

# 怎样安慰死者家属

谷荣祥 编译

死亡是经常发生的，它使亲人们悲痛万分。当你的亲戚、朋友或同事家中发生死亡现象时，怎样最好地安慰死者家属？下面几点可以减轻他们的悲痛，帮助他们分担那当头一棒的打击。

一、拜访死者家属 弗朗是纽约市不动产代理人。一个繁忙的冬天，他母亲去世了，葬礼将在美国中部他的家乡举行。那个周末，弗朗的老板——海伦，自觉地处理了他的全部工作。

海伦十分同情弗朗的不幸，坚持让弗朗马上赶回家去。两天后，当弗朗办完丧事正和他母亲的生前好友告别时，发现海伦悄悄地跟在他身后。他已在暴风雪中开了一整夜的车。“为什么不呆在纽约？”弗朗问。“因为我的心和你一起在这里。”海伦答道。

许多年来，丘柯总

回避参加他人的葬礼。他说：“我认为参加与否没有什么不同。可是，当我妻子死后，许多朋友和亲戚都竭力克服困难，亲自参加她的葬礼。此刻，我才了解到这对失去亲人的人们来说是多么重要啊！”

二、倾听死者家属诉说 美国帮助失去孩子的父母克服感情困难的组织——“同情朋友”发言人说：“失去孩子的父母最大的恐惧是没有人谈论他们可爱的孩子，使他们短暂的生命悄然结束。”

因此，安慰死者父母的良策是：问他们一些有关死者的生活问题。诱发他们向你诉说死者生前的欢乐、心愿等。诸如：“我和你儿子（女儿）曾一起渡过一个美好的假期，他向我描述了许多有趣的事情。”“我们俩第一次见面，是多么巧啊！”这样死者的父母可能会滔滔不绝地谈起他们的

孩子。反之，同情式的评论不能帮助他们，有时会真正伤害他们。诸如：“他虽去了，生活不也挺好吗？”“人死是常事，不要难为上帝！”“你要挺住啊！”等等，更不要说：“我知道你感到……”

刊头设计 董凤山  
本版编辑 周夫



三、给死者家属写张便条 内布拉斯加大学的高才生，克拉克·琼被卡车撞死，他的父母收到琼的一个教授的一张便条。“我多么欣赏琼在课堂里的情景，她是多么可爱，温柔的孩子啊！同学们都十分喜欢

她。”短短几句，极大地减轻了父母的痛苦。便条不是便函，要短小、明瞭。诸如：“在你痛苦的时候，我始终想着你。”“这些日子，我每天为你祈祷。”

四、给死者家属赠给礼品 玛丽十九岁的女儿在车祸中死后，她发现朋友送来的诗集减轻了她的悲痛。她说：“她们特别精心地挑选对我有意义的东西，我的所有感情都倾注到诗句中去了。”

五、邀请死者家属 基姆的母亲死了，正是基姆生日的前一周。基姆说：“每个周末，妈妈总带我去买上学的服装，这是一个特

良友编辑：

牛皮癣是一种顽症，缠身者皮肤干裂，搔痒难忍。我父最早患过，随后我和弟弟先后患过，对此，我心中纳闷，牛皮癣有遗传性吗？故求助良师。谢谢。 王应华

## 牛皮癣遗传吗

王应华同志：“牛皮癣”是“银屑病”的俗称。是一种常见的皮肤病。对于银屑病的病因和发病机理，国内外都进行了不少研究，虽然取得了一些成绩，但至今尚未得出肯定的结论。

国外资料认为银屑病很可能是遗传的，家族患病率高达90.1%，国内统计家族患病率为10—18%，一般

别的日子”。基姆的朋友卡里知道后，在基姆的生日早上，就邀请她一同去街上买上学用品，使基姆十分激动。邀请一定要适当，要设法给她们以希望而不让她们回忆痛苦的根源。要考虑她们喜欢干什么？上馆子吃饭吗？想玩吗？想开车转一转吗？须知，失去亲人的

