

生活滋味

胃肠镜那些事儿

闲敲棋子



最近几个月，频繁跑医院，上次写了《放下手机，找回健康》，这次就写写胃肠镜那些事儿吧。

跑医院次数多了，为了节省时间，会提前把要去的科室预约了，到点取号，手里拿了两三张挂号单，一圈遛下来，嘈杂的医院，逛出了超市的感觉。

两个月前的某一天，突如其来的一阵胃部胀痛，原以为只是偶发，却没想到，从那天开始，胀痛时不时上来作妖，毫无预警，不分饭点前后、饥饱与否，那隐隐的胀痛，能忍受，却让人不得安生。

想做个胃肠镜，已经想了好久，就是下不去决心，能拖就一直拖着，时不时的胀痛，其实让我很害怕，常会想东想西，不怕一万，就怕万一。

狠下心，预约了消化内科专家号，选择三院，是因为三院离家近，全麻时，需要家属陪同，带上我家老太，方便。

接诊后，专家说，才难受两个月，时间不长，看病要像吃饭，得一口一口来。他让我先吃点胃药，过段时间，如果情况没改善，再做胃肠镜检查，如果还是找不到原因，再做腹部增强CT平扫。我觉得按照他这个思路，时间线拖得太长，找不到病因，心就不会踏实，主要是我身边有活生生的例子：亲戚胃不舒服，医院就诊，同样的思路，一直按胃病给他治疗，每次配点胃药，情况时好时坏，一年多以后，CT一检查，病灶在腹膜，直接Ca.中晚期。所以我跟专家说，腹腔里外都查，你一次性把单子都开了吧。

心电图、血常规、凝血功能……我说年前体检刚做过，专家说，已过时效，要重新再做一遍。专家客气，没开肝功能检查单，所以，前期检查当天下午都出了报告。

第二天早上，去了预约的麻醉科专家门诊，风险评估后，趁着胃肠清空，约了第三天，上午做腹部增强CT，下午做胃肠镜检查。第二天流质进食，第三天干瞪眼饿肚子。

时间很快到了第三天，凌晨5点闹钟叫醒，睡眠惺忪，开始喝电解质散溶液，5:00~7:00，两个小时内，喝下2000毫升的水，相当于4瓶矿泉水的量。电解质散溶液有点咸腻，1000毫升下去，有反胃的感觉，后面

1000毫升，喝得甚是艰难，闭着眼，梗着脖子，分次硬灌，很糟糕的体验，有水中毒的感觉。

想想平时喝茶的风雅，小口啜，那是品；大口喝，那叫牛饮。此种灌法，那是满清十大酷刑，2000毫升下肚，我感觉万里长征已经走过了一大半。

喝下去一个小时后，效果来了，翻肠倒肚，气势恢宏，磅礴如瀑布 flows……套用贾平凹《废都》的描述，此处省略×××字，经历过的都懂。

早上8:00，到了CT中心，预约号No.1，被告知要把胃撑起来，还要喝4杯水，听到这话，头顶乌鸦呱呱飞过……

增强CT，要注射造影剂，留置针提前扎上了，下午能少挨一针，造影剂短时间让人浑身发热。出来时，医嘱：为了让造影剂尽快代谢，还要不间断喝水。天雷滚滚，想死的心都有了，预计未来几周内，我连泡茶的想法都不会有，看到水已经惊恐。

中午11:00前，嘴里含了一块冰糖，增加能量。肚子是真饿，越不能吃，越是想吃。咽着口水，慢慢品着冰糖的甜。

15:00，带着老太到了胃肠镜登记室，医院三天游的最后一站。对于全麻，我有经验，人说“麻一次傻一次”，确实，上次全麻后，经常要忘事，而且忘的还都是近期的事。

最典型的例子，“五一”假期洗了车，第二天天下大雨。我会想，我昨天怎么会去洗车，昨天洗车，是从新城回来顺路开进的洗车店，那我昨天早上去新城干嘛了，怎么都想不起来，于是问老爷，我昨天早上去新城干嘛了？老爷用看白痴的眼神，扫了我一眼，昨天早上，你送我到宾馆，陪客。

说给朋友听，朋友笑得发抽。老年痴呆的典型症状，远期的事记得清清楚楚，越近的事，越容易遗忘。

全麻的好处，就是睡了一觉，过程毫无记忆，醒来后反应不算强烈，走路有点飘，有点头晕恶心，报告出来很快，慢性非萎缩性胃炎，可以放心了。

以这个结果，按专家的习惯步骤，可以少受点罪，我这么单子全开，多少有点过度治疗。但我没后悔，花点小钱，受点小罪，用短平快的节奏，换了个心安！以后即便再难受，绝不会想东想西了。

