

为何很累了 却睡不着

很多人都有累得不行却睡不着的经历,这可能不完全是你的错。

过度疲劳后无法倒头就睡,原因如下:一是陷入“过度唤醒”状态。慢性失眠者大脑24小时代谢和生理唤醒水平高于常人,从清醒到睡眠的过渡变得困难。二是“油门”和“刹车”失灵。不少失眠者入睡时心率下降少,夜间副交感神经活动低、交感神经活跃,处于生存模式而非睡眠模式;部分失眠者夜间体温下降不足或整体偏高,代谢率24小时偏高,身体像“开机”而非“关机”。三是皮质醇过于活跃。长期过度压力会使HPA轴过度活跃,皮质醇水平维持高位,抑制睡眠。四是大脑提前开启“晨间模式”。睡前深度思考是高强度认知负荷,会拔高皮质醇水平,发送错误“黎明”信号,导致早醒失眠。

生命最后的尊严

医生发挥作用。但人一生75%的医疗费用花在最后治疗上。

癌症病人最后时刻有各种抱怨,有人为治病卖房,最后房主易主,自己交房租;有人觉得医生导演的“电视剧”最后一集主角还是死了。刘端祺曾建议癌症晚期病人去旅行,却遭家属投诉,病人不久离世。还有房地产老板花370万也没能让患乳腺癌的妻子多活。

刘端祺感慨医学现状,唯科学主义把人看成疾病或脏器的载体,传统医学对生命的呵护异化成“无人医学”。医院抢救105岁老太太,孙子要求像打战役一样救奶奶。刘端祺反对“生命不息,化疗不止”,却常得不到同行理解。他最不愿意去ICU,分不清那是人还是实验动物。

一个肺癌晚期老太太放弃化疗,布置单人病房,温馨度过最后时光,保持优雅直到离世。刘端祺说每一次死亡都很个体,死亡就像一面镜子,但他在“技术至上”的同行中是少数派。

你在哪扇门前谢幕?

浙江大学医学院附属第一医院毒理专家、医学博士陈作兵,在面对患癌的父亲时,没有选

择放疗化疗,而是让父亲安享最后的人生。罗点点在电视台演播厅支持陈作兵大夫的做法,引发激烈争论。这样的争论也发生在多家电视台和报纸上。很多人发现这可能是每个家庭都会遇到的问题。陈作兵父亲放弃治疗,完成了很多在医院做不了的事,平静离世。陈作兵坚持自己的选择。北京大学医学人文研究院教授王一方讲“死亡课”“优逝课”,却一直没进病房。

老许儿子小许不赞成“生命的尊严”提法,他拿出所有积蓄,租房陪伴父亲,用尽全力挽救父亲生命。老许接受各种治疗,多活了100天,但最后还是离世。小许认为对癌症病人而言,没有尊严,只有活着。

陈作兵生活很久不能平静,很多癌症患者向他咨询选择问题,他坚持那是很个人的选择。罗点点敬佩选择与死神顽强抗争的人,她说生前预嘱强调死亡权利由本人做主,怎样选没有对错。

刘端祺、罗点点等人都有自己的死亡设想,他们希望有尊严地离开。而老许最后的生命却紧紧系在管子上,他在最后时刻拒绝插管,最终离世。从玉华

罗瑞卿大将之女罗点点于2025年11月18日逝世,享年74岁。她曾推行生前预嘱多年。本文全面探讨了“生前预嘱”的方方面面。

——编者按

这绝不只是一根小拇指粗、一米长的管子。在一个人生命的最后时刻,它有与“老天”讨价还价的能力。它穿过老许的鼻子,插进肺,吸出痰,让他从昏迷中短暂苏醒。几个月过去,吸痰的速度赶不上痰产生的速度,疼痛难忍的老许写下最后的笔迹:“痰在肚子里!”在遥远的美国,2003年,植物人特丽依靠喂食管存活了13年。关于拔掉她管子的争论震动整个美国。法院判决反复。最终,医生拔掉喂食管,13天后,特丽离世。这场生命伦理争议成为经典案例。

如今,越来越多像老许、特丽这样的人躺在重症监护室(ICU)。死亡与医疗技术绑定,今天的死亡似乎成了关机或停电时间,被医疗技术“藏”了起来。“活着还是死去”,成了全球性新命题。

把死亡的权利还给本人

罗点点和几个医生朋友成立“临终不插管”俱乐部,初衷是希望“死得漂亮点儿,不那么难堪”,不在ICU里插满管子“工业化”地死去。后来,罗点点在网上看到美国“生前预嘱”文件,它允许人们在健康清醒时自主决定临终事

务,如是否心脏复苏、插气管等。罗点点意识到把死亡权利还给本人是重大之事。

她自己就遭遇过替别人决定生死的事。婆婆住院时心跳呼吸骤停,是否用生命支持系统维持生命成了难题。最后家人决定停用呼吸机,后来发现老人有对生命尽头不进行过度抢救的要求。但罗点点仍后怕,若没有字条或意思相反怎么办?此时巴金去世的消息传来,巴金最后6年在医院度过,痛苦不堪,多次提到安乐死。

2006年,罗点点和她的朋友成立“选择与尊严网站”,提倡“尊严死”,希望人们在意识清醒时签署“生前预嘱”。网站累计有87万人次流量,LOGO是一棵美丽的七彩树,树下红叶飘落,画面温馨。罗点点希望在全国传播“生前预嘱”理念,在公共场合摆放宣传册。

