

随思录

# 用生命质量的宽度，替换生命时间的长度

徐迅雷

自主、快乐、拥有尊严地活到生命的终点，那么这样的生命有福了。6月18日，著名相声表演艺术家唐杰忠因病在北京去世，享年85岁。容貌忠厚，高调从艺，低调做人，甘做绿叶，培养后辈的唐杰忠，是我喜欢的艺术家。唐杰忠的儿子追忆父亲的最后时光，讲到唐杰忠患前列腺癌已有六七年了，患胃癌也有三年，由于年龄大了，大夫建议采取保守治疗。医生说，唐杰忠能够坚持到现在，已经是一个奇迹了。他这几年始终跟疾病作斗争，很乐观，也很坚强。

人终有一死，如何向死而生？浙江人民出版社曾出版了一部书叫《最好的告别》（阿图·葛文德著，彭小华译，著名作家余华等推荐），说的是衰老与死亡，关注的是医疗的局限以及人的尊严。阿图·葛文德是美国著名的“医生思想家”，《时代周刊》2010年全球“100位最具影响力人物”榜单中唯一的医生。他在书中说，医学工作者的任务究竟是什么，我们一直都搞错了，我们以为是保证人们的健康和生存，其实应该有更远大的目标——我们的工作助人幸福。幸福关乎一个人希望活着的理由，那些

理由不仅仅是在生命的尽头或者是身体衰弱时才变得重要，而是在人的整个生命过程中都重要。这是深刻的洞见，有更深远的人文意义，作者感人至深地阐述了有关“善终服务”“辅助生活”“生前预嘱”等一系列理念，难怪当年美国总统奥巴马都对阿图·葛文德推崇备至。

以阿图·葛文德的理念，再看唐杰忠，可谓是乐观、拥有尊严地活到生命的终点，有最后的抚慰，然而自主似乎不够一些，是“较好的告别”，而一时难以抵达“最好的告别”的境界。就像著名作家巴金在生命晚期所言的“我为你们而活”——他在医院病床度过痛苦的最后6年。在《最好的告别》中，阿图·葛文德直言称那些被过度、无效治疗折磨的病例是在“奢侈地遭罪”；而医生的压力都朝着一个方向，那就是采取更多措施，因为临床医生唯一害怕的错误就是做得太少；“大多数医生不理解在另一个方向上也可以犯同样可怕的错误——做得太多对一个生命具有同样的毁灭性”。

台湾著名作家琼瑶在今年3月发布的《预约自己的美好告别》里，描述了一种理想形态：不要变成“求生不得，求死不能”的卧床老

人！“帮助我没有痛苦的死去，比千方百计让我痛苦地活着，意义重大！”“我最怕的不是死亡，而是失智和失能”。琼瑶要求的是千万不要被“生死”的迷思给困住，她甚至提出：万一我失智失能了，帮我“尊严死”就是你们的责任。

我们还没有达到“帮我尊严死”的境界，但这里“尊严”二字与阿图·葛文德所言的“尊严”是一致的。人类老化通常经过健康、亚健康、疾病、失能四个阶段，如何应对失能，是个人问题，是家庭问题，也是社会问题。每个步入老年的人都应思考这个问题。他人有“最后的抚慰”，自己作“最好的告别”。修复健康，也需滋养心灵。临终关怀，将爱心、耐心、细心、热心等融入对患者的照料中，这都是必须的。

衰老是一系列的丧失。丧失生活自理能力的老人被称为“失能老人”。按照国际通行标准分析，吃饭、穿衣、上下床、上厕所、室内走动、洗澡6项指标，一到两项“做不了”的，即为“轻度失能”，三到四项“做不了”的为“中度失能”，五到六项“做不了”的定义为“重度失能”。从强大的“势能”，到渐渐的“失能”，是人生的大趋势。

浙江省老龄办统计公报显示，截至2016年末，全省60岁以上老

年人口为1030.62万人，占总人口的20.96%；其中失能、半失能76.81万人，占老年人口总数的7.45%。而去年发布的第四次中国城乡老年人生活状况抽样调查结果是：我国失能、半失能老年人约为4063万人，占老年人口总数的18.3%，所占比例更大。调查还发现诸多“短板”，比如老龄服务发展不平衡，供求矛盾依然严峻；老年人精神慰藉服务严重不足等等。

