

# 医疗的核心，应是发自内心的『照护』

凯博文是哈佛大学文理学院、哈佛医学院双聘终身教授，医学人类学的奠基人。2001年，凯博文的妻子琼被诊断为阿尔茨海默病，他陪伴、照料妻子10年，直至琼病逝。这段经历让凯博文开始关注和思考照护的价值以及老龄化社会给医疗系统带来的挑战。



## 剧烈变化的世界 老人的位置在哪里

菠萝：您过去经常来中国访问，这次来中国的目的是什么？  
凯博文：我这次来到中国，和我写的一本书《照护》有关。另外，我们开展了一个“面向全球老龄化的社会技术”的合作项目，重点是中国的养老服务。虽然是聚焦中国，但这其实是一个全球性的问题。

当今时代，人口结构正在发生深刻的变化。在我年轻的时候，世界上增长最快的群体是20岁以下的青年人，而现在增长最快的群体是85岁及以上的老年人。而且，他们的寿命还在不断延长。在美国，有很多像我这样的教授，84岁还在工作。

中国在老龄人口方面有一个特别的现象，叫作“九七三”。也就是90%的人居家养老，7%的人依靠社区服务养老，只有3%的人会去养老院这样的机构养老。

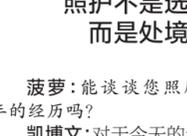
那么仔细想一想：这些老人怎么在家里养老呢？孩子们不一定会留在身边照顾老人，所以老人到了一定的年纪就需要一个保姆或者护工，相当于家庭护理员。这些保姆从哪里来？他们是谁？他们接受过训练吗？他们会做什么？他们会和老人一起住吗？谁来支付保姆的费用？这都是非常实际的问题。

过去，中国家庭一般都是由家人来照料老人。许多美国家庭过去也这样，大约30年前，情况开始变化。现在，大多数美国老人都住进养老院、辅助生活机构，有认知障碍的话则会住在认知障碍护理专区。

到2045年或2050年，中国会有近30%的人口超过65岁，这个规模是前所未有的。现在日本有大约10万人年龄在100岁以上。25年后，日本将有40%的人口超过65岁，百岁人口也会达到数十万。这样的老龄化社会该如何运转？

我大半辈子都生活在互联网时代，对于手机、社交媒体、网上银行等时髦的东西都感到不太适应。过去，孩子们都得问老人：这个应该怎么做，那个应该怎么办。而在现在的世界里，有用的知识往往来自年轻人。这是社会的巨大变革。

世界发生了如此根本性的变化，老人的位置在哪里？老年人的真实需求是什么？他们究竟应该怎样变老才能感到舒适和自在？这些问题都需要我们去思考和回答。



## 照护不是选择 而是处境

菠萝：能谈谈您照顾您妻子10年的经历吗？  
凯博文：对于今天的年轻人而言，照顾生病的家人或者老人，是一种选择。但对于我们这代人来说，并非如此。我已故的妻子琼患有非发性阿尔茨海默病。在她生病前，我和她一起生活了36年，都是她照顾我。她生病之后，她照顾我。我没有做选择，事情需要我去做，我就这样做了。唯一的选择是，在她确诊阿尔茨海默病的当晚，我们回到家，她哭着抱住我，说：“我不想看延残喘，你不会让我这样，对吗？当时机到来的时候，你要结束我的生命。”可我对她说：我做不到，我知道我永远也不可能那样做。

很多事情我之前从来没有为她做过，但后来我都一一做了。有六七年时间，我帮她洗澡、穿衣服、喂饭，为她做所有的事情。所幸我还能负担保姆的费用，保姆从早上9点工作到下午5点，其余时间以及周末都由我来照顾她。对我来说，照护不是选择，而是你必须面对的处境。

