

Understand
after
a
serious
illness

何裕民 著

大病之后才明白

——何裕民透过癌症悟人生

他不是专职作家，他是真实故事的讲述者；
他不是哲学家，他是睿智的思考者；
他不是佛学大师，他是普度众生的医者……

**他就是上海中医药大学著名的抗癌专家、
博士生导师何裕民教授。**

于娟：我们要用多大的代价，才能认清活着的意义。
乔布斯临终遗愿：想与苏格拉底喝半天茶。
尼采：知道为什么而活的人，便能生存。
面对癌症，太多的无知与鲁莽，有时，观察是最好的良药。
面对癌症肆虐：该认真思考人生意义了……

长江出版传媒 湖北科学技术出版社





Understand
after
a
serious
illness

何裕民 著

大病之后才明白

——何裕民透过癌症悟人生

 长江出版传媒
 湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

大病之后才明白——何裕民透过癌症悟人生 / 何裕民著. —武汉:湖北科学技术出版社, 2015.8
ISBN 978-7-5352-7989-7

I. ①大… II. ①何… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第123634号

出版人 何龙
策 划 何少华 黄国香
责任编辑 黄国香
装帧设计 朱赢椿 罗 薇 王 梅
督 印 朱 萍
印前审读 刘健飞

出版发行 湖北科学技术出版社
地 址 武汉市雄楚大街268号
(湖北出版文化城B座13~14层)
邮 编 430070
电 话 027-87679468
网 址 <http://www.hbstp.com.cn>
印 刷 武汉市金港彩印有限公司 430023
开 本 700×1000 1/16 30.25印张
版 次 2015年8月第1版 第1次印刷
字 数 300千字
定 价 49.80元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

2012 年度国家社会科学基金重点项目：“中医传统文化核心价值体系及其现代转型研究”（课题编号：12AZD094）



捱过寒冬，倍觉春暖

(代前言)

我发现，一个人从失败与痛苦中学到的，远比成功所给的还要多。

——[美国]凯瑟琳·赫本

我的藏书中，有着几十本特别值得珍视的书，都是关于癌症康复者的书。这些书，一大半是当事人成功抗癌后写下的自我体验，送给我留着纪念的，弥足珍视；有些则是临终前他对生命的感怀及醒悟，就像于娟写的《此生未完成》，令人唏嘘不已，心痛彻背；也有些是他们走后，别人对他们的留念和回忆，如《超越死亡——恩宠与勇气》，折射出对生存智慧的理解，对生命意义的思考，对死亡的检视等，有着特别沉甸甸的人生哲理。在我几千册藏书中，这些书充其量只占1%左右。但因为这些书都是当事人面临死神时泣血滴泪写就的，闪烁着对生命真谛的领悟，凝聚着对生活本质及人生意意思索的结晶。生活在健康或亚健康状态中的普罗大众，因缺乏对这些关乎生死等严肃重大问题的思索及领悟，全然不知健康之可贵，疾病危险之临近，大多仍犹如温水中的青蛙，故泣血滴泪写就的这些

书，就显得十分凝重而有普遍意义与价值。俗话说得好：参悟了死，才能更好地活。我十分看重这些书中所提及的关乎人类共性难题：一些拷问结论及心得，尽管我没有每本书都认真看完，但是书放在那里，就是一种精神力量——经常提醒我，也促使我——一直在反思生命、生活及人生的一系列最基本问题。

在某大城市癌症俱乐部的会议室里，挂着一幅该城市副市长亲笔写的一个条幅——“向战胜癌症的生命强者致敬！”这句话我赞同一半——的确，癌症康复者是生命的强者，他们经历了苦难的折磨，渡过了癌症难关，赢得了胜利；但不是战胜了癌症——人类最好别奢谈“战胜”癌症（包括各种疾病），曾经有假冒我的名义出版的《癌症完全可以战胜》一书，我第一时间提出抗议，要求立即下架。因为战胜疾病只是人类一厢情愿的梦想，体现着新教主义人类至上、无所不能的狂妄。其实，人类应该卑谦点。不用说癌症，冠心病、高血压、糖尿病，也包括风湿、关节炎、感冒等，人类能够“战胜”吗？除非江湖郎中或医学骗子，否则，严肃的医学家都会耸耸肩、摇摇头，说不可能，但这不等于人类无能为力。人类能够推迟或延缓它的发生发展，减少它的危害，控制一些症状，帮助当事人守住健康。

俗语说得好：缺啥别缺钱，有啥别有病。因为谁都知道，生病，特别是生了癌是可怕的、要命的；而且是生不起的——不管在身心上、财力上、社会生活中，都是难以承受的。人们离癌症等疾病最好都能远远的。然而，现实又是残酷的，中国平均每分钟就有8个人被确诊为患了癌，而患了其他疾病的就