人很难单独出来。真诚的关心和分担悲痛，将使死者家属从绝望中走出来，重新开始新的生活。

认为在30%左右。有人调查一个银屑病家族，三代21人中有11人患病，家族患病者以近亲（父母、子女、同胞兄弟姊妹）最多，占78.4%，远亲次之。近年来先天性银屑病的发现日渐增多。这些材料有力地支持了银屑病的遗传说。至于遗传方式，则众说不一，目前倾向于多因子性遗传方式，认为本病是多种因子决定的遗传性疾病，其中包括人体基因活动状态、人工环境和生态环境（如气候）因素。只有三者相互结合才会出现临

床上的银屑病症状（显性遗传性银屑病），否则为隐性银屑病。有人认为系外显率不完全的常染色体显性遗传。1976年在巴黎召开的第一次关于组织相容性抗原与疾病相关的国际讨论会上，确定银屑病为与组织相容性抗原相关的疾病。但是迄今仍有许多遗传问题尚不清楚。

除去遗传因素外，病毒感染和细菌感染，变态反应，神经精神因素，如精神过度紧张或疲劳，恐惧，失眠，争吵等，以及神经创伤后都可激发本病；内分泌因素，代谢失调，外伤，甚至寒冷，潮湿，气候干燥，高温，过食辛辣、酒、肉等，都可导致本病发生。

我们医院研制的“银屑病”片对此病的治疗效果较满意，你不妨试用一下，它的治疗有效率为95%以上。

陕西省中医药研究所附属医院 丁郁

## 治疗难顽症的气功医院

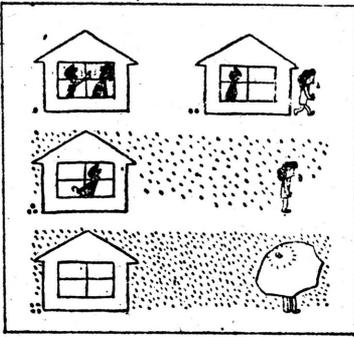
陕西省气功协会在西安钢铁厂职工医院成立气功联合医院，由古老道家功法——导引吐纳功传人解山岭及其徒弟传功、治病。他们集气功、中医于一体。对患者进行综合施治。

导引吐纳功对慢性萎缩性胃炎有特殊疗效。近年来，以103例临床疗效观察和现代医学检测证明，总有效率达97.1%，治愈好转率达87.1%。1987年4月，经全国11位教授、专家鉴定认为，该功治疗慢性萎缩性胃炎疗效显著，资料完整、数据可靠，已达到国内先进水平。这一成果在10月份的国际医学气功科学研讨会上受到好评。

吐纳功除治疗慢性萎缩性胃炎外，还对十二指肠球部溃疡、浅表性胃炎、胃粘膜脱落、神经性呕吐、胃肠功能紊乱、胃下垂、慢性结肠炎，以及呼吸、循环、运动系统的疾病均有显著疗效。（柯昌旭）

## 烹调知识

▲将牛奶袋洗净晾干后，存放切成大块，肉用，然后置冰箱中，随用随取，方便省事。  
▲冷冻家禽可在水中解冻，但未清除内脏的，应在室温中解冻，以免产生异味。  
▲油锅着了火应当立即将切好的青菜抛到锅中，用锅盖将锅盖严，立即把锅拿离火源，如果烧的是煤火，则应先关好阀门，再用青菜、锅盖灭火，千万不得往油锅中倒水。



▲洗厨房里的纱窗时，可在洗衣粉溶液中加入少许牛奶，这样洗出的纱窗会和新的一样。（张宝成辑）

## 蛋壳不废

一、将蛋壳洗净后放在锅中微火焙干，然后研成粉末，掺入米中煮成饭，对缺钙者和正常人都有益处。  
二、把蛋壳捣碎装入薄布袋，将袋放入盆中，放热水浸泡五分钟，然后再用这种水洗衣服，就能把衣服洗得干干净净，一般五个蛋壳泡的水可洗衣七至八件。  
三、把蛋壳用火煨成微焦，以后研成粉，撒在墙角上，可以杀死蚂蚁。  
四、把蛋壳捣碎，用纸包好，生炉子时不用引火木柴，蛋壳研成粉可以代替去污粉，用来洗陶瓷器皿，效果比肥皂更佳。  
六、蛋壳埋在花盆中可以作为肥料。  
七、将蛋壳晒干轻轻压碎可在玻璃镜框中拼成工艺品。（张树明）



