

抱抱树

尹画(上海, 白领)



多年前读过一篇文章, 印象深刻: 作者连遭不顺, 心情黯淡, 朋友说: “去西天目山拥抱大树吧! 拥抱大树能够释放人体内的快乐激素呢!” 而当这位作者伸出手, 触摸千年古树树干背阴面凉而腻的厚厚青苔, 眼底有了涩涩的感觉。一路上, 她总共抱了 32 棵大树。回程时, 那些郁结于心的痛苦, 不知不觉冰消雪融了。

前些日子, 我去家附近的广场散步, 发现树木竟穿上了五颜六色、款式多样、手工编织的绒线衣, 变得特别吸睛。有一棵树上还挂了个牌子, 写着: “Hug Me! 抱抱这棵树。” 原来, “抱树疗法” 已经在城市里悄悄流行了。每棵树都有

能量, 拥抱它, 就能与它产生生命的连接, 相当于情绪上的一种充电。

现代社会, 节奏加快, 每个人多多少少都有难以排解的压力。找到适合自己的充电桩, 让情绪得以适时舒缓, 在这个年代显得尤为重要。我平时的充电桩是音乐、美食、写文和散步, 它们是治愈的法宝, 填补了空虚、充实了生活。

我没遇见抱树的人。想来广场上人来人往, 众目睽睽之下跑去抱棵树也是需要勇气的。不过, 面对一棵穿了衣裳的树, 似乎有了拥抱它的合理理由。于是, 我张开双臂, 大大方方地去拥抱了那棵挂着牌子的树。闭上眼睛, 把脑袋贴在

树干上, 什么也不想, 与它无声地交流一分钟, 感觉身体里好似真的涌出一种奇妙的力量。

抱树疗法, 似乎是一项来自北欧的心理疗法。在芬兰北部, 每年 8 月都会举行“抱树大赛”。日本有一个词叫 shinrin-yoku, 意思是森林浴或森林康养, 即在大自然中沐浴树木的香气以达到精神放松的效果。在印度的瑜伽体系中, 人们也相信树木具有某种能量, 这些能量可以被人体接收并带来益处。

从广场回到家里后, 我想, 以后我的充电桩可以增加一项“抱抱树”, 不费吹灰之力却又于己有益。



一位医生朋友

周云龙(南京, 媒体人)

认识一位医生朋友, 胸外科专家, 温文尔雅、平易近人, 颇具人格魅力。最近一次见面, 我又开始点赞他, 他笑: 其实, 这两年, 我被病人家属投诉过两次呢。

他接着解释道, 自己农村出身, 知道底层的艰辛, 总是尽可能从患者的角度提出治疗方案。有个晚期癌症病人, 病入膏肓, 他唯有建议回家休息、观察。不久, 那个病人去世, 家属认为医生又没开药、又没让住院, 太不负责了。但真相就是病人业已无药可救, 治疗只会增加生理负担、经济负担, 而在有限的门诊时间, 医生朋友不可能与病人明说, 也不方便与病人家属和盘托出——这里面尚有伦理与边界的问题。另一个病人家属投诉的理由是: 挂个

专家号一两百块, 排队几小时, 看病 3 分钟, 既没有再给检查, 又没有给住院治疗, 三言两语就打发回家, 亏大了。医生朋友表示冤大了。现在各大医院的检验、检查结果互联互通互认, 许多检查根本没必要重复; 有些一眼就能看明白的病, 他会直接作出结论, 节约门诊时间。好比一件茶具一看就知道是陶瓷的, 何必绕个弯子, 先排除它是木制的, 再否认它是塑料的?

当然, 被两次投诉之后, 医生朋友进一步学到, 既要重视“医术”的提高, 也要注意“话术”的改进。生理上要“疏通”, 心理上要“沟通”, 通则不痛。医生要知道疾病的原理, 熟悉患者的情况, 理清治疗方案, 还要掌握病人及家属的心态。只

有这样, 才能有的放矢, 对症下药。不过, 医生和病人、病人家属之间, 永远有信息不对称, 难免有分歧与矛盾, 所以, 少有不被投诉的医生。但是, 我的医生朋友特别反感那些忽悠、欺骗病人的“话术”, 嘴上一套, 手下一套。

而我从医生朋友的遭遇里也学到: 某位医生门诊时, 很快给出诊断结论, 可能是疾病明确, 你倒不必怀疑他草率马虎。而当一位医生反复询问病情, 仔细研究检查报告时, 可能是对眼前的病人没有太多把握, 正在思考如何准确诊断; 亦可能疾病本身疑难复杂。医生是人不是神, 你要是觉得这一位不靠谱, 可以换一位, 兼听则明。