

七日談

（北京篇）

過度醫療可休矣

雲 德

上周與朋友郊遊出了一身大汗，回來沖涼後睡在空調屋裏，第二天早起，感覺頭痛鼻塞，到附近醫院問診。病情尚未說清即開單驗血，趕快申明不發燒，大夫馬上說：那就掛個吊瓶吧。聽後嚇了一跳，活了半輩子沒打過吊針，傷風感冒就要掛瓶？立馬謝絕，倉皇逃遁。回家後喝了兩支藿香正氣水，頭痛症狀很快消失。事後想起半年前陪老母親做心臟支架手術複查，血常規、血糖、血脂、肝腎功能、肌酸激酶、心臟彩超、冠脈造影一應俱全，查後一切正常，皆大歡喜。不料，隔天老人覺得頭暈，再去醫院，兩天前的檢查項目如數重來一遍，結果沒任何變化。這才想到血壓，一量偏高，吃過降壓藥康健如初，一應的折騰、耗材和醫療傷害全部做了無用功。由此聯想到醫院大廳人頭攢動、宛若鬧市，掛號、交費、取藥的隊伍排成長龍，各色人等拿着成疊的化驗單樓上樓下四處奔走，醫院儼然成了最具人氣的地方。

這現象令人費解。不知從何時起，一進醫院，不管大病小恙全套的檢查一項不落；也不知醫生為何要把自己的專業判斷拱手讓給了機械；更不懂A醫院為什麼基本不認可B院的同類檢驗報告……是人的生命比過去更加珍貴，健康意識極大增強所致？是醫生害怕引發醫療糾紛，為了防止「萬一」，做全方位體檢少擔一份責任？還是醫院為了利潤，額外增加了許多不必要的高科技且也高收費的檢查項目？或許不全是，或許都沾邊。

想來十分奇葩，世上有絕對完美無疾的健康軀體嗎？回答好像是否定的！因為從成年開始，人體內幾十萬億個細胞便時刻不停地代謝，血管、骨骼、臟腑無不發生着緩慢的退化

性變化，所謂結節、輕微炎症和各種指標小幅波動皆是身體衰變的正常軌跡。世間既然不存在器官、細胞、循環百分百無任何異常的人，為什麼大家還要抱着絕對無瑕的健康執念，認定身體的每一處微小變化都是病灶，每一點輕微失衡都需要藥物與器械來修正？人要追求身體健康和幸福生活，當然沒錯，但珍視健康，絕不意味着要把對健康的焦慮，轉化為對醫療的依賴。豈不知真正的健康和幸福，從來都不是機器檢測下的零異常，而是身心舒展、機能穩定、自由自在地從事自己喜歡的生活和創造。衰老其實不是病，微恙也不必完全消除，並非體檢表上所有箭頭向上的指標，都需要靠藥物壓下去。如果人類的自然生命節律，被現代精密醫療的濾鏡刻意地妖魔化放大，人勢必就會淪為商業診療的獵物，這豈不是生命的悲哀！

事實上，嚴格意義的疾病是需要門檻的。發燒、疼痛、個別器官的明顯變化，會用強烈的信號告訴你哪裏出了問題。而現代醫學似乎把這門檻拆除了，顯微鏡、CT、基因檢測，像個神秘的預言家，在症狀出現前就捉到了未來的可能。上世紀九十年代，美國把糖尿病的診斷標準從空腹血糖 140mg/dL 降到 126mg/dL，一下子一千二百萬人成了糖尿病患者。二〇一七年，他們又把高血壓標準從 140/90 降到 130/80，高血壓病人一夜間新增三千萬。人類發明了越來越多的檢查手段，制定了越來越詳細的醫學指標，卻也發現了越來越多的「病」。如果連個感冒都要花掉幾百元的檢查費，覺得胸悶就要做CT，那麼，醫生的直覺和經驗還有什麼價值？何況，沒誰願及檢查的副作用，一次PET-CT掃描，輻射量就超過自然

狀態下七年的暴露水平，卻絲毫不影響人們對各種檢測和篩查趨之若鶩。據報道，韓國甲狀腺癌篩查推廣之後，甲狀腺癌患者飆升了十幾倍，但死亡率幾乎沒變。我們所質疑的並非醫學本身，而是那些把可能當成必然、把風險等同疾病、把治療異化為儀式的群體性衝動。

