



清明的纪念和提示

人事有代谢，往来成古今。
在清明这个特殊的节日里，我们希望人们意识到死亡教育对生者和往者的意义和价值；我们也提倡大家沉静下来，换一种方式，借助生者和往者彼此间能共鸣的载体，来表达对远行的亲人的思念。比如，听一首他们喜欢的音乐、做他们所喜好的事儿，或者写小文和他们对话……

我们自己在追忆中也发现，恰是在对往者的纪念中，我们平添了前行的力量，也在不知不觉间完成了对自己心灵的再次洗礼。

——编者

生前给我们的最后一次嘱托。

因为乐善好施为人正直父亲颇得乡亲们爱戴，他也多次嘱咐我们，自己好了不要忘记反哺家乡。

我把父亲的葬礼看成是父亲和乡亲们的最后一次交流，希望他昂扬有爱的人生包括他的家教智慧能给乡里乡亲们带来些微启示。

(三)

一个有爱的人，也被爱包围。

小时候的元宵节记忆深刻，父亲会拉着我的手，在拥挤的人群中穿梭，赶着看街边的花灯。穿过整条街，从东头到西头，看空旷地界儿的打礼花。这样的斑驳记忆也常常让我在元宵节这天想起父亲。今年元宵节的那天恰逢我加班，我嘱咐先生早早回家煮了元宵敬献于父亲的遗像前。下班回到家里，我发现，父亲的遗像前蜡烛和香柱已经燃了不少，温热的米酒、元宵散发着清香。当我起身想把装了元宵的小碗收走时，先生说，“晚些收，老人家腿脚不好，走得慢。”一句话提醒了女儿，“姥爷的碗中还没有放勾呢。”女儿赶紧起身取来了勺子——看父女俩那般的真诚，我真切地感慨，“因为对我们记着爱着，我的老人家真的还没有走远啊。”

又到清明，在对父亲的怀念中，我写信给远在美国的侄子。“你曾问我，为什么要常常接纳老家很多亲人住在家里。常常自寻麻烦而不觉其累——记得当时我没有办法用理性的语言给你讲清楚——亲情和乡情是一幕幕非常朴素的镜头，是困难岁月里父母姊妹一起奋斗的昂扬岁月。我时不时地会想，他们于那么艰苦的岁月托举我出来的意义，应该不仅仅我自己静享安逸吧。你爷爷的很多影响已经深入我心。于是回望，于是尽己所能，去帮助我们的父老乡亲、去为这个社会做更多有正能量的事情。我想，正是一代代这样的父亲的托举和子辈的反哺，让一个家庭一个家族一个民族走向强盛吧。”

的确，父亲用自己的奋斗托举着我们迎来了今天的幸福生活，他的人格他的教育引导更是深厚绵长地影响了我的一生，他的期待和嘱托已经化为我的人格力量，更给我们这个大家庭注入了某些文化基因。正是在这些意义上，我觉得他并未离开。

吃饭了，医生说没添啥病，就是器官自然老化了……要不你抽个空回来看看吧？”我赶紧处理交接好手头的工作，第二天就请假赶回了老家。

我到家时，躺在床上的奶奶已经不能说话，但听到我的声音，她的面部有了明显的反应。那一天我一直陪着她，给她说话、播放轻松的音乐……第二天的傍晚，在我们的陪伴中，她长长地呼出了最后一口气，眼角也淌出了最后的两行泪……但面容还是那样的慈祥，我亲吻着她的额头，让她安心归去。母亲知道我和奶奶的感情深，怕我太过伤心便劝慰我说，“奶奶无疾而终，是喜丧，不兴哭……”其实，我内心也曾无数次设想过假如这一天到来时我肯定会哭晕。但这一天的来临时，我内心竟出奇地镇定，一种强烈的责任感促使我亲手给她擦洗身体、给她穿好新装。就这样，在这个丁百年的初冬，在家人的“目送”中，86岁的奶奶永远地关上了她人生的“大门”。