死亡就像一面镜子

中国抗癌协会副秘书长刘端祺经手至少2000例死亡。他认为罗点点她们做的事很重要。医学有很多未知,医生很无奈,三成多的病治不治都好不了,三成多的病治不治都陪好,只有三成多给医学和

山东省老年国际旅行社 66988553 66988549 55715169
游轮上的欧洲 多瑙河·海德堡号
德国、捷克、奥地利、斯洛伐克、匈牙利、克罗地亚、塞尔维亚、保加利亚、罗马尼亚漫游东欧&巴尔干9国18日
2026早鸟优惠,限量抢购!
河景舷窗房立减8000元/间,江景房立减10000元/间
38800元起
港珠澳-金紫荆广场、回归纪念碑、香港星光大道、尖沙咀钟楼、天星小轮、黄大仙庙、西九龙文化中心、太平山、浅水湾、港珠澳大桥、大三巴牌坊、大炮台、金莲花广场、钻石表演、威尼斯人度假村酒店、珠海情侣路、孙中山故居、莲花山公园、大梅沙海滨公园双飞5日...11月25/28日 1880元
江西-八一起义纪念馆、八一广场、前年温泉古井、仙女湖风景名胜、螺蛳小镇、明月山、仰山寺、南惹古村、万载古城纯玩双卧7日青鸟独立成团 世界康养名镇康养度假...11月25日 2580元起
桂林-尧山新景区、冠岩风景区、阳朔十里画廊、月亮山(远观)、天空之境、阳朔西街、荔江湾景区、天官岩、三星级豪华游船、少数民族观光村、象鼻山、骆驼峰双卧7日...12月3/8/13/18/25日 1980元
潮汕-汕头小公园、潮汕历史文化博览中心、南澳岛、南澳大桥、长尾山灯塔、万亩彩虹田、自然之门、南澳湾沙滩、广济桥(外观)、古城广济楼、观看英歌舞、揭阳楼、城隍庙、龙湖古寨双飞5日青鸟独立成团 一价全含 全程甄选网评4钻酒店...11月27日 2880元
海南-蜈支洲岛、三亚火车头万人海鲜广场、亚龙湾国际玫瑰谷、直升机小起落、呀诺达雨林文化景区、天涯海角、南山文化旅游区、大小洞天、南洋驿站纯玩双飞6日...11月26/30日 3380元
湖南-韶山、张家界千古情、毛泽东故居、张家界国家森林公园、黄龙洞、田园牧歌景区、土司府、天门山、天门山玻璃栈道、芙蓉镇、七重水幕灯光秀、沈从文故居、乘沅江泛舟双飞6日...11月29日 2680元
韩国-松岛中央公园、景福宫、青瓦台、光化门、临津阁、自由之桥、统一展望台、北村韩屋村、东大门、HERO 涂鸦秀、韩国乱打秀、汝矣岛公园、海苔博物馆+韩服摄影双船5日...12月3/10/17/24日 1399元
斯里兰卡-尼甘布渔市、圣玛丽教堂、丹布勒石窟(外观)、狮子岩、米内野生国家公园、马特莱香料园、佛牙寺、皇后酒店(外观)、康提歌舞表演、佩拉德尼亚大学、宝石博物馆、海上火车、科伦坡市区观光7日...12月2/4/5/9日 5999元
老挝-凯旋门、塔銮、老挝国家主席府、总理府、万荣酒吧街区、蓝色泻湖、普西山、皇宫博物馆、香通寺、光西瀑布、古城夜市、琅勃拉邦非遗文化村、西蒙寺、老挝国家神木博物馆四飞7日山东独立成团 青鸟上领队特别安排城际列车省去坐车时间...11月28日 2380元
北欧(挪威 瑞典 丹麦 芬兰)-小美人鱼雕像、吉菲昂喷泉、安徒生铜像、阿美琳堡宫、弗洛姆小镇、松恩峡湾、纳柔依峡湾、哈当厄尔峡湾、沃尔令斯瀑布、维格兰雕塑公园、奥斯陆市政厅、维纳恩湖区、斯塔万根大街、南码头露天市场、美术馆、双峡湾邮轮10日拒签全退 赠送双人WIFI 金牌领队安心游玩...2026年1月15/22日 10999元
新西兰-玛塔玛塔霍比特人小镇、皇家爱歌顿农场、市政公园、红木森林、怀特摩雷火山洞、凯库拉、海豹聚集区、凯库拉出海观鲸游船、亚瑟隘口国家公园、千层饼岩石、南岛西海岸艺术小镇霍奇蒂卡、镜湖、福克斯冰川、瓦纳卡湖、哈维利亚湖、克伦威尔小镇、皇后镇、瓦卡蒂普湖、爱德华火车站、奥塔哥大学、鲍德温街、摩拉基大圆石、普卡基湖、梯卡坡湖、牧羊人教堂、植物园、伊甸山、雅芳河、海港大桥、美国帆船杯赛村12日...12月18日 30800元
西葡(西班牙 葡萄牙)-马德里西班牙广场、马德里皇宫、罗西欧广场、贝伦塔、塞维利亚大皇宫、圣尼古拉斯眺望台、米拉之家、圣家族大教堂、科学艺术城、巴特罗之家11日...2026年1月9日 8999元
地址:青岛市市北区镇江北路81号八一商务楼2楼282室 ***另有多条线路供您选择,可拨打上方电话咨询***