更多了。你越不希望它黏上你，它却非常看中你，不时地就会盯上你。因此，对癌症等疾病的躲避与防范成了人们的一大愿望。但不幸的是，它还是时不时地发生着、发展着。

俗话说，经历过寒冬，方知春暖。我们这一代出生在新中国成立初期的人，就是因为经历过太多磨难，其中不少人才有着坚韧的毅力。与大病博弈也一样——要么大病把人打趴了，一蹶不振；要么坚毅者更强大，并在磨难中得到升华。

在与癌症患者长期接触切磋中，我从他们身上获益良多。我特别看重他们通过痛苦而备受折磨的抗癌历练，不少人对生命及生活的意义深有感悟。有些人则面对人生的基本难题，进行痛苦思索，凝练出了对生命真谛的深刻认知，而这些，正是我们这些没经历过病痛的芸芸大众所欠缺的。

笔者总结出他们的精神财富，可用一句话来概括：学会“活在本真中”。

“人就是人”（命题看似重复，却是著名哲学家高清海教授的哲学遗著，也是他最后写成的代表性册子《人就是“人”》的书名）。人有不同于其他生物的诸多特性。就理想状态而言，人应该“活在本真中”。

何谓“本真”？咬文嚼字的话，指事物（这里指生命、生活、人生）本来所有的属性，不去追求、获取不属于自身之物，或强行改变自己。

也可以说是本源、真相、天性、原本状态；不加修饰的内心世界及追求等。

或简单地说，本，就是本来、本质；真，就是真实。就像

一首歌里所唱的，平平淡淡才是真。我们换句话说：平平淡淡就是真。

而要做到这一点，首先需“自知”——大病一场，有些智者往往痛定思痛，善于自我反思，冷静下来思索——知晓自己真实需求，明白自身优劣，找准人生定位；然后追随内心，凡事坦然，不为外扰，活在真我中。

而平平淡淡，既指“自知”后的平常心与淡然（其实，人内心真实的需求是不多的，很多都是相互攀比后添加的）；又指因为内心平静后遇事坦然，不易为外扰所困。《黄帝内经》之“恬淡虚无，真气从之”即此意。而“真气从之”，生命处于本真中，机能协调，内外平和，自然可活得舒畅、康宁、好德而寿。

其实，诸葛孔明的“淡泊明志，宁静致远”这句名言中，明志，从入世解，可释为明确志向；从出世解，也可释为洞悉自我需求。致远也一样，从入世解，可释为实现巨大抱负；从出世解，可释为活得更久远、舒畅。前提都是淡泊、宁静。

当然，这些从理论上说，似乎是老生常谈，但结合患癌症等大病之后的思索，一个个活生生的生存故事及人生领悟，可就显得沉甸甸且富有醒世意义了。

众所周知，凯瑟琳·赫本是20世纪一代影后，一生获奖无数，被评为美国百年来最伟大的女演员，位居第一名。晚年，她患有恶性肿瘤，并兼有帕金森症等病。关于恶性肿瘤，由于年事已高，她自己决定不进行医学干预，医生尊重了她的选择。96岁时，她在康涅狄格州的家中安详地驾鹤西去。她曾经富有



哲理地说：“我发现，一个人从失败与痛苦中学到的，远比成功所给的还要多。”

笔者只是一位临床医生，充其量是个对某些医学哲学问题爱好思考者，何以不知天高地厚地涉及生命、生存、人生等纯哲学命题或宗教范畴？绝非闲来无事，而是有感而发，不吐不快。在与大难不死的癌症患者长期交往中，历历在目的所见所闻，触动了我的神经，有时，甚至深深地戳痛了我（笔者在电视节目中，谈到一些勇者抗癌经历时，眼睛多次湿润就是例证）。我心静时会反思他们的经历，回味他们的体验，感受他们的领悟。与数万例患者或长或短的接触后，我有种使命感，非要把这些人类痛苦体验的“精华”（或者说财富）形成文字不可，以便有一本当今众人可以享用关乎生命、生存、人生意义的活教材。

当然，平素笔者还对一些基本问题的研究颇感兴趣，近年来又承担了国家社会科学基金的重点项目——《中医传统文化核心价值体系及其现代转型研究》。在温习古文献的过程中，我们深刻领会到了中华民族既是个伟大的民族，也是个经历了诸多磨难和坎坷的民族。先秦的哲人们就已睿智地归纳出了人生的要义，这些体现在儒家、道家等典籍中。例如，《尚书》中就归纳了“五福”一说，历代也肯定并延续了这一说法。所谓“五福”非常明确，“一曰寿、二曰富、三曰康宁、四曰攸好德、五曰考终命”。核心则是“康宁”，康宁包含“体康”“心宁”；康宁决定着寿和富；寿、富、康宁又取决于“好德”，取决于品行；而这些又决定着寿命。重要的是：只有平平淡淡，活在本真中，才能体康心宁。