从步入老年，到告别人生，“临终质量”是老年幸福指数的重要指标。“临终质量”也被称作“死亡质量”。通过服务老年人、介护失能老人，提升“临终质量”，作“最好的告别”，已然成为当务之急。提升“临终质量”，就是用生命质量的宽度，替换生命时间的长度。

在我国，“长度观”“长寿观”确实根深蒂固，照顾老人的概念通常称为“养老服务”，而“养老”目的是“延老”。而在日本，已确立了作为拥有专业知识与技能的“介护”工作，基本理念是提供“自立支援”。英国建立了不少“缓和医疗”机构，承认死亡是一种正常过程，既不加速也不延后死亡，提供解除临终痛苦的办法。在美国，在阿图·葛文德的倡导下，越来越重视“姑息治疗、善终服务”这个新的医学与护理阶

段，在“积极治疗无效”和“最终死亡”之间，不以治疗为主，而以帮助病人减少痛苦。

琼瑶所说的“尊严死”，就是在治疗无望的情况下，放弃人工维持生命的手段，让患者自然有尊严地离开人世，最大限度地减轻病人的痛苦。对照巴金失能后所说的“长寿是对我的折磨”，我们应该清晰地明白该如何取舍。我国已有老人发起“临终不插管”俱乐部，要避免“工业化”地死去，提升“临终质量”，实现“最好的告别”。

“临终质量”的提升，跟社会有很大关系，而现阶段跟自己个人及家庭的关系更为重要。禅意人生，讲的是“静、定、慧”。静是在各种情境中，境由心定；定是在各种变化中，调伏安宁；慧是在各种维度中，自由转承。到了老年晚期，在失智之前的失能半失能阶段，是不是还需要这样的“静定慧”呢？当然是需要的，而且很重要，尽管做起来更难。智慧老人，安详离世，就是一种“静、定、慧”的境界。其中的“安心”，不一定要特意去控制它，也不一定刻意去把握它，而是让心回到那种原本的状态。

死亡有千万扇门，该走到哪扇门前谢幕？老人在迈向生命终点之际，需要认真思考。

说法

官方公布的北京常住人口是2173万，实际可能更多。同时，每天因为医疗等优质资源而到北京的外地人，有数十万之多。这些汇总到一起，对北京这个大胖子，用行政控制人口的无效减肥方式，作用甚微。如果大胖子不堪重负，是否可以把一个大胖子，分解为若干个中小块头的人？新加坡的标准，是达到150万人口，就能做拆分，这是中等个头。每个150万人口的片区，底下还有若干个卫星镇，它们是小个子。小个子的人口要保证有15万-25万人口，这样才能支撑一个肌体的运转。中个子和小个子加在一起，就是一个大家族，就像星座一样，新加坡现在在570万人口，就形成了“星座城市”。通常规划三维，一般人没注意到第四维，就是时间。“星座城市”起步发展时，要五脏俱全，也就是保证大、中、小个子的基本功能。经过若干年的成长，个体的特殊才华会显露出来。

——“新加坡规划之父”、新加坡宜居城市中心咨询委员会主席刘太格

今天我们的生活过于喧嚣，人们的欲望过于深重，我们也不免心浮气躁。浙江的作家要经受住考验，写好作品，归根到底是要敢于从喧嚣的生活中退出来。只有退到个人的灵魂深处，才能进入一个民族的灵魂深处，我们才能写出有我们民族筋骨、有我们祖先体温、有我们浙江特色的作品。我认为文化产业绝不能唯经济论，文化商品是特殊的产品，它关乎人，尤其是年轻人的心灵建设。