奶奶入土为安后，我告诉父亲，想来年春天在她的坟前植上月季和玉兰。父亲说，这两种花在那里可能不好成活。于是，第二年清明，父亲在她的坟前栽了柳树和柏树。但我的心里，还是惦记着她喜欢的那些花。后来一想，其实我一直没离开过她。奶奶曾说过，我们俩都是“水命”，和花有缘分，养啥花都能养活。来北京工作后，从租房到买房，不管住什么样的房子，家里都离不开花：金边吊兰、文竹、绿萝、杜鹃、水仙……而看花浇花的时刻，我心里有一种说不出的幸福感。

这几天，小区院子里的迎春、玉兰、杏花、桃花先后开放。我想：看到花，随时都会想到她，而不论花开在哪儿，只要我喜欢，奶奶就一定喜欢。而且，奶奶的那精神之花也会一直开在我心里，成为点缀我心灵中的美和温暖我前行的力量。

作为安宁疗护从业医生，我们的工作场景就是天天面对生死，深知良好的生死观对于生命尽头的患者有多重要。

中华文明凡事讲究善始善终。生命的善终有其必要条件：预先知道自己的死亡时间，并可正确面对；身体没有痛苦；心中无挂碍而安详转身。可见，直面生死是善终的必要条件，完善的生死教育才能托起生命尽头的善终。由于受传统观念影响，死亡教育是我们生活中相对禁忌的话题，在教育体系中也是缺失的。这导致很多患者在生命尽头的很多困惑和遗憾无法释怀。如此文化现实与善终刚需之间的矛盾，就特别需要靠推广科普来解决。因此，我呼吁在高校开设死亡教育的通识课程，多维度加大社会对死亡的科学理解。

面向公众的死亡教育，哪方面的内容最需要科普？

我想我们需要从传统文化入手，理解死亡的文化内涵。“死”和“亡”在字面上的含义是不一样的。“死”是指安静、静止、不再有生机和活力，而“亡”特指被忘记。结合临床实践，我们发现生命尽头的患者更多不怕“死”而怕“亡”，生前针对不会被忘记所做的工作都会大大降解对死亡的难以释怀，这也就是逝后碑文上常常铭刻万古流芳的意义所在。其次死亡一定是个多维度的文化事件，不同视角对死亡的认识常能引导我们从不同角度理性应对：生物学的理解就是呼吸心跳的停止，如字面的理解，“死，离也”，永远地离开；心理层面的死亡特指对死亡事件的理解和与之产生的情绪反应；哲学层面的死亡“死亡是一体两面，没有生就没有死，没有死就没有生”；社会学角度的死亡就是身份的结束和关系的終了。另外死亡本身也是有特征的：具有普遍性的、有原因的、不可逆的、无机能的。有了以上对死亡内涵的理解，无论是患者和家属还是医务人员我们都能找出困扰生死点，进而针对性做工作才可能让善终成为可能。

对死亡世界相关知识的科普，消除黑暗的死亡恐惧。面对死亡人类会本能地出现恐惧，其根源来自对死亡世界的无知，所以迫切地想知道死亡是怎样的一个过程？其实对于死亡的过程，人类经过几百万年的进化，有其固定的流程：一般接近临终的患者，首先丧失的是味觉和嗅觉，就是原来特别喜欢吃的东西不太喜欢吃，不再有这种进食的需求。之所以会出现这样的情况，是因为机体接近衰竭的时候，各脏器功能逐渐退出历史舞台，具体到胃肠道功能也会进一步衰弱，不再消化吸收。这个时候，如果按健康人投喂食物，就会出现恶心呕吐；机体进一步衰竭循环系统为了保证重要脏器的供血，末梢儿循环相对会衰竭，出现四肢的湿冷。然后其他脏器功能也逐渐退出，大脑进行性缺氧会出现困倦—嗜睡—逐渐会在睡眠中离世。在机体逐渐走向衰竭的过程中，如果我们一厢情愿补入过多的食物和液体，各重要脏器不但不能吸收，反而会成为负担，会出现各种肿胀，使得患者更为痛苦。一切顺势而为在充分了解的前提下理性决策才能促成生命尽头的完整。