心灵隽语

退休：
人生赛道的战略转场

冯国海

曾有同事询问“退休准备做什么”，这简单问句实则暗含生命重启的密钥。据联合国老龄研究所数据统计，现代人退休后平均还有25.3年的活跃期，这段被喻为“第三黄金时代”的时光，犹如人生典籍中新装订的篇章。虽然部分人将退休误读为职业终点站而心生惶惑，但其本质是获得时空自主权、开启生命探索的新纪元。如果我们能通过心态调整、健康管理、兴趣培养、旅行探索和写作表达等多种途径，完全能够构建出比职场时期更丰盈的人生图景。

心理调适：构建退休认知新范式。职业身份的转换必然伴随心理坐标的重构，从规律作息到自由支配的时间模式切换，需要建立新的适应机制。这包含三个认知层级：首先是接纳退休的必然性，理解这是生命周期的自然进阶；其次是价值重估，退休并不意味着失去价值，而是换一种方式为社会和家庭做贡献；最后是目标体系重建，这一新的生活目标可以是短期的，如学习一门新技能、培养一种新爱好，也可以是长期的，如完成一次长途旅行、撰写一本回忆录等。明确的方向感能持续激活生命动能，使退休阶段成为自我迭代的加速期。

健康管理：打造可持续身体资本。拥有健康的身体，是享受退休生活的基础。首先要科学饮食，随着年龄的增长，身体的代谢能力逐步下降，对营养的需求也有所变化。应减少高热量、高脂肪、高盐食物的摄入，增加蔬菜、水果、全谷物、优质蛋白的比例。其次要适当运动，选择适合自己的运动方式，如散步、慢跑、游泳、自行车、太极拳、八段锦等，这些运动不仅能增强体质，提高免疫力，还能改善心肺功能，缓解压力。第三是心理健康，保持乐观开朗的心态，学会释放压力和负面情绪。可以通过与家人朋友聊天、参加社交活动等方面来调节情绪。

行走天下：多维度的世界参与。旅游不仅能让我们走出熟悉的环境，领略不同地区的自然风光、风土人情，还能开阔视野，丰富人生阅历，为退休生活增添无限乐趣。通过丈量三山五岳、体验五湖四海，不仅能收获视觉盛宴，更能获得认知升级。其实在技术驱动的新全球化时代，“行走”的内

涵已从物理空间拓展到数字场域，我们足不出户，便能卧游万象，如云旅游平台已实现毫米级精度建模：故宫太和殿的鎏金铜瓦可放大观察氧化痕迹，亚马孙雨林的树冠层能听见特定频率的蜂鸟振翅。当数字孪生技术复刻出正在融化的格陵兰冰川，当AI导游用徐霞客口吻讲解安第斯山脉地质演变，旅行不再是空间位移的奢侈品，而成为随时可启程的思想远征。屏幕那端的万千气象，终将化作我们认知世界的另一双眼睛。

妙笔生花：书写内心精彩世界。写作是一件富有魅力的表达方式，退休以后，我们拥有了更多的时间和经历可以沉淀和分享，通过写作，能够将生活中的点滴感悟、人生的酸甜苦辣以及对世界的独特见解记录下来，不仅是对自己人生的一种总结和纪念，还能与他人分享、传递情感和思想。正如百岁老人杨绛在《我们仨》中证明的，生命的厚度从来与年龄无关，笔尖流淌的永远是正在进行时。退休不是谢幕，而是将毕生阅历淬炼成墨，在时光的宣纸上挥洒出更磅礴的山水。

兴趣培养：构建终身学习系统。退休以后的生活离不开兴趣爱好的滋养，兴趣爱好不仅能充实我们的闲暇时光，还能让我们在追求爱好的过程中找到乐趣和成就感，展现个人的独特魅力。如可以尝试学习绘画、书法、音乐、园艺、烹饪、短视频制作等，还可以养成阅读习惯，在知识的海洋中遨游。通过阅读文学名著、历史传记、科普读物等各类书籍，拓宽知识面，丰富精神世界，让我们与不同时代、不同地域的作者进行思想的交流与碰撞，让自己的思维更加开阔，见解更加深刻。

退休不是人生的终结，而是转换跑道的起点。在这个新的阶段，我们可以通过调整心态，以积极乐观的态度拥抱生活；注重健康养生，为精彩生活筑牢根基；踏上旅游的征程，领略人生别样风景；拿起笔进行写作，记录生活的点滴感悟；培养丰富多彩的兴趣爱好，绽放个人独特光彩，让退休生活充满活力与意义。美国作家马克·吐温说过：“年龄只是一个数字，真正重要的是你如何度过每一天。”愿每位退休的朋友都能找到属于自己的精彩，开启人生的第二春。