



迎着

就是幸福

老布 ◎ 著

一个癌症行者的巴马手记

癌症不可怕，不要被癌症“吓”死

他与癌共生，成就奇迹，一切从心态改变开始

用乐观的态度微笑着去对待生活，这才是最好的良药

著名导演张纪中、香港著名词人林夕 倾情推荐

中国  广播电视出版社
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

活着就是幸福

一个癌症行者的巴马手记

老布 ◎ 著



中国  广播电视出版社
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

活着就是幸福：一个癌症行者的巴马手记 / 老布著
-- 北京：中国广播电视出版社，2012. 5

ISBN 978-7-5043-6651-1

I. ①活… II. ①老… 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 (2012) 第 089012号

活着就是幸福：一个癌症行者的巴马手记

老布 著

责任编辑 邓宗南

封面设计 丁 琳

出版发行 中国广播电视出版社

电 话 010-86093580 010-86093583

社 址 北京市西城区真武庙二条9号

邮 编 100045

网 址 www.crtv.com.cn

电子信箱 crtp8@sina.com

经 销 全国各地新华书店

印 刷 涿州市京南印刷厂

开 本 710毫米×1000毫米 1/16

字 数 130 (千) 字

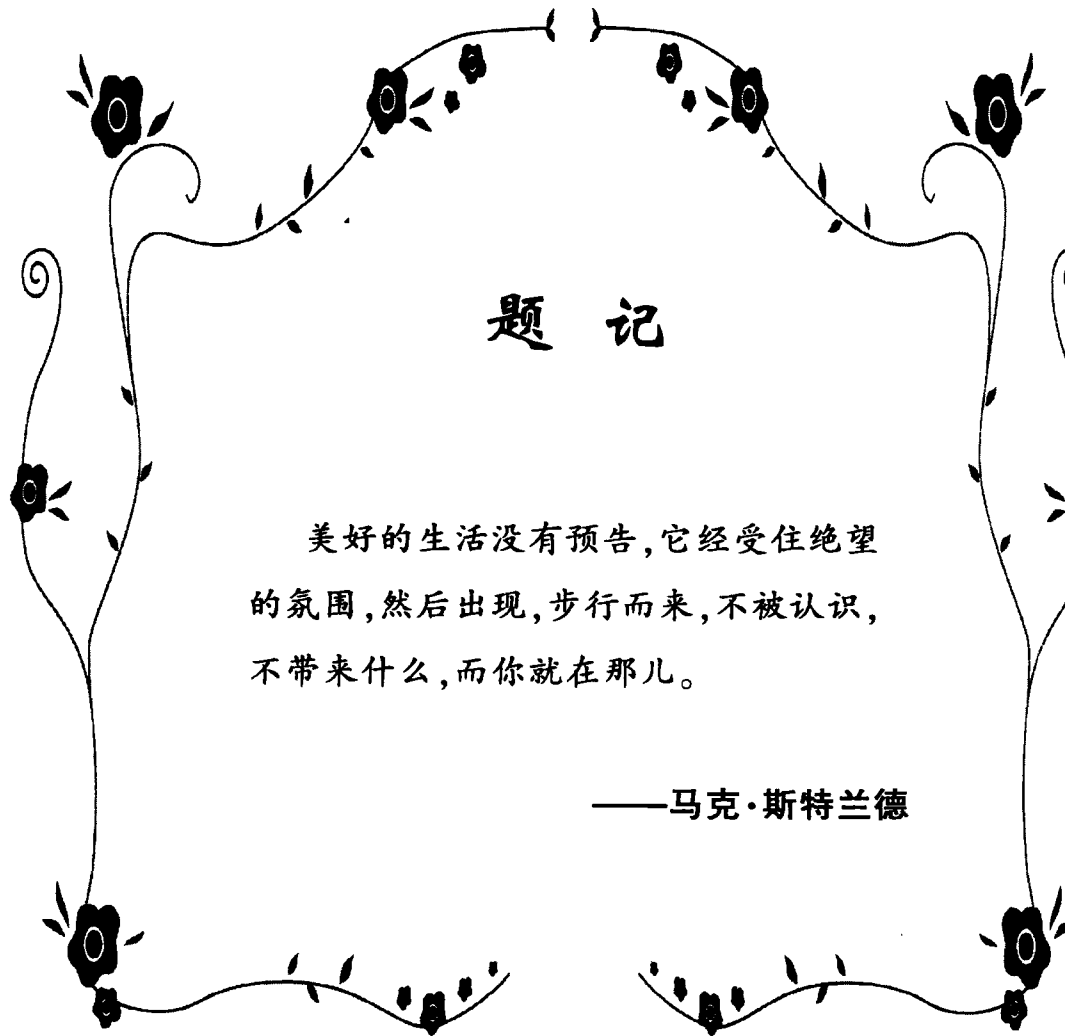
印 张 13

版 次 2012年5月第1版 2012年5月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5043-6651-1

定 价 29.80元

(版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换)



题 记

美好的生活没有预告,它经受住绝望
的氛围,然后出现,步行而来,不被认识,
不带来什么,而你在那儿。

——马克·斯特兰德



巴马之前