重视科技和人文的医疗教育，让生命完整善终。知道了生物个体死亡的普遍性，我们就不渴求现代的医疗技术，把死亡归咎于医疗技术的失败。在疾病终末期，再没有一个技术可以返老还童，再也没有一个药物可以让其重返健康，在这个过程中，医疗技术必然显得苍白，重要的是我们适时彰显人文关怀，这样才能让一个个个体虽然褪去了生命的光环但同时再现人性的光辉。所以现代医疗并不是纯科技体现的，医疗应该等于科技加人文，在患病早期，我们可以用科技为生命添时添日，疾病末期，我们要用人文为生命赋予意义，只有科技与人文相结合才能赋予人生的完整和善终。

科学正面地引导，理性直面生死。从我们社会层面来说，目前的期刊、各种媒体，经常有各种死亡画面充斥我们的视野，我们看到的死亡画面往往是风雨大作、雷电交加、秋风萧瑟，或者是以惩罚的方式再现死亡场景，更有死后大快人心之说——我们的文化承载的死亡是以恐惧和惩罚的方式体现的，而真实的死亡不应该是这样，生活中有太多的转身是圆满的。生命教育就是要做这样的正面引导，只有这样才能让人能够有勇气去直面生死妥善处理生身前身后诸事。

我想关于死亡的教育并不是让人可以了却生死，而是当死亡来临的时候，多一份理性，少一份慌恐。可以从容面对，理性地处理各种未完心愿；可以和自己的世界道爱、道谢、道别、道歉，最终寻求到永恒的生命意义与价值，并在不断超越和整合中达到平安的感受，就是我们中华文明所期待的逝者安详、生者安宁、环境平安顺遂。

(作者系清华大学附属北京清华长庚医院疼痛科、安宁疗护团队负责人，九三学社社员)

自修“死亡”这堂人生课

徐沛缘

祖母走之前，我很少去思考关于死亡的问题，因为感觉死亡离自己很遥远。现在想来，其实我们总有一天会面对死亡，或是他人的，或是自己的。有时的确需要停下来思考一下，或者说问问自己的内心对于“死亡”这件事情的真正看法。作为年轻人，我们有必要通过各种途径自修“死亡”这门人生课。

敬畏生命——我认为死亡是有意义的，它的意义之一便是让生者体会到生命之须臾，从而更加珍惜自己的一生，并对他人的生命保持敬畏。中国有句古语叫“死者为大”，当见到一条鲜活的生命在面前逝去，是令人震撼的。这样的场景会让人很难不产生联想：躺在那里的如果是自己，又会是怎样一副光景。

通透自我——死亡的意义之二是给予生者一种精神寄托，可以是

祝福，可以是警告，亦可以是念想，让生者活得更“通透”。在晚上独处时，问问自己的内心：“如果我按照目前的规划来生活，我走的时候会不会有遗憾”“如果我想让遗憾小一些，我应该怎么做”之类的问题，并且尝试着按照自己所得出的结论去行动——比如更多地陪伴自己的家人，定期锻炼身体，保持充足的睡眠和精力，及时去完成任何一件真正重要的事情。

如何缅怀——在我国，上香祭拜几乎是镌刻在基因里的习俗。人们认为是点燃香火，放出礼炮，献上贡品才是对逝者的尊重。而近年来，人们的观念有所改变，并且开始采用相对温和的祭拜方式来表达对逝者的思念。一张照片、一对蜡烛、一碗贡品、一束鲜花或是一把旧二胡，同样承载着生者最真实、最深切的情感。(作者系北京师范大学研究生)



本版摄影 本报记者 张惠娟

似未别过

贺潇

(一)