照护是内化于心、根植于身体的，它不仅是一种技术性手段，更是通过肢体接触、记忆守护来维系生命意义的共情行动。

凯博文



照护是内化于心、根植于身体的，它不仅是一种技术性手段，更是通过肢体接触、记忆守护来维系生命意义的共情行动。

凯博文

赞同这个观点。到了我这个年纪，我觉得我这辈子为自己做的事情已经够多了，我就是想为其他人做些什么。



## 像规划生活一样 规划好死亡

菠萝：您照顾了您的妻子10年，那么您是否担心自己老了怎么办？  
凯博文：我不担心。我有一个大家庭，有成年子女，还有4个孙辈。  
菠萝：他们会照顾您吗？  
凯博文：我想很多人都是如此，但我到了某个年龄，如果我不能独立生活，我想我会入住辅助生活机构。我不想成为任何人的负担，也不想失去一切体力和精神的情况下继续我的生命，那时候我将选择了结自己。我根本不害怕死亡，我害怕的是失去自理能力。我想很多人都是如此，但失去自理能力正是人到晚年时经常会发生的事情。所以，我们不能不面对这样的问题：我们将如何走向死亡？到底什么才是好的死亡？  
菠萝：目前还没有一个这样的定义。  
凯博文：没有。这个定义可能非常个人化，而且依赖文化语境。但我认为，我们这代人希望能够像规划好自己的生活一样，规划好我们的死亡。

中国正在努力推进长期护理保险制度的建设，并尝试将其推广到农村地区。这一点我觉得非常关键。每个国家的政策都不一样。在日本、芬兰、挪威、瑞典、德国、荷兰，国民健康保险会支付保姆或护理员的费用，但足以支付部分时间的费用。而在美国，很少有人有长期护理险，因为它不是政府提供的，而是商业性质的，费用很高。老年人如果没有资产，可以申请医疗补助。这项由各州分别运营、联邦政府提供资金的补助计划会为老年人支付养老院的费用。

相关的研究虽然各有不同，但未来真正的核心问题在于如何通过长期护理与保险制度，保障人们在生命的最后阶段也能过上体面的生活。  
菠萝：除了推广长期护理险，临终关怀也非常重要。  
凯博文：是的。在临终这个议题上，中国文化可能存在一些忌讳和障碍，因为人们不太愿意和老人谈论死亡和临终的话题。不过，这种情况会随着时间慢慢改变，因为不谈论死亡和临终，就无法在生命的最后时刻做出任何切实的选择，也无法采取任何有意义的行动。

在美国，我们有生前预嘱。比如，我会写明：如果最后病得严重到思维受到影响，几乎无法感知事物时，我希望停止所有的治疗，诸如此类。但是，如果无法和老人讨论生死问题，就没法制定这样的生前预嘱。  
菠萝：在中国，这可能是文化的一部分。老人实际上无法决定自己是否要

进ICU或者是否需要继续接受治疗，因为他们的孩子出于孝顺，往往会做出继续治疗的决定。

凯博文：他们是想为父母尽一切的努力，但事实上，必须有人向这些子女解释什么是“无效治疗”，让他们明白，到了这个最后的阶段，任何努力都无法使老人好转，即便维系生命，老人仍会处在痛苦和不适之中。

中国调整了对“临终关怀”的叫法，转称为“缓和医疗”，是为了纪念春秋战国时期的两位著名的医家——医缓、医和。他们曾论述“无效医疗”的理念，就是说承认有些患者的病情已经无力回天，再无更多可采取的救治手段，这时候应该帮助他们得到善终。

在全球范围内，我们看到，人们越来越认为应该对自己的生命过程拥有更多的掌控权。



## AI能提供 高质量的照护吗

菠萝：您觉得什么样才是高质量的照护？

凯博文：你去美国或者瑞士的医院，他们都会说我们有高质量的照护。但事实是，没有人去衡量照护的质量，甚至没有衡量照护质量的标准。

人们所做的只是千方百计地提高医疗的效率，也就是说，以Y的成本让X个病人通过医疗照护得到U的结果。而照护的质量在于互惠，在于关系的质量、沟通的质量，在于最终病人和家属是否满意。

在中国，大家普遍关注医患关系。但有一个问题可能你没有想过：为什么医患矛盾只出现在西医体系里，却不大出现在中医体系里呢？我认为关键就在于关系的质量。

所以，对照护质量进行评估，也许是人工智能在医疗领域有所作为的地方。通过AI或者其他辅助工具，我们能够测量医患之间交流的时间、交流的语气等各种指标，借此来评估照护的质量。

菠萝：在中国，大多数照护都发生在家庭中，那么机器人有可能取代人类照护者吗？

凯博文：我个人觉得机器人可以增强、扩展照护者的技能和能力，但无法取代人类照护者。

目前在美国有个很棘手的问题，就是关于人工智能在心理健康领域的运用。聊天机器人已经被训练用于提供心理健康服务，但我没有看到任何证据能证明它们提供的心理健康照护质量更高或者它们是安全的。我甚至看到一些证据表明，它们可能并不安全：一部分聊天机器人会诱发人们自杀，或者让精神疾病的症状更加严重。