这次巴马之行，早在2011年12月初就定下来了。以前，我从未听说过巴马，一位女癌症朋友告诉我巴马坡月村是长寿之乡，我自然特别向往。于是，决定在2012年元旦这天从北京飞往南宁，再转去巴马瑶族自治县。

我来巴马是想寻找长寿密码的，我是一个膀胱癌患者。2008年12月20日，对他人是正常的一天，对我而言具有纪念意义。这一天早晨，在我的尿液中出现了鲜血，两天后确诊为膀胱癌。

那一年，我48岁，男人的黄金季节。

只有癌症患者知道癌症意味着什么？他人的感受与理解都是肤浅的。当肿瘤转为恶性，癌症就是绝症。乔布斯这么有钱，也一样因为癌症死了，巴菲特这么有钱，患了

癌症也不得不丢下工作。我不得不面对死亡这样严肃的问题。

在之前，我从没有思考过自己有一天会死的这个问题，没有任何的思想与心理准备，也没有接受过任何的死亡教育，我想我的父母也从未想过有一天，那个从小就跟在他们身后的孩子，会走在他们的前面。无论现在这个孩子年龄多大，在父母眼里依然还是一个孩子。

生与死，一直是哲学家探讨的课题。

我是我们这个大家庭里第一个临近死亡的人，尽管，我还年轻。

当然，我曾经历过生死，但那时的生死是突发事件，没有一个理性的思考时间，一切都发生了，你必须承受这个结果。而现在不是，我是在理性的情况下，缓慢地走进这个临界点的。

我本来就是情感丰富的人，此时，却觉得自己是一个不能用语言来描述自己心情的人。其实，那个时候，已经没有能力欣赏恬淡与纯粹的精神世界了，犹如一瓶被打翻的酱油瓶子，我的未来，就被涂成了杂色。

以前，我一直认为还有未来。现在，我懂了，我必须丢弃手中无数把通往未来的钥匙。事实上，每个人的梦想，就是一把打开未来大门的钥匙。谁愿意丢弃这些钥匙？

谁都不愿意！

但我必须丢弃这些钥匙，当然，还有另外一个选择，我可以不丢弃，带着这些钥匙死去。

在我之后，老爸也患了癌症。再后来，岳父也患了癌症。而岳母在多年前就已经因为患癌逝世。我们这个家族对癌症再熟悉不过了。老爸有时候想不通。他告诉我：罪遭了，钱花了，命没了。可就是想不明白为何自己得癌了？儿子也得癌了？

积蓄几乎用光，父亲琢磨着把剩下的钱更多地留给我作医药费。我说我不去医院了，我准备自己救自己。我把自己的见解叙述给他听，他说你白读了那么多年的书，怎么这么愚蠢啊！你能救自己的命吗？我说我不知道是否能救自己的命，但谁能承诺可以救我的命。