当得知父亲已经不久于人世时，我痛彻心扉，又只能无奈接受。

那是一个冬日的午后，我赶回老家，陪伴在父亲的床前。他静静地仰躺着，眼睛不能示意，嘴巴也已经不能开合。我们猜想已经时日不多，但不知道他的身体体征具体意味着什么，加之父亲晚年常常有一些神志不清的表现，我不知道还能否和父亲交流。

记得就在他的病榻前，我从手机上查到了关于人即将过世的一点小知识，那篇小文提示到：人在濒死时，听觉常常最后消失。我决定试一试。我将一个手指塞进父亲的手里，告诉他：“如果您能听到，就捏捏我的手。”他使劲地捏了我一下。“啊？您果真能够听到啊！”他又使劲儿捏了下。我于是兴奋异常。就这样，父亲紧紧握着我的一个手指，听我碎碎念念地诉说。我给父亲讲他的教育对我的影响，我们对他的爱。我们的工作和生活，还有我们的孩子——他一直紧紧地捏着我的手，两行热泪涌出顺着脸颊流淌。父女俩这样的交流持续了一个多小时。最后担心父亲太辛苦，我才告诉他结束了我们的“对话”。

这是父亲生前，我和他的最后一次交流。也因为这次交流，让我得以安慰。想必也让父亲安慰。也正是这次和父亲告别的经历让我意识到，死亡教育非常必要。我常想，如果我有更多的相关知识，我会为父亲的离别做得更多更好，我和父亲也都能更从容地面对这个我们都必须面对的时刻。

(二)

在时代赋予他的人生境遇中，我想我的父亲已经非常成功和幸福，所以，他的辞世是安然的。在我们交流后的第三天，在冬日的阳光里，在母亲的陪伴下，父亲在哥哥的怀抱中安然辞世。

父亲走后，亲人们按照传统风俗安排了葬礼。但我还希望父亲的离世能够如他生前一样，对周边产生正能量。于是，我在中间插入一个环节以讲述他的故事。尽管乡村中目前还保留着很多传统的风俗仪式，但我清晰地记得，少年的我在目睹邻居葬礼时，伴随着将逝者的衣服遗物烧掉等传统习俗，常常感受到多神秘恐惧而少教益，于是，我决定做些改变。

那天，在家门口的小广场上，在父亲的灵柩旁，在安静的音乐声中，数十位前来吊唁的亲人和乡亲们听我和亲朋分享了关于父亲的故事：

父亲于1944年出生，是一个有九个姊妹的大家庭中的长子，秉性善良仁爱。母亲总讲起父亲的故事。让我印象深刻的一件事情发生在上世纪70年代初，那时饿肚子是常有的事儿。而父母又带着三个孩子刚刚分家另住，日子格外艰难。有天母亲刚刚做好午饭，有个讨饭的老人端着碗到了家门口。父亲毫不犹豫地将自己碗里的面条儿给了那位老人。但老人吃了不够，在三个孩子的哭声中，父亲回转身，拿勺将锅里的面全捞出了给了老人。这样的故事母亲能回忆起很多。

父亲是一个昂扬向上的人，他受过高中教育，年轻时候想学医，叔叔们记

得他曾从地里挖白骨回家研究，我也曾在他的医药书籍上涂鸦。父亲非常乐观，每每从田间干活归来，我们总是未见其人先闻其声——踏着有力的脚步声，他常常扯着长长的嗓音，高声唱着《朝阳沟》、《卷席筒》等豫剧唱段。改革开放亦让父亲迎来了个人生命的春天，在小县城里，他靠搞个体经营支撑着一个热乎乎的家，托举着儿孙们的幸福生活和学业。