我们试图用聊天机器人充当照护者，是因为这样的话，人充不用等6个星期才能看上心理医生或者精神科医生了，聊天机器人随时都能开展服务。但这种尝试仍然是出于效率至上。

我也确实见过一些机器人展现出令人惊叹的能力。我曾到访过三星在韩国首尔专门给老人打造的社区，在诸多不错的研发产品中，有一个专门给早期认知衰退的老人做认知测试和康复训练的机器人。它很有礼貌，很有支持性，还很幽默，而且能持续工作。

如果你花时间去陪某个有严重认知障碍的人做康复，你恐怕5分钟就会失去耐心，更别提以一种让患者觉得有意思、愿意坚持的方式持续地帮助他们。在这一点上，聊天机器人可以做得很好。所以，有些AI技术虽然确实有用，但我们还是需要弄清楚哪些有效、哪些无效，归根结底还是要评估照护的质量。



## 兼顾效率和照护 是可能的吗

菠萝：照您的说法，要得到好的照护，老人们要么在家由保姆照料，要么去高端养老院，我第一个想到的就是“钱”，您觉得高质量的照护一定很贵吗？

凯博文：是的，肯定会比低质量的照护更贵。因为你必须支付人工成本，尤其是为那些有能力的照护者付费。我认为护工在照护老人和病人方面作出了巨大的贡献，他们有专业的技能和足够的耐心，为家庭和个人提供支持，但我们并没有给他们足够多的报酬。

菠萝：中国有如此大规模且结构复杂的照护体系，您认为应该如何使老人得到高质量的照护呢？

凯博文：中国政府正在推进的长期护理保险制度是解决这个问题的关键。同时，它也在改变中国的医疗体系：基层医疗体系会更完善，三级医院的压力也会减轻。

长期以来，医疗系统都在追求更高的效率，但我提出的问题是：如何建立一个既高效又兼顾照护的医疗体系？只追求效率，会阻碍优质的照护；而如果只关注优质的照护，又没有足够的资金将照护提供给更广泛的人群。实现这两者之间的平衡，应该是社会发展的方向。

医患关系，其实就是人与人之间那种有温度的、充满善意和支持的关系。我们不希望自己在接受治疗的时候，就像把汽车送进修理厂，维修师傅只管完成手头的工作。我们真正想要的，是发自内心的照护。但是，世界上没有哪个医疗系统真正把照护当作最核心的价值，效率仍然是目前的核心。

所以，我们有必要达成共识，发自内心的照护才称得上是医疗系统的核心价值，虽然它远未得到应有的重视。

菠萝：我发现您强调照护这个概念时，已经不仅仅是针对病人或者老人，而是关乎整个社会。  
凯博文：当今的世界充满动荡，人们都想要一个更好的世界，一个更有确定性的世界。所以，我们现在已经不仅仅是在谈医疗体系了，而是在谈整个社会。我们应该问：我们希望未来的社会是什么样的？是任由技术的发展把我们带到未知的方向吗？如何能让世界变得更人性化？

中国传统文化中关于自我修养的观念对我的人生影响很大。我认为，这也是中式医学伦理对西方医学伦理的一种补充。西方医学伦理的核心观点是亚里士多德所说的德性伦理，强调医者的个人德行，就像儒家思想中的个人道德修养。对医生的培养，不应该只是技术上的教学，还应该包括照护、价值观和情感教育。

而且，照护不仅是对人的照护，还包括对环境、对动物、对整个世界的照护。我认为这一点至关重要。照护的基础就是关心，你必须对某些事物抱有关切，关注它们，意识到它们值得被照护，并且付诸行动。这就是我想做的，我认为这会导向一个更好的世界。

菠萝：您对此乐观吗？

凯博文：我有点乐观，但也有点悲观。乐观的是，我觉得我们能够认清什么是真正重要的。悲观的是，我担心社会方面是否会给予照护足够的支持。

我非常喜欢中文里“体验”这个词，它蕴含着源于身体感知的深刻意味。我认为这正是照护的本质，照护是内化于心、根植于身体的，它不仅是一种技术性的手段，更是通过肢体接触、记忆守护来维系生命意义的共情行动。所以，照护这个词有着极深的内涵，既有心理层面的，也有人文关怀层面的，本质上是把人的价值融入世界，在这个过程中去创造和构建。

