

(Behcet)，是一种自身免疫性疾病，至今病因尚不明确，与遗传相关，也与患者本身的免疫系统相关，可能累及口腔、生殖器、眼睛、心脏等多脏器。在李龙看来，当免疫系统发生紊乱，就会从“保护自己”变成“攻击自己”，白塞病攻击起来不讲章法，攻击口腔就得口腔溃疡，攻击心脏就出现心脏问题，而他被“攻击”得最严重的，是心灵之窗：眼睛。

最初，是前葡萄膜炎，发炎时，眼睛像蒙了一层雾，能见度只有几米远。发展到后期，是视网膜血管炎，眼底会出血，眼前像有一堆东西在阻挡视线。“你知道最恐怖的是什么呢？是有一天早晨睁开眼睛，发现伸手不见五指。”

针对白塞病的药物治疗，主要是激素和免疫制剂。李龙说：“就像孩子不听话，打他几下让他听话。”可是打多了，又有别的问题——激素药物最大的副作用就是让人发胖：圆脸、水牛背，刚进大学，李龙就胖了将近30斤。激素乃虎狼之药，每次大剂量用上去，病情就能得到一阵缓解，但一旦少吃几颗，又会故态复萌。白塞病多发于青年男性，在这个年龄，人们太希望自己的生活里不只有疾病，难有“好了伤疤忘了吃药”的时候，导致病情一再复发——白塞病的可怕之处在于，每一次复发都会对眼睛造成不可逆的伤害，一次又一次，陷入更糟糕的局面。

2009年，李龙大二，去北京复查，主治医师身边带着实习小医生，看完病，他和小医生聊天，小医生的一句话深深震撼了年仅20岁的李龙，他说：“你这个眼睛，能不

瞎就挺好的了。”

“瞎”，这是刚刚迈入大学开始新人生阶段的李龙从没有想到过的境地。可能会变成盲人的恐惧支配了他，焦虑的情绪随之袭来。最严重的时候，他已经产生了一些强迫行为，比如每天早晨一起床就会跑到宿舍的阳台上去眨眼，反复眨眼，确认自己还没有瞎。

身病也需心药医

焦虑的不只是李龙一人。对罕见病患者来说，整个家庭体系都很容易处于集体焦虑的状态。在常年创业的操劳和对儿子健康的忧虑下，李龙的父亲被确诊为肺癌，英年早逝。而这无疑为李龙的母亲带来了双重打击。

“那一阵我整天都心情不好，非常地消极，也不笑——有什么能让我笑出来呢。但是我又很倔，我想自己不能一辈子这样吧，既然不能改变现状，那就先练习微笑，对着镜子练。当时‘变态’到什么程度——我去食堂吃饭也笑，坐在哪个位置，都暗示自己这是最好的位置。无时无刻不给自己心理暗示，无论发生什么都觉得是最好的安排——慢慢的神奇的事情发生了：认知变得积极了以后，很多积极的事情都会发生，而积极事件的发生又更加强化了我的积极认知是对的，从而形成了一个正向的循环。”

积极认知、正强化，这些都是心理学的名词。大学时代的李龙开始对心理学燃起兴趣，他找到校外的培训机构，攻读并获得了国家心理咨询师认证。对心理学进行系统

白塞病，又称贝赫切特病（Behcet），是一种自身免疫性疾病，至今病因尚不明确，与遗传相关，也与患者本身的免疫系统相关。

学习之后，他开始觉察，开始内省，开启了一段自我探索之旅。“其实我现在的很多行为、认知，都和小时候的一些经历有关，反过来讲，也正是因为那时种下的因，才结下了今天的果。”李龙发现自己从小生活习惯不好，爱吃零食，常常拿零食当饭，小学就因此得了胃炎，经常要去医院打点滴，进行抗生素治疗。父母创业，工作极其忙碌，让他很少和家人交流，在学校里遭到校园霸凌，回到家也不敢告诉父母，一桩桩一件件，慢慢在心底打成了结，“觉得自己变得非常懦弱、怕事，遇到麻烦会紧张得不行。记得我被同学霸凌的时候，周末在家门都不敢开，紧紧地反锁着，才觉得有安全感”。

当潜意识里的死结一个一个被打开，才好像所有的果，都逐渐找到了因。李龙觉得，白塞病作为一种免疫系统疾病，很可能也是一种“心身病”，心理的问题会被“躯体化”，呈现出身体症状。所以，身病也需心药医。

当李龙开始心理的自我探索之后，他改变了以往不健康的生活习惯，主动训练积极认知——“从前我把得了罕见病的自己视为另类，但现在我的信念发生了根本变化，我的病并没有让我遭到社会抛弃，是我从前的病耻感、自卑，让我觉得自己视力不好就什么都做不成，没有人会请我工作，别人都会看不起我——真正工作以后我发现，别人根本不会在乎我的视力有多少，而且，视力不好的我在某些工作上完成得比视力好的人更好。”

自助者人恒助之。继协和医生的火速确诊对症下药之后，李龙又