現實生活中更多的過度治療，通常披着「預防」的外衣。這種有病治病、無病養生的心態，看似高明，實質上是一種自戕，藥物讓人逐步喪失了對身體的自主感知能力，把生命變成一種持續終生的化學管理。大家在爭相效仿的時候，早忘了人體本身就是一套精妙的自愈系統，輕微的炎症可以自我消解，短暫的失衡可以通過作息調整，多數微小的身體痛癢會隨着身心狀態的優化自行改善。當醫療越過了治病救人的邊界，踏入無病防病、小病大治的誤區，大量的不必要檢查、藥物和理療既耗費金錢，又擠佔真正重病的醫療資源。類似濫用藥導致的抗生素之類普遍性耐藥反應，讓醫療從保護人類生命的鎧甲，變成了束縛身心的枷鎖。

醫療的初心本是救死扶傷，為生命兜底的最後防線，而不是干預常態、製造焦慮、過度耗損的工具。醫療作為救人的利器，而非養生的常態；治療只是治病的選擇，而非日常的剛需。治病的目的是為了讓人更好地活着，但活着的目的絕不是為了治病。如果一年到頭，生活的重心放在醫院，常年

累月奔波於體檢、看病、複查、取藥，像一個全職的病人，其生命或許不一定延長，即便延長，生命的樂趣還有多少？中國古代醫學講究「上醫治未病」，其治，不是無端的藥物干預，也不是把病除得乾乾淨淨，而是承認身體會老化、出毛病，進而展開生活方式上的調理、平衡和順應，讓人以健康的心態好好生活。古往今來，最好的養生之道，從來不是過度治療，而是作息有度、心態平和、順勢而為。二〇一二年，美國內科醫師學會發起一次「明智選擇」運動，列出數百項醫生不應該做的檢查和治療。比如：不要為低風險背痛做早期影像學檢查，不要為普通感冒使用抗生素，不要為臨終患者進行無意義的化療，這皆是對生命自然規律明智而切實的尊重。

如若世人能理性地放下絕對健康的執念，醫院重拾不靠病人謀利的公益心，醫生少開些無謂的檢查和藥品，過度醫療的裹挾無疑會離我們越來越遠。



▲遊客在貴州省六盤水市鍾山區瑤池公園休閒遊玩。

新華社

喜歡，可拿走



自由談

尹 畫

我在社交平台開了個賬號，沒告訴任何朋友。不告訴朋友，是為了輕鬆自在，避免被熟人圍觀。我只想一個人，悄悄記錄我的植物觀察。記錄，是我活過的痕跡，也是我對生活熱愛與眷戀的印記。更重要的是，它給了我動力。現在我每天散步都像尋寶，總在想，今天會不會有什麼新的

發現？

曾經，我是個植物盲，只認得幾種最尋常的花草。是記錄，慢慢練就了我觀察事物的眼力。遇到不認識的花草，我就舉起手機識別。有些名字，原來是早就聽過的，那種「對面相逢不識君，原來你就在這裏」的驚喜，只有親身經歷才懂，那是發自內心的歡喜。

有一天，我下樓倒垃圾，回來看見大廳角落放了四盆花，邊上貼着張紙條：喜歡，可拿走。想來是哪位鄰居搬家留下不要的。若是放在從前，我一定是掃一眼就徑直走進電梯上樓。可現在，我是一個要更新植物賬號的人。於是，我拐向了那個角落。

平日空空蕩蕩的大廳，因為這幾盆植物，瞬間多了幾分生趣。我心裏很想拿走一盆，但身處高樓，陽台封閉，我更喜歡水培多過土培。不過不妨礙我蹲下來，陪花說會兒話。

「你們叫什麼名字啊？」我舉着手機識別，心裏輕聲問。手機給出了答案：第一盆是鉑金鑽蔓綠絨，屬於天南星科，當下很熱門的室內觀葉植物。第二盆，重瓣朱槿。第三盆，是重瓣朱槿的幼苗，小小的，還沒有開花。第四盆叫玉樹，屬於多肉，也叫玻璃翠。

「玻璃翠，你的名字真好聽」，我忍不住在心裏讚嘆。是的，這個早晨，一個角落，四盆花，給了我一份不期而遇的小歡喜。

喜歡，可拿走。能拿走的拿走，拿不走的，我就記着。這些生活裏的細節，不會自己說話，你若留意，它們就像遺落的珍珠，撿起來，日子便會透出有質感的光彩。



維港看雲

郭一鳴

我喜歡看話劇。十幾年前某次到北京公幹，剛好北京人藝的《阮玲玉》（徐帆、濮存昕主演）在首都劇場上演，我立即請在人藝家屬大院長大的好友H哥幫忙弄兩張票，邀請同行的一位香港朋友一起進場觀賞，看完兩小時的演出，我們在搭的士回酒店的途中討論這部話劇的演出水平和觀眾的反應，沒想到這位剛退休的前香港警務處高級警官竟是同道中人，不僅熟悉一代影后阮玲玉的身世，而且對話劇藝術非常內行。這是他第一次在北京看話劇，「難得的藝術享受」，他說。