我们可以看到太多的古文献及古代中国智者，践行着“五福”等的宗旨。历史的深厚积淀给了后世（包括现代人）莫大的智慧，指引着人们思考该怎么活，该追求什么。什么才是生命、生活的本真……这些，可以说是指引人生活的一盏明灯。而如今，由于社会急剧变化，旧有的秩序被打乱了，新的秩序尚在建构中。芸芸众生的人生旅程缺乏路标和目的地，光怪陆离、诱惑无穷的现实商业世界，直把人刺激得神魂颠倒，天天踮起脚尖、拼命地赶路，却不知路在何方？目的地在何处？如此赶路究竟为了什么？因此，放眼当今世界，财富倍增，幸福感却暴跌；生活必需品不缺，温饱唾手可得，心里却慌得很；医疗技术迅猛发展，各种疾病（怪病，包括癌症）却泛滥成灾；期望寿命有所延伸，心身康宁却成奢望……在如此喧闹而无所适从的时代，静下心，好好重温古贤哲们的教诲，并结合癌症康复者磨难后的领悟（他们毕竟是在生活旅途中有过大坎坷、摔过大跟斗、经历过极地酷寒而倍知生活之春暖者），也许能够平静我们内心的浮躁，抚慰我们枯竭了的心灵，唤起你我重新寻找真实的生命价值、生活意义、人生真谛。至少，我们应该开始思考这类问题。

透过癌症领悟人生，学会好好地“活在本真中”。

因为平平淡淡，身心康宁才是真。



捱过寒冬，倍觉春暖（代前言）

第一章	癌症将是人类新常态	
	癌症，就是人类的新常态	001
	患癌，再常见不过的一类现象	003
	人类抗癌成败史百年回顾	005
	从躲避，到征服，到博弈	007
	与癌博弈的战略转折：成效初显	009
第二章	应对癌症新常态，从改变认知做起	
	一个悖论引发的质疑	013
	癌症的概念须重新界定	015
	癌症新共识：只是一类慢性病	018
	癌症的不同类型及特点	021
	癌症机制的“同花顺”假说	023
	癌症的“早诊断”，需要不需要	026
	来自患者的感受：积极治疗未必是福	029

	何谓“抗癌”成功	030
	癌症发病的“车祸”隐喻	032
第三章	面对癌症肆虐，该认真思考生命意义了	
	尼采：知道为什么而活的人，便能生存	037
	乔布斯临终遗愿：想与苏格拉底喝半天茶	040
	于娟：我们要用多大的代价， 才能认清活着的意义	043
	美国才女崔雅临终前的反省	045
	癌症患者遗憾启示录	047
	台湾“美名富”的生死经历感悟	049
	钱买不回来命：赚那么多钱， 结果只是让你能住特需病房	051
	生命的主张不能放弃	053
	中国亟须生命观启蒙教育	057
	借着意义的寻找，体悟人生， 学会好好地活	058
第四章	生命的神圣及脆弱	
	天人合一：生命是大自然的馈赠	063
	生命——自然之礼的缺憾及困顿	065
	生命：呈现为抛物线样规律	069
	生命是“瓷花瓶”，有使用期限且脆弱	071
	生命：不堪承受之轻，超载超重早晚易折	075
	生命有自我修复功能，但能力有限	079
	喧闹的医院与“300万中国人早死”	083



	为什么医生生了癌，死得更快	087
	远离大病盯缠，常始于对自我生命的尊重	091
	你怎么珍惜生命，生命就怎样回馈你	094
第五章	生命的本能与智慧需尊重	
	西方的本能及需求说	097
	肝主疏泄的中国“本能说”	101
	郁为百病之源	103
	过度压抑本能：类同于自我渐灭生机	105
	放纵自我：不亚于自寻短见	108
	躯体智慧超乎想象，善领悟者康	112
	学会“顺纳”自己的一切	115
	康复本能的内外因激励之差异	121
	快乐追求的双重属性	125
	生命不欣赏赌徒性格	129
第六章	心身和合，方为完整生命	
	心身和合，人方为天下“贵”	134
	心理（神）的最高层次是“灵（魂）”	137
	心身关系：莫衷一是之历史认识	141
	心身“共轭”：用科学数值揭示的客观事实	145
	中医传统认识：心身互动的层次特点	146
	心理常可“暗中支配”躯体	148
	临床医学：从关注实验室，到查论文，再到讲故事	153
	善于从“20世纪困惑”中走出	157