## 足球迷科学家

丹麦物理学家尼·波尔，因创立了原子的原始量子论，曾获得了诺贝尔奖金。他自幼就和足球结下了不解之缘，在他居住的城市里，他从来不放过一次象样的足球赛。在学校里，他代表学校不止一次夺得奖杯。

后来波尔成了大名鼎鼎的诺贝尔奖金获得者，可他仍然被选入了国家足球队，做了一名出色的守门员。每当波尔出场，慕名而来的人都要看一看这位足球迷科学家的球技，让他签字的人长长排成了一队，他总是耐心地给每一个人写上：科学和足球会使你永远年轻……（王秉加）

足球迷科学家的球技，让他签字的人长长排成了一队，他总是耐心地给每一个人写上：科学和足球会使你永远年轻……



## 跑步与抗癌

一、跑步可使心肌收缩有力，血液循环加快，血液中的白细胞增多，而白细胞具有吞噬癌细胞和细菌的能力。

二、跑步促使体内新陈代谢旺盛，可以避免衰老细胞的癌变。跑步中，体内的铅、镉、钡等致癌物质也随汗水排出，从而起到了防癌的作用。

三、跑步能增加肺活量，使人吸入比平常多几倍或者几十倍的氧，研究发现，吸入氧气增多可预防癌症，即使得了癌症也能延长生命的过程。

## 体育

四、中老年人活动少，营养过剩，易使脂肪堆积，身体肥胖。而脂肪的增加，致癌因素——脂肪酸、胆固醇、胆盐也随之增加。通常肥胖人比同龄的正常人患病多一倍。跑步可把多余的脂肪氧化变成运动所需要的能量，从而消



除了致癌的隐患。

五、经常跑步，由于体内物质代谢增强，促进了食欲，改善了消化系统的功能，使人体必要的营养物质能够得到充分的吸收和利用。身体有了较强的物质基础，就能增强抗癌能力。同时，消化机能的改善和提高，可以避免或减少胃癌和大肠癌的发生。

六、跑步可使神经系统的活动得到调节，使人精神爽快、开朗豁达。临床发现，患癌症的人，很多是由于情绪受到压抑或精神受到创伤而发病。

七、跑步不仅能增强体质，也能锻炼意志，提高战胜癌症的信心和毅力，使药物更好地发挥治疗作用，这对于防止癌扩散，是大有益的。

最近，全总主席倪志福对职工体育工作提出五点意见：要把体育作为进行思想教育的一种手段，要上下都搞，重点在基层，适当时候可开第三届工人运动会，要依靠广大体育积极分子进行工作，医疗体育收费不要太高，要取之于民，用之于民。

▲十二月七日在奥地利首都维也纳国际奥委会执委会决定一九九一年冬季奥运会将增设三个正式项目，即女子冬季两项、男女花样滑冰、男女短跑速滑、夏季奥运会增设四个正式比赛项目即女子十公里竞走、女子单人划、女子柔道和棒球。  
▲十二月十一日在日本东京举行的“丰田杯”足球赛中，乌拉圭民族队以九比八的比分战胜荷兰埃因霍温队，使南美队继续在这项赛事的总比分中保持优势。  
▲十二月十四日中国足球队在第四届亚洲杯足球赛半决赛中以一比二负于南朝鲜队。在前四场比赛赛中，中国队以二胜一平一负的成绩取得了小组的第二名。

▲十二月四日闭幕的法国国际乒乓球赛，中国选手夺得女子团体、女子单打、女子双打和混合双打四项冠军。男子团体、男子单打、男子双打均被欧洲选手夺得。  
▲十二月四日在第二届世界女子举重锦标赛中，中国队夺得女子举重锦标赛中，中国队夺得九个级别总共二十七块中的二十