就在這次北京觀劇的幾個月前，國家話劇院的《青蛇》到香港演出，我立即搶購門票進場，主要是想一睹偶像秦海璐在舞台上扮演青蛇的風采，白蛇由袁泉飾演，許仙和法海分別由董暢和辛柏青扮演，粒粒皆星。當日現場所見，座無虛席。

近幾年自己很少買票進劇場，原因倒不是怕花錢，主要是平時忙於雜務瑣事，沒有時間留意劇院有哪些節目上演，偶爾聽說某部話劇上演大受好評，想買票入場時發現演出日期已經結束。幸好獲香港北京社團總會兩度贈送話劇門票。

一次是上月底在西九自由空間大盒觀看話劇《我愛桃花》。這是著名作家兼編劇鄒靜之於二〇〇三年創作的作品，故事取材自明代擬話本《型世言》中的記載，化用了唐代傳奇《馮燕傳》。講述唐代牙將張嬰之妻與少年馮燕私通。某夜張嬰醉歸，妻子誤將馮燕索要的「巾幘」（頭巾）會意成床頭的「刀」，將刀遞給馮燕。馮燕驚覺女子心狠手辣，遂將其殺

看話劇

死。這部話劇由張國立自導自演，集結八七年版電視劇《紅樓夢》主要演員鄧婕、歐陽奮強等一起登台。一九八七年五月二日在內地首播的電視劇《紅樓夢》，由王扶林執導，播出時引發空前的收視熱潮，堪稱萬人空巷。這部作品成為中國電視史上的不朽經典，劇中陳曉旭飾演的林黛玉、歐陽奮強飾演的賈寶玉，成為幾代人心中的熒幕符號。那天《我愛桃花》演出結束後，不少資深觀眾紛紛上台尋找自己的偶像合影。張國立把這部近四十年前的電視劇的主要演員重新聚在一起，聯袂登台，本身就是一個很好的故事。

香港觀眾主要是通過電視屏幕認識「皇上」張國立，其實他不是第一次來香港演話劇，兩年前他和王剛、張鐵林組成「鐵三角」，在尖沙咀香港文化中心大劇院演出《斷金》。劇名《斷金》讓人想起「兄弟齊心，其利斷金」。故事講述清朝末年至民國年間，三個素昧平生的男人在落魄之際結為異姓兄弟，



▲八七紅樓夢演員版《我愛桃花》劇照。

主辦方供圖

在北京王府井經商，經歷六十年愛恨交織、義利糾纏的悲歡離合故事。我還記得《斷金》最後一個畫面：雪花飛舞中，白茫茫一片，孤身一人的富小蓮（張國立飾），伴隨着大幕落下，呈現出歷經滄桑、繁華落盡的空靈與悲涼。難怪這部話劇在各地巡演逾百場仍大受歡迎。張國立在話劇舞台上，無論演繹古代姦夫淫婦的人性故事，還是講述大時代小人物悲歡離合的人生故事，都得心應手，令人佩服。

今年我看過的另一部精彩話劇是四月份北京人藝來港獻演的《張居正》，由人藝院長馮遠征導演並飾演明朝一代首輔張居正，原作者熊召政當年憑一首《請舉起森林一般的手，制止！》一舉成名，後來出版《獻給祖國的歌》等詩集，二〇〇二年出版長篇小說《張居正》，榮獲第六屆茅盾文學獎。根據此書改編的四十三集電視連續劇《萬曆首輔張居正》，於二〇一〇年在內地播出。這次熊召政隨劇團來港，朋友莊女士安排一個飯局，筆者忝陪末座，聊起當初電視劇播出時，張居正銳意改革的形象被部分觀眾對號入座，大家會心一笑。

話劇是十九世紀末由西方引入中國。新中國成立後，曾經全面引進和實踐蘇聯的斯坦尼斯拉夫斯基表演體系（簡稱「斯氏體系」），並全面採用蘇聯的劇隊體制與教學模式。經過一個多世紀的發展，中國的話劇藝術已經形成自己的體系和風格，擁有一批中國特色的經典作品，例如《雷雨》《日出》《茶館》《四世同堂》等。順便說一句題外話，上文提及有本港同鄉社團趁內地知名話劇作品來港演出，贈送門票作為理事和會員福利，這種做法可以提升社團活動的層次，值得點讚。

奧涅金：從詩到歌到舞

今夏，美國芭蕾舞劇團在紐約林肯表演藝術中心上演四部芭蕾舞劇：《希爾薇亞》《奧涅金》《唐·吉珂德》和《天鵝湖》。我去看了《奧涅金》，只見全場三千八百個位子座無虛席，劇終後掌聲持久不息，演員們頻頻謝幕。