——著名作家麦家

回顾自己的学艺之路，我在“不逾矩”这三字后，加上了一个“不”字，叫“不逾矩不”。“不”并非是非轻率狂妄的否定；“不”，是艺术前行的功能，一个人对世界的认识，对艺术的追求，穷尽一生的努力和探索，也只能接近真实和目标，岂有从心所欲？但在这接近的过程中，往往又会人为地形成这样或那样的规矩、程式、惯性，某些规矩、程式、惯性，又束缚着人们进一步探索和发展脚步。循规而又不囿于矩，在肯定中作智性的不屈不挠的否定，才能在艺术上敢于超越陈规，创新貌，推陈出新，常变常新，才能使艺术生命常青。也就是不守旧、不自缚、不懈怠、不信邪、不逾矩不。

——国家一级美术师韩天衡

数字

50%以上

——统计数据显示，十八大以来，中央纪委执纪审查的中管干部中，50%以上的线索来自巡视，十八届中央第一轮巡视工作，仅巡视中央和国家机关就累计受理信访16万多件次，与干部群众谈话1.8万多人次。

9本及以上

——浙江省2016年中小学教育质量综合评价监测数据显示，一年内阅读9本及以上课外读物的学生，比读完2本及以下的学生阅读成绩高36分，这相当于多接受一学年的教育。看漫画书、故事书、介绍人物或事物的书，对孩子的成绩影响是不同的，前者时间看得越长，成绩越往下跌，后者却正好相反。

少花0.7元

——国家邮政局发布的《2016年度快递市场监管报告》显示，2016年，中国人均使用快递近23件，年人均快递费用支出287.4元，快递平均单价每件12.7元，比2015年少花0.7元。

老话新聊

## 教子有方，门庭兴旺

桂晓燕

高考期间，不是有人在朋友圈里晒出两份名单吗？第一份是傅以渐、王式丹、毕沅等清代的九位科举状元，但是一般人根本不知道他们是谁；第二份是曹雪芹、顾炎武、黄宗羲等在历史上成就卓然、大名鼎鼎的十人，却个个是名落孙山的秀才。

因此可以说，一个人能否成功，学历不是唯一因素，也不是决定因素；但如果由此得出结论：状元也没啥了不起，还不如落第秀才呢！那就有些片面了。这里面显然关系到成功的概率问题。从总体上观照，能考中进士（包括状元）的高学历者，其所处的环境更佳，取得事业成功的条件更优、机会更多。不管怎么说，无论什么时代，能在千军万马的激烈竞争中脱颖而出的，必有值得学习借鉴之处。

拿今年我们浙江省诸暨中学的考生王雷捷来说，他总成绩为723分，位列全省榜首。他的高中班主任陈老师总结出他的学习秘诀是两个字：专注！即使是在嘈杂的环境中，王雷捷也能全神贯

注地学习。作为语文教师，陈老师还坚信“得语文者得天下”的理念，她认为王雷捷能取得这样优异的成绩，和他出众的语文水平密切相关。王雷捷曾被评为浙江省“书香少年”，获得过全国作文大赛一等奖。王雷捷自己的体会是要多阅读、多做笔记，写出自己的文章才会有深度有力量。

而笔者最感兴趣的则是，王雷捷有一个非常好的家庭环境。好在哪里呢？不是某些人理解的家财万贯，要啥有啥。小王出身农村，家中以织布为业。父母文化程度不高，但为人处世大方得体。小王的母亲好上进，辛勤织布之余，最大的爱好就是看书。村里不少人家的女人，喜欢打麻将消遣，小王的母亲却是有空就捧起一本书，安安静静地阅读。小王告诉前去采访的记者，受母亲的影响，“我自然也爱上了读书。只要学校老师推荐什么书，妈妈一定会给我去买来”。