其实，父亲最值得学习的除了他昂扬的奋斗精神外，还有他的家教智慧。直到今天，我都很是惊叹，父亲的很多教育实践如此符合专业的教育理念。他鼓励我们立志奉献社会。他常给我高期待，并做积极暗示，对我日常行为中的点滴小事赋予某种积极意义。他鼓励我参与，院子里要建个厨房厕所之类的，他都会鼓励我去划图纸去提建议。餐桌上，他居然还对我们进行了营养教育和礼仪教育。至今，都还记得他说：“多吃青菜，吃青菜头发长得旺。”他很少提要求，但他的几条要求我至今印象深刻。关于励志，他常说，“长大要为社会做出贡献。人生要走向大我，而不要被小我束缚。”餐桌上，他提示：“给长辈端饭，要用双手。”年节，他会提示我陪他喝杯酒，他的理论是，“好女儿也要志在四方。”受他的鼓励和影响，他的儿孙辈中多硕士博士，在不同的岗位上如他所愿，奉献于社会。在他生前的哭声中，父亲回转身，拿勺将锅里的面全捞出了给了老人。这样的故事母亲能回忆起很多。

这也是他

看到花儿，就想起了她

张慧

今年是奶奶离开我们的第四年，她生前最喜欢花，在家里养了各种各样的花：春天的桃花、梨花，夏天的夹竹桃、鸡冠花、指甲花、牵牛花，秋天的菊花及冬天的水仙花、甚至白菜花……一年四季，不同的季节，我总能看到她浇花、看花的身影。

“奶奶，这是什么花？”“这是粉色的夹竹桃。”“那这又是什么花？这是红红的鸡冠花，像不像大公鸡的红帽子？”……这是童年时期我和奶奶聊天中的小镜头。在我少年时光回忆里，和奶奶相处的日子总是弥散着花香。

记得有年春节，我从花店买了盆盛开的长寿花。来到奶奶家时，她正在院子里浇花。为了给她一个惊喜，我蹑手蹑脚地走到她身后，用双手捂住了她的眼睛，压低了嗓音说：“猜猜我是谁？”“你是天上下凡的仙女吧？”奶奶掀开我的手笑着说，“你就是变成小蜜蜂，我也能认出你来！”我将“长寿花”送给她，她兴奋得像个孩子，搬过来搬过去给这盆花选好位置。

奶奶是个心灵手巧的人，或许是因为喜欢花，她年轻时很漂亮；或许是人漂亮，她更加喜欢花。即便人生步入老年后，她也爱美爱干净。我小时候见她最喜欢用“万紫千红”牌的擦脸油，印象中她身上也总有股淡淡的香皂味。

奶奶膝下没有女儿，而我也她唯一的孙女。小时候我问奶奶，“都说女

儿是母亲的小棉袄，那我是您的什么？”奶奶说，“您是我养的花呀，你上学不在家时，我看到花就看到了你。”我说，“不，我要做您的棉背心，比小棉袄还要暖和还要贴心的那种……”

奶奶对花的情感也是深入了灵魂里。有一年夏天，天突然下起了大冰雹。奶奶一手用脸盆罩着头，一手将大大小小的花盆搬到室内，而那些长在地上的花儿们，则被盖上了保护伞。因为这样的“护花行动”，她扭了腰，可她依然感觉这个付出值。

那时的每年深秋，等所有的花都谢幕后，奶奶都会选择一个周末拿出她早就准备好的小瓶子，洗净晒干后，在瓶外贴上医用的白色胶布，再让我逐个在胶布上写上“指甲花、鸡冠花”等花名。我边写她边说，“小雀雀翅膀硬了，早晚得出窝儿呀，趁着你还没‘飞’走，得多给我干点活……”我也更认真地将这个“专属”工作干好，争取将每个字写得像印刷体那样。奶奶虽然不认得几个字，但我写字时，她会戴上老花镜，出神地看着，眼睛眯成一条缝儿。我将所有花名写好后，她留一部分明年自己种，将剩下的全送给邻居们。

随着年龄的增长和阅历的丰富，我也更加读懂了奶奶，才体悟到她爱花的行为背后，流露的是温柔善良的“草木心性”。因为她不但爱花花草