《葉夫根尼·奧涅金》，普希金的長篇詩體小說。記得在二〇〇九年初，我還在林肯中心大都會歌劇院觀看了三幕歌劇《葉夫根尼·奧涅金》。這兩次我都有「普希金到紐約來了」的感覺。普希金有詩云：「不，我不會完全死去……我的豎琴喚起了人們的善良感情，我將受到人們長久的喜愛和尊敬」——《奧涅金》不就是一架至今連綿奏響、喚起我們善良感情的豎琴嗎？

另有一個感覺：「柴可夫斯基也到紐約來了」——他是歌劇《奧涅金》的作曲者，芭蕾舞劇用的也是他的音樂。他曾說普希金的這部詩體小說給了他「許多靈感」，也明確了創作這部歌劇的目的：「表達日常生活的、普通的、全人類型的體驗」。

中國古人說：言之不足，歌之；歌之不

足，舞之蹈之。《奧涅金》，從詩到小說到歌劇到芭蕾舞劇，不就深刻揭示了詩歌、戲劇、音樂與舞蹈同源共生的關係嗎？

不論詩、歌或舞，都離不開美，連舞台布景也該美得動人。《奧涅金》，無論歌劇或芭蕾舞劇，都着意渲染俄羅斯鄉村寧靜而淒清的氣氛，歌劇舞台上是從蘋果樹上紛紛飄落的紅葉，舞劇舞台上則佇立着一棵棵清秀而又孤寂的白樺。故事裏的人物，在這樣的環境裏，也就既充滿真情、嚮往和幻想，又充溢失望、衝突和悲傷。那歌劇的一曲曲詠嘆調和重唱、合唱，那舞劇的一段段獨舞和雙人舞、群舞，就讓我們這些二十一世紀人親自體驗了十九世紀俄羅斯的文化氛圍和人類感情，並為之感喟動容。

達吉雅娜，一個純情的鄉村少女，愛上了來自彼得堡的奧涅金，可他對她冷漠無情，甚至奚落她一番，顯示出這個當時被稱為「多餘人」的貴族子弟的「不可救藥的利己主義」。達吉雅娜鼓起勇氣給他寫了一封真摯的告白情書，在歌劇中，她是

以一首綿長的女高音詠嘆調表達出來的：「這本是上天安排的姻緣，我命中注定屬於你！你在我的夢境中出現，使我感到親切溫暖……」

這樣一首長詩詠嘆調，如何在芭蕾舞劇中表現出來呢？第二場戲：達吉雅娜臥室，她在桌邊寫信，寫着寫着，她睡着了，做夢了，夢見奧涅金越窗而入，一場流露她縫縫深情的雙人舞就這樣開始了，芭蕾舞的特點——跳躍、旋轉、扶持、托舉，女性芭蕾舞藝術家的美姿，就這樣一幅幅展現在我們眼前，冷漠的奧涅金在夢中似乎也變得溫柔可愛了。

多年後，達吉雅娜成了彼得堡的公爵夫人，意外見到她的奧涅金後悔莫及，居然真摯地愛上了她。達吉雅娜心中對他似乎尚有愛意，但她精神上已經成熟，對奧涅金遲到的愛情表示拒絕，並撕碎了他的情書。這時候，芭蕾舞台上的雙人舞就格外別致：奧涅金跪老還童，熱情奔放，又逢迎，又追逐，甚至跪下，拜倒；達吉雅娜則疑慮而惶惑，緊張而鎮靜，又退縮，又

推脫，最後當其面撕了他的信，要求他永遠離開她。

柴可夫斯基曾說，他對冷酷無情的奧涅金「非常氣憤」，或許就因這個緣故，他給奧涅金寫的詠嘆調未能像給詩人連斯基寫的詠嘆調那麼動人而廣泛流傳。連斯基是奧涅金的朋友，愛上了達吉雅娜的妹妹奧爾加，奧涅金卻故意與她調情，使連斯基無法容忍，要跟奧涅金決鬥，結果不幸倒在了奧涅金的槍下。柴可夫斯基覺得連斯基就如決鬥而死的普希金一樣了不起，讓他在決鬥前用美聲深情唱道：「青春，青春，我美好的青春，你在哪裏？你在哪裏？……」這首男高音詠嘆調感人肺腑，令人經久難忘。芭蕾舞劇則是讓連斯基在決鬥前翩翩獨舞：英俊，瀟灑，矯健，悲壯，又一次體現了「歌之不足，舞之蹈之」的真正含義。

以上所談有關俄羅斯文學藝術，那就讓我用俄羅斯文學家托爾斯泰的名言來結束本文吧：

「藝術是渾然一體的，只有融合了一切種類的藝術才能臻於最完美的境界。」