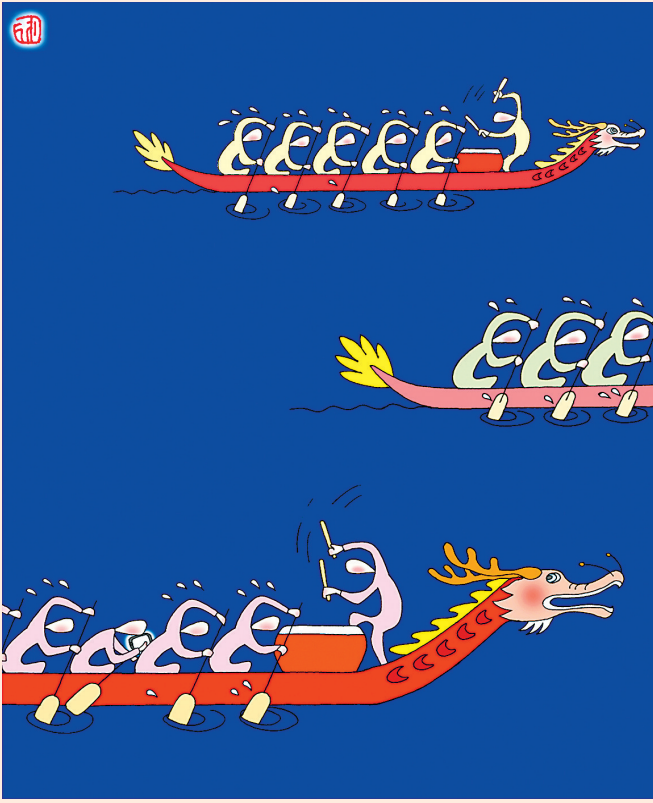
这不就是宁波老话所说的“教子有方，门庭兴旺”吗？都说父母是孩子的第一任老师，家教是极为重要的。此“家教”非彼

“家教”，不是指当下流行的那种花钱请家教老师，教孩子学英语、奥数、钢琴、舞蹈等等各种课程，而是父母对孩子的言传身教（尤其是身教），以自己的优秀品行和良好习惯，给孩子以潜移默化的影响。

与此相反的是，有些父母自己问题多多，没有为孩子树立良好的榜样，家教基本失败。那就叫“教子无方，家计荡光”。例如，自己每天在家里不是看韩剧，就是玩游戏，却对孩子发号施令：“还不快去读书！快去看书！”您说孩子能服气吗？又如，雀友来电话“三缺一”，做父亲（或母亲）的赶紧拔脚就走，赶赴“战场”，您说孩子一人在家，会自觉学习吗？有些父母没有上过大学，就把全部希望寄托在孩子身上，自己从来不上学，却幻想孩子能获诺贝尔奖。这好有一比：一只鸟儿自己飞不高，就下一个蛋，孵出小鸟，然后天天逼小鸟飞飞飞！往高飞！您说可怜的小鸟能飞得高吗？非变成“愤怒的小鸟”不可！

“教子有方，门庭兴旺；教子无方，家计荡光。”老宁波讲道理，就这么清楚简单。

漫画角



都是埋头干活人

王祖和 绘

社科书架



《我国生态文明建设的理论创新与实践探索》  
赵建军 著  
宁波出版社  
2017年6月

赵建军，中央党校哲学部教授、博士生导师。《我国生态文明建设的理论创新与实践探索》借鉴西方经验教训，梳理中国生态文明建设的成就，并提出未来的战略规划，属于国家社科基金重点项目“绿色技术范式与生态文明制度研究”。

6月30日，中国自然辩证法研究会科技创新专业委员会在北京举办“生态文明建设与两山理论”高峰论坛暨《我国生态文明建设的理论创新与实践探索》新书首发。

## 建设生态文明，树立绿色自信

赵建军

享受“天蓝、地绿、水净”的美丽环境，是中国每一个普通百姓的心愿。2012年11月，中国共产党第十八次全国代表大会提出，大力推进生态文明建设，努力建设美丽中国，顺应了人民享受美好生活的愿望。

“治理雾霾，还我蓝天”是新一届政府打响“环境保卫战”的第一战。2013年9月，国务院颁发被称为史上最严的“治霾”蓝图——《大气污染防治行动计划》（简称“大气十条”）。为了配合“大气十条”，中央财政从2013年开始设立大气污染防治资金，当年投入50亿元，2014年、2015年分别投入98亿元、106亿元。继“大气十条”之后，2015年4月推出“水十条”，2016年5月推出“土十条”，与“大气十条”“水十条”一起成为“十三五”环境治理的“三大战役”。

