



讨论治病的疗程。‘血氧含量’‘药物使用规程’和‘外科干预’这类适用范围有限的词汇或许会导致医生和病人之间难以互相理解，乃至会阻碍病人精神层面的痊愈。医生们正学着突破这些限制沟通，他们尝试运用新的工具，比如诗歌”。

研究人员已通过功能性磁共振成像 (fMRI) 证明，背诵诗歌可激活大脑中的主要奖赏回路，也就是中脑边缘系统通道 (mesolimbic pathway)。音乐亦能做到这点，但诗歌引发的大脑回应是独一无二的：尽管具体机制仍不明确，诗歌、音乐等非药理性的辅助疗法，仿佛缓解了疼痛，从而减少了阿片类药物的给药量。

来自马拉尼昂大学 (University of Maranhão) 的研究人员进行了一次随机临床试验，被试共 65 人，均在一家癌症治疗中心接受治疗。试验旨在研究播放音乐或诗歌时，被试的疼痛、抑郁和希望指数变化。结果显示，两种艺术形式的辅助疗法都能减少被试的疼痛和抑郁指数，且程度类似，然只有诗歌能够增加

被试的希望指数。比如，聆听了克劳迪娅·金塔纳 (Claudia Quintana) 的诗集《偶数行》(Linha Pares) 中的几首诗后，一位被试称，“我觉得心中更平静了。那种极度的痛苦和悲伤消失了。这些诗句十分重要，它们告诉我自己并非孤独一人”。

第九次希波克拉底诗歌与医学年度专题研讨会 (Annual Hippocrates Poetry and Medicine Symposium) 上，林格内戈罗的导师、医师、诗人拉斐尔·坎波 (Rafael Campo) 和诗人马克·多蒂 (Mark Doty) 皆感叹道，当药物起效、疗程结束，病人仍然需

上图：《死亡诗社》最著名的剧照之一。



左图：《死亡诗社》里的文学老师，约翰·基汀 (罗宾·威廉姆斯 饰)。

要一段精神治愈的时间。尽管每天读一首十四行诗不能帮助糖尿病患者控制血糖，但它也许可以帮助预防糖尿病倦怠——也就是糖尿病人对控制病情感到精疲力竭的心理状态。

简言之，科学为证，生理上、心理上，优秀的诗歌确有“抚慰”之能。倘若按照现在的 ASMR (autonomous sensory meridian response, 自发性知觉经络反应，又名耳音等，指人体通过视、听、触、嗅等感知上的刺激，在头皮、背部或身体其它部位产生的奇特愉悦快感) 来看，诗歌绝对算是一种颅内极致体验了。

除不啻一剂迥异于俗烂心灵鸡汤的良药外，优秀的诗歌也可以是尖刀，是冰与火的洗礼。即便你不需要所谓“虚妄的温暖怀抱”，你还是能在诗歌宇宙里找寻到自己的位面，发散自己的思考。

牛津大学历史学教授蒂莫西·加顿艾什 (Timothy Garton Ash) 表示，诗歌萃取了人类思想、感觉和经验的精华，因此，若他只能在余生中选择最后一本书来读，他会挑一本上万页的、集合全世界诗歌的“最厚的诗集”。“我会尽力去记诵这些诗作，这会让我剩下的生命充实且快乐，哪怕我会活到一百岁。”

历史长河漫漫，你我沧海一粟。而所有那些踽踽独行的迷茫、愤懑、寂寞、释然，所有那些猝不及防的喜悦与悲伤，所有那些难以归纳的幽微情绪，俱都能够召唤一首诗歌的降临。渺小有时，神圣有时，我们咏叹。在这种生生不已的感发的力量面前，“解法”不重要，“存在”很重要。(张英对本文也有帮助)