	从心理学的人本主义到积极心理学	160
	积极情绪“拓延－构建”理论的启示	166
第七章	患了癌，先学会心灵自救	
	三分之一癌症长在心上	169
	恐癌之害，关键在于恐惧本身	174
	木桶短板理论：癌症患者先救心	177
	患者需要的，首先是安全感重建	179
	自救：先从爱自己，尊重自己开始	184
	善于及时自我激励和“奖赏”	186
	不断给自己加油，输入正能量	188
	学会自我转移聚焦点	190
	及时适度调整期望目标	193
	“逆时针”心理效应，重返最佳状态	196
	期待效应：心存企盼，会有善果	198
	善用心理学的“巴纳姆效应”	202
	斯托克代尔悖论的启示	204
	加入组织，找到“家”	207
	需要社会支持，善与健康者为伍	208
第八章	人生意义的多元性	
	一段对话引发优秀生自杀：	
	需尽早思考人生意义	211
	“我”的本性之多重	213
	人生意义的多元性：“合乎德”即可	216
	受本能驱使，充其量只是“宠物生活”	218



别过他人给你设定的人生	220
也别给他人指定或计划人生	224
控制欲：双刃利剑，内心虚弱的表现	226
愤青：社会并不只有一个标准	229
拓宽视野，或许就能改善	232
会生活，从理解生活意义开始	235
听从内心的真实呼唤	237
康宁在“五福”中的核心意义	241
合乎德，益康宁，就是有意义的生活	243
同样快乐：或益寿，或折寿， 取决于合德与否	245
第九章 生活，只是自我态度的映射	
你怎么看世界，世界就怎么回报你	249
雨中情、艳阳天，都包含着美	252
积极态度者，更容易体验成功	254
支撑生活的正是这些点滴小事	256
从做最好的自己，到生活在闲暇随性中	258
挣脱完美主义，才能享受生活	260
放低标准就幸福：很多事，够好了就可以了	264
别被虚幻的“面子”囚禁了	267
双面人的生活：即使再成功，也要不得	270
言情小说不等于现实	271
生活无处不精彩	274
只过自己能够承受的生活	277

第十章

生存：最核心的是简单

- 关于快乐：哲学家与亚历山大的对话 282
- 莫言：人类的好日子不多了 284
- 简单：生存的本质，远离慢性病的关键 287
- 一箪食，一瓢饮……不改其乐 289
- 要想活得长久些，只能活得简单些 295
- 千万别把“想要”的，统统变成“需要”的 297
- 是你拥有了房产，还是房产囚禁了你 300
- 过于算计和功利：戕害健康 302
- 富翁姐弟“比拼”的悲剧 304
- 胰腺癌患者：“幸福藏在简单里” 307
- 单纯的人也许傻，复杂的人才会蠢 310
- 停一停脚步，让灵魂跟上 313
- 减法生活，带给你快乐 315
- 知足，不仅常乐，且可助成功 318

第十一章

给予和接受：人生最大意义所在

- 学会给予，幸福人生的真谛 322
- 笑纳生活赐予的一切 325
- 若只是占有，定会空虚，索然乏味 328
- 人，赖他人以活！核心是“爱” 330
- 家属亲友的爱，不可替代 332
- 一句我爱你，让我多活了好几年 333
- “给予”与“爱”，其实很简单 335
- 给予，可以使人长寿 338



	被需要不仅是幸福和责任，也是生存动力	340
	救人者，也救了自己	343
	心存感恩与感激：不仅关乎道德， 也关涉康寿	346
	人生的最高境界在于奉献	348
	精神上的“授”与“受”：最丰满的意义	350
第十二章	生命：在适度张力中最滋润	
	在悲观与乐观两极中，尽可能游近乐观	355
	面对病困险厄：善在征服和妥协中选择	359
	学会在认真及糊涂之间做“二八”区分	363
	在奉献与当下享受中求得平衡	366
	协调好人生的最高目标及最低期望	369
	张弛于积极进取及惬意闲暇之中	372
	革命与保命中的取舍——不值得的拼命	374
	在感性与理性中自在地游弋	377
	做好最坏打算，争取最好结果	380
	“登得了峰”与“下得了山”皆英雄	383
	生活打不打折中的辩证法	385
	生活，“允执厥中”才滋润	388
第十三章	重新认识自我，活在本真中	
	无聊为百病之源	391
	最简单的，就是把分分秒秒填满	394
	生活，虽缺憾很多，但仍是美好的	396
	哲人眼里的生活意义	399