林是有着类似经历的。高中毕业也没有考入大学,在一家乡镇企业受了几年苦之后,不甘命运的搁浅,靠着自学考进了县广播站当上了记者。这期间也经历了一段爱情的纠葛。那是1984年吧,正是小说《人生》和电影《人生》最轰动的时候,我也被同事们戏称为高加林。可是,我并没有成为他。现在我常常想,不是我们的追求有什么错,而是命运让我们跌了跟头。不能说《人生》励志了我的人生,但《人生》肯定是警示了我的人生。

时光如梭,转眼从青年走到了老年,到今年年底我就要退休了。回顾过

往的岁月,我还不能为自己做人生的总结,只能是进行一下小结。是《人生》启迪了我的人生,我比高加林幸运多了。他的命运让我反思,人不能不志存高远,但追求和理想不能放得太高太远。道德和良知是做人的根本,人生是个做事的过程,有所向往,脚踏实地是作为之道。刻骨的情感是人生最应珍惜的温暖和幸福。我现在想,人生要有榜样。或励志,或警示,都要有所参照。但就我而言,高加林是我的一面镜子。

我读《人生》,更多的是为了思考人生。人生的初期都是懵懵懂懂的,我是以高加林的人生引以为戒的,我信奉人生要靠自己,要始终鼓舞自己做一个坚强的人。当然人生是要受到社会和生活所左右的,不少过程不以人的意志为转移。可如何在这诸多的左右中和不确定中胜出,做好自己,走好自己的路,这是人生的重要课题。人生要有主见,要有信念。首先是端正人生观、世界观、价值观,选择坚定的信仰,然后去表现自己。表现自己至关重要。说到表现,我还是拿自己作为例子。我在广播电视台当记者,兢兢业业、任劳任怨,我采写的报道也曾在全县引起关注和反响。有句老话讲,是金子总要发光。当然我不是说自己就是一块金子,我是努力地想让自己发出光来。有这样一个典故:一颗钉子,把它放进了布袋里,但不管它在布袋里受到了怎样的埋没和接搓,可一有机会,它就会刺破布袋露出它的尖子来。人必须把自己修炼成一枚钉子。那时候我就常常想,我相信

高加林是一枚钉子,但他的人生观、世界观和价值观却出现了偏差,直接决定

了他的命运轨迹。可我不相信高加林不会去改变自己。对于一个积极进取的人来说,道德和良心即使一时迷失,但最终是要回归的。

人生总是人生中沉重的话题,没有哪一个人的人生是一帆风顺的。想我的人生,无疑是受到了路遥小说《人生》的影响。读书是最能滋养人生的,我读着《人生》,自励人生,鞭策人生,矫正人生,行走人生。有一种不甘人生的信念始终点燃着我,我把记取《人生》的教训作为我人生的动力。记得那时我还多次读《钢铁是怎样炼成的》和《第二次握手》,保尔的形象、苏冠兰等科学家的形象,无不成为我的精神崇拜和向往。他们的爱情、事业、理想、情操、追求、进取,潜移默化地感动着我。《人生》让我焦灼、困惑、同情、期待,而《钢铁是怎样炼成的》和《第二次握手》让我振奋、振作、进取、拼搏。回想我自己的人生,行将离开工作岗位,不能说我是这小城里的成功人士,但我一直和平庸作斗争,默默地平凡着。知足常乐,我已经很是自慰了。

读《人生》,我最喜欢扉页上柳青的那段话“人生的道路虽然漫长,但紧要处常常只有几步,特别是当人年轻的时候。没有一个人的生活道路是笔直的、没有岔道的。有些岔道口,譬如政治上的岔道口,事业上的岔道口,个人生活上的岔道口,你走错一步,可以影响人生的一个时期,也可以影响一生。”读到最后,我还喜欢小说结尾最后一章下面特别标注的四个字:并非结局。

是啊,人生的希望永远都在。

刘富宏



《青年世代》

《青年世代》是九零后作家李佳蓬的长篇科幻小说,李开复博士作序推荐。2221年的欧洲,是青年人的天下。刚刚大学毕业的丹尼,带着对挚友离奇意外的种种疑问,通过议员选秀一路过关斩将,进入了欧洲联邦议员的权力中心。看似欣欣向荣的社会背后,人工智能正在掌控欧洲的一切,机器生命正在觉醒之中,青年革命背后的秘密逐渐浮出水面,一场新的世界大战也迫在眉睫……

李佳蓬,90后写作者。曾求学于多个国家,获得英国牛津大学、美国哥伦比亚大学、香港大学的数学、统计及医学领域学位,毕业后从事金融领域相关行业。



《海边的房间》

台湾新生代小说家黄丽群的代表短篇小说集,十二个坏掉的人,十二个令人倒吸一口凉气的好故事。小说家熬制典雅细密的汉语,精巧布局,将人间悲欢斩落整齐,写出一个城市畸爱者的幽冷世界:老公寓里的弃女和养父,乡间卜算师与患病的儿子,梦游的宅男,中年独居女人和三花猫……语言的俏皮与一个个意料之外被冻住的结尾,以及对平凡人事细致入微的体察,构成作品特有的文字张力。

作者黄丽群,著有短篇小说集《海边的房间》、散文集《背后歌》《感觉有点奢侈的事》等。

