

这个人一定有故事
活出人生最好的可能中国画报出版社
毕啸南著

2

明日看点：「没眼人」的歌声

人生真正的财富

乔布斯

作为一个世界 500 强公司的总裁，我曾经叱咤商界，无往不胜，在别人眼里，我的人生当然是成功的典范。但是除了工作，我的乐趣并不多，到后来，财富于我已经变成一种习惯的事实，正如我肥胖的身体——都是多余的东西组成。

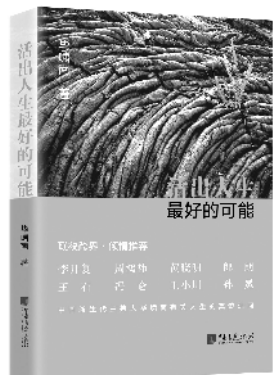
此刻，在病床上，我频繁地回忆起我自己的一生，发现曾经让我感到无限得意的所有社会名誉和财富，在即将到来的死亡面前已全部变得暗淡无光，毫无意义了。

我也在深夜里多次反问自己，如果我

生前的一切被死亡重新估价后，已经失去了价值，那么我现在最想要的是什么，即我一生的金钱和名誉都没能给我的是什么呢？有没有？

黑暗中，我看着那些金属检测仪器发出的幽绿的光和吱吱的声响，似乎感到死神温热的呼吸正向我靠拢。

现在我明白了，人的一生只要有够用的财富，就该去追求其他与财富无关的，应该是更重要的东西，也许是感情，也许是艺术，也许只是一个儿时的梦想。



等待、寻找的时候，一抬头正好有这样一本书。我觉得这是天意。“没眼人”里最年长的“老屎蛋”经常跟我说，你不要去争，你要等。等什么？天意。

毕啸南：最初你为什么做这件事，关注“没眼人”，和他们在一起？

亚妮：我学的专业是导演，一直想做纪录片。其实我根本没打算要做这件事。扪心自问，如果 13 年前我知道会经历中途这样或那样的波折，我还会不会去做？我的回答是，不会，因为太苦、太难、太折磨人了。

2001 年，浙江举办了大型的中国首届原生态民歌擂台赛，中国文化部非遗中心的主任田青选我做了这个节目的主持人。在决赛的时候上来了一个人，(他)穿着羊皮袄，拿着羊鞭，上台后一甩羊鞭就唱。(他)就在那里吼了三四分钟，吼了一首歌。因为我自己是学美术和音乐出身，所以我知道他唱的是左权民歌，但是我从来没有听过这么纯正的左权民歌。他一唱完台下鸦雀无声，也就几秒钟的时间，掌声雷动，他拔腿就跑，逃到台下去了。

后来我才知道，这个人就是田青在这

无休止地追求财富只会让人变得贪婪和无趣，变成一个变态的怪物——正如我一生的写照。

上天造人时，给我们以丰富的感官，是为了让我们去感受他预设在所有人心底的爱，而不是财富带来的虚幻。

我生前赢得的所有财富我都无法带走，能带走的只有记忆中沉淀下来的纯真的感动以及和物质无关的爱和情感，它们无法否认也不会自己消失，它们才是人生真正的财富。

次比赛开始前几天去山里采风的时候偶遇的，他路过一个村庄，看到一个放羊的在唱歌，就告诉他几月几日到哪里参加比赛。他们家没有钱，只有 400 头羊，他爸爸卖了 4 头羊给他做盘缠。最后决赛唯一的歌王奖，被他给拿走了。

比赛第二天他就要回家放羊。我就跟着他走了，到了左权县石匣乡红都村。

毕啸南：你为什么非要跟他走？

亚妮：当时我是导演、主持人兼制片人，承担着收视率的压力，我突然发现在这个人身上是有收视率的。职业的敏感告诉我，这个人一定有故事。我的摄制组就两个人，我和我的摄像员，到了村里就拍了他的片子。等到出村的时候，我忽然听到了歌声，不是一个人唱，是一群人唱。循着歌声，我们找到了一间祠堂，那里面坐着 11 个人，全是男的，睁着眼向天而歌。羊信的爸爸石老爹告诉我，这群人叫“没眼人”。

这是他说第一个词，第二个他说“光棍”，第三个词是“八路”。“没眼人”“光棍”“八路”，我觉得三个词完全连不起来。

我是大医生
医生不说你不懂 3

1

明日看点：「远离腰椎管变窄之祸 2」

江苏凤凰科学技术出版社
北京电视台《我是大医生》栏目组著

远离腰椎管变窄之祸 1

腰椎管狭窄症，是指各种原因引起腰椎管各径线缩短，压迫脊髓或神经根，从而导致相应神经功能障碍的一类疾病。它也是导致腰腿痛等常见腰椎病的病因之一，会使患者在行走一段距离后出现下肢痛、麻木、无力等症状，严重时腿部疼痛难忍，甚至可能会导致瘫痪。对腰椎管的保护是没有捷径可走的，这需要我们注意休息、不要着凉，时刻警惕着腰椎管变窄之祸。

被压迫的腰椎神经

30 岁左右年轻人的腰椎间盘比较厚实，其中 80%~90% 都是水分，充盈而饱满。因此年轻人如果负重较多，一旦受到外力，腰椎间盘就容易突出，形成所谓的腰椎间盘突出。但是随着时间的流逝，70 岁左右老年人的腰椎间盘水分已减少了很多，已经干瘪了，因此这个年纪的人腰椎间盘反而没有年轻的时候那么容易突出了。所以老年群体如果常感到腰痛，更需要注意自己的腰椎管是否出现了问题。

人体中的腰椎有 5 节，容易出问题的是最下边的两节。腰椎管中藏有神经，神经控制着人体的很多功能，当腰椎管变得狭窄、不光滑时，就有可能刺激到神经，从而引发腿疼、瘫痪等很多意想不到的结果，这种疾病就是腰椎管狭窄症。在超市推购物车时习惯身体往前屈，就是人体因为发生了腰椎管狭窄而进行的一种自我保护。

当我们身体前倾时，腰椎管里的空间变宽变大，就不再压迫神经血管，患者会感觉比较舒服；当身体直立时，腰椎管里空间狭小，压迫到神经，患者就会产生不适。腰椎管狭窄促使患者通过弯腰来

缓解腰椎管变窄对于腰椎神经的刺激，随着狭窄的发展，这种前倾的程度会越来越大，直到通过前倾也不能缓解。因此，腰椎管狭窄的早期发现非常重要。

听见腰椎管的求救呐喊

刘海鹰 北京大学人民医院脊柱外科主任医师

朱震奇 北京大学人民医院脊柱外科副主任医师

腰椎管狭窄的症状特殊，不一定体现在腰部。因为腰椎管里面是神经，并从中分出去很多神经分支，这些神经分别控制着人体的不同部位。如果这些神经被变窄的腰椎管压迫，症状也有可能出现在腰部以外的部位。

腰椎管狭窄求救信号一：小便不畅。

腰椎管狭窄导致的和泌尿系统相关的症状就是尿潴留，如果不能及时发现，就可能导致肾积水，甚至发展成尿毒症。因此腰椎管狭窄的第一个信号与排尿有关，测试的方法很简单，当有了尿意，来到厕所却不能顺利尿出来，而是出现尿不出、尿滴沥、尿流细、尿失禁等情况时，就要警惕是否是腰椎管出了问题。