最后我想说，照护是人间所有关系的本质与核心。照护是灵魂的工作，我希望照护在全世界得到越来越多的重视。

(万叶 整理)

## 日常生活的意义 不亚于宏大叙事

### 听演讲

以下是历史学家王笛在北京“马上开谈”年会上的部分演讲。

王笛

我研究普通人，不仅关注他们在历史上的作用，更关心他们怎样认识自己的价值。一个国家只有广大的普通人认清自己的权利和责任，认清自己的价值，这个国家才会有一个美好的未来；一个国家只有人民的衣食住行、日常生活有预期，这个社会才是稳定的，未来才有确定性的。

然而，长期的帝王和英雄史观的灌输，不仅影响到历史研究，还造成普通人认为自己人微言轻，碌碌无为，缺乏自尊和自信。在宏大叙事下，普通人变得那么渺小和卑微。

说到日常，人们可能会认为日常生活是司空见惯的，所以没有意义。但我想说的是，日常生活的意义不亚于那些宏大叙事。那些国家大事我们无法左右，只有日常和我们密切相关。所以，我反复强调，日常就是历史的宏大叙事。我们注重日常，就是注重我们自己，注重我们的生活方式以及对自己的认可。一个普通人来到这个世界上，虽然没有有什么辉煌的业绩，但每天通过日常生活、生产、传承交代，实现了中华民族延续，而且在延续的过程中参与创造了文明和文化。

过去，我们只看到英雄、领袖、帝王将相在舞台上驰骋，普通人在历史中是完全被忽略的。也就是说，如果我们不写下这些普通人的故事，他们可能就在历史中永远消失了。事实上，普通人的故事能告诉我们很多真实的历史。

研究日常生活和普通人，最大的问题是缺乏历史记录，因为传统历史记载只记录大事件和大人物。但今天，普通人拥有了前所未有的记录与表达的手段。这是技术进步带来的时代红利。借助智能手机，我们可以用文字、语音、图像或视频轻松记录所见所闻。我们每个人都可以通过记录自己的酸甜苦辣、悲欢离合，来对抗宏大叙事对普通人的漠视。

记录不仅是一种权利，更是一种责任。如果我们不记录普通人，历史可能永远不会提到他们；一旦我们看见了普通个体，挖掘出他们身上的故事，那么即使我们书写的是一个个人，他其实可以代表千千万万个共同背景和经历的人。微观历史的意义正在于此，书写普通人历史的价值也在于此。

我们看到的、经历的每个故事，都是历史的一部分。如果现在不记录，这些片段就可能随着时间而被遗忘。故事和历史是紧密相关的，而且历史经常要靠故事传承下去。表面上看，我们讲述的是故事，但深入挖掘时，往往能发现隐藏在故事背后的历史真相。

我认为，短视频作为一种记录方式，并不逊于文字。一个生活在偏远地区的人，可以通过短视频看到外面的世界；一个目睹突发事件的人，可以用短视频记录突发事件发生的瞬间，留下第一手资料。更重要的是，短视频承载的信息面非常广泛——从柴米油盐酱醋茶的日常生活，到旅游、读书、社会观察的分享，既是普通人生活的真实记录，也补充了主流叙事中可能被忽视的视角。

同时，这些内容还折射出普通人对未来的期待和对现实的思考。如果我们已经认识到记录的重要性，那么更需要系统化的规划和长期的坚持。如果短视频、朋友圈、公众号能够像日记一样进行长期记录，它们也将成为未来研究我们这个时代社会生活重要的资料宝库。

可能有人会顾虑：信息量如此巨大，难以储存。然而，这种担忧随着技术的进步早已不再成立。数字数据不仅比纸质资料更易保存、更节省空间，而且，现代技术在数据的保存、修复方面还在不断取得突破。

普通人的声音不应被淹没，每个人都可能成为历史的见证者。通过记录，我们能够找回真实的自我，这个自我正是我们作为普通人的价值所在。如同我在《历史的微声》这本书中说的，如果普通人的声音都能被听见，那它们终将汇聚成一股强大的推动社会进步的力量。相反，如果普通人觉得自己无足轻重，选择沉默，那么最终只会被忽视，难以推动社会的真正进步。因此，记录不再是某些人的特权，人人都是历史学家，我们要用记录抵抗遗忘。