通过这几年的不懈努力，环境保护方面取得了一些成效。截至2015年底，中国的城镇污水日处理能力由2010年的1.21亿吨增加到1.82亿吨，中国成为全世界污水处理能力最强的国家之一。NASA卫星数据显示，2008年以后中国大气里的二氧化氮浓度下降很快。但是从全国范围来

看，环境问题依然严峻，距离理想目标还有很大的差距。

2016年1月25日环保部的通报显示：2015年12月，受大范围空气重污染过程影响，京津冀、长三角、珠三角区域及直辖市、省会城市和计划单列市等74个城市环境空气质量总体状况同比、环比均变差。受采暖期污染物排放量大和不利气象条件影响，除华南地区外，其他地区均出现了重污染天气。京津冀、长三角区域空气质量均明显下降，主要污染物PM2.5的月均浓度较上年同期明显升高。其中京津冀及周边地区污染程度最重、持续时间最长，仅12月该区域先后出现5次明显重污染过程。与2014年同期相比，京津冀区域13个城市PM2.5月均浓度全部升高，其中北京市同比升高166.7%，2015年74个城市平均达标天数比例为55.6%。

从政府的治理决心到生态环境的局部好转，我们看到了胜利的曙光；从依然严重的雾霾到20个城市治污不力被环保部约谈，我们也看到了这场攻坚战之艰辛……这一切提醒我们：建设生态文明任重道远，既要面对问题和挑战，更要充满绿色自信。

我们不仅要打好攻坚战，而且要做好打持久战的准备。树立生态文明理念，建立健全生态文

明建设的制度体系是当下和今后我们攻坚克难的主要领域。习近平总书记近期强调，要树立“绿水青山就是金山银山”的强烈意识，要尽快把生态文明制度的“四梁八柱”建立起来。面对生态文明领域的一系列问题，需要从理论和实践上给予解答。

“绿色发展与创新”丛书编委会在编辑出版了《党政干部环境保护知识读本》《全球视野中的绿色发展与创新——中国未来可持续发展模式探寻》《如何实现美丽中国梦——生态文明开启新时代》《绿色发展的动力机制研究》《绿色发展的思想轨迹——从浅绿色到深绿色》之后，又奉上国家社科基金重点课题“绿色技术范式与生态文明制度研究”与国家社科基金专项课题“十八大以来党中央治国理政的生态文明思想与实践探索”的阶段性成果《我国生态文明建设的理论创新与实践探索》。

本书分为五章：第一章“东方崛起的大国之路”，梳理了西方工业文明的兴起、发展、衰落的历程，探讨了西方工业文明的思想困境与现代性危机，分析了“中国绿色崛起的伟大意义”。第二章“为何发展中的中国提出生态文明”，阐述了中华传统生态智慧的历史传承，揭示了政治、外交中面临的来自环境方面的外部

挑战，分析了国内经济社会快速发展带来的资源环境困境，阐释了生态文明理论在中国诞生的历史必然性。第三章“生态文明理论创新的中国特色”，剖析了中国特色生态文明的特征、历史继承性、本质、实践性等，分析了其对当代人类文明发展的突出贡献。第四章“中国生态文明建设任重道远”，分析了中国生态文明建设的主要障碍和挑战，揭示了绿色发展面临的机制障碍和技术困境。第五章“实现发展与保护双赢的实践探索”，分析了国家层面和地方层面生态文明建设方面的典型案例，展示了适应经济新常态下中国坚定不移推进生态文明建设绿色自信。

习总书记指出：“环境就是民生，青山就是美丽，蓝天也是幸福。”这句话道出了人们渴望清新空气、清洁环境的心声。治理雾霾既是为了每一个人的身体健康，也是党和政府带领全国人民实现美丽中国的开端。我们相信，在国家生态文明建设的示范点的带动下，在湖州、盐城、北碚、桐庐、宁海、仙居、右玉、泗水、厦门、大荔等地的带动下，全国生态文明建设会更加有序有质地推进。“千里之行，始于足下”，建设美丽中国，路就在脚下。

（图书信息由宁波出版社提供）