我们父子相互凝视，谁都不说话了。

三年，遭受到父母兄弟姐妹等人的抨击与反对，我依然坚持不去医院医治不手术不放化疗，我从未吃过一粒中西药的药物。

三年，我见证过许多与我同期的癌症患者离开这个世界，包括我的父亲。

三年，我得到众多朋友的鼎力援助，让我安心修养修行，走过难关。

三年，我尝试多种非药物医治。

三年，我从一个没有信仰的人，成为一个有信仰的人。

三年，我逐渐将自己变小，将自己的心收回来，舍得放下一切。

三年，我也相识过众多活过五年以上的癌症朋友，他们都选择了放弃放化疗而活得越来越好。

当初确诊癌症时，我没有想过我能活过三年。现在，我也不知道这个倒计时何时来？

现在，父亲已经与我告别，长眠于地下。

曾经与一位前辈谈起2012年世界末日这个话题。

他问我：世界是什么？

我答：不知道。

他又问：那世界末日与我们有什么关系？

世界末日，应该是宗教的概念。

世界末日确实与我们没有关系。

在人类未出现时，地球就已经存在很久很久了，许多动植物都比我们人类古老。

世界末日，不是地球末日。

如果是地球末日，就与我们有关系了。

虽然，我已不惧怕死亡了，我知道那是一次约会，但我还是希望自己能活得更长久。这是确诊癌症后的第四个元旦。虽然，我不承认自己的胆怯，但勇敢是装不出来的。我曾经写道：

“元月五日，我将去远方旅行，规划好日期七天，我一个人去不远不近的地方。在我的身后，有许多朋友在关注，有我的长辈，也有我的晚辈，这次旅行来的突然，但我都

准备好，带上心灵的吉他，边走边唱。

山，再巍峨，也远不如人伟大；海，再宽阔，也有船驶过；天，再浩渺，也会被人类的足迹掠过。

我很渴望这次旅行，当然了，有些孤单。但我不孤独，我憧憬的未来，正在呈现，我多少次暗下决心，握紧拳头，踏上旅程。

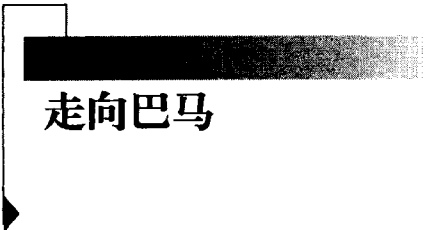
我一个人去远方，那个地方，实际并不遥远。心，才是最遥远的地方。

我身后，有许多朋友关注。朋友的关注，时刻给予我力量。

我要去远方，我会为朋友们祈福！



前 言	巴马之前	1
第一章	走向巴马	1
第二章	初到巴马	13
第三章	心,简单了	26
第四章	长住巴马	50
第五章	巴马新家	68
第六章	巴马的长寿密码	79
第七章	来巴马的人	94
第八章	过自己想要的生活	108
第九章	死,是生命的果实	122
第十章	生命的石头	149
第十一章	放下与生命无关的事	175
第十二章	活着,就是幸福	183



走向巴马

1. 癌症来了

这些年来，我一直在寻找活着的方法与秘笈。

2009年1月1日，我正在做“断食七天”的准备。

2010年1月1日，向西，我几次去呼和浩特。不久后，驾车从呼和浩特去往青海湖，在青海湖畔的贡宝东神洞驻留片刻，那是莲花生大士的修炼圣地。

2011年1月1日，我又向东，去山东青州，并在仰天山脚下休养多日。

2011年3月11日，向北，去内蒙古根河的阿龙山，试图寻找一方净土。

2012年1月1日，这是确诊癌症后的第四个元旦。我在首都机场登上飞往南宁的航班。

以前从来没有想过我的人生会与癌症遭遇。

2008年11月末，先是在大学读书的儿子来电话，告知因有五门功课不及格被学校劝其退学，我很着急。晚上，又接到妹妹的电话，说父亲最近急剧消瘦，恐怕患了癌症。儿子与父亲都是我的亲人，这两件事情同时出现，让我第一次感觉到了巨大的压力。

12月1日，我立即驾车千里赶回大连，先去儿子的学校与老师沟通，再等待父亲的检查结果。两天后，父亲的检查结果出来了，虚惊一场，我略微松了口气。

2008年12月13日，我去超市购买了五个豆包，吃了三个后，肚子发涨，肚皮越来越大，一敲像鼓一样砰砰地响。我不想去医院，朋友推荐了一家中医诊所，经过按摩，肚子裡的不适缓解了。

我去医院开了一张检查单，但我没有检查就离开了。我坚信我没有任何疾病，这次涨肚只是偶然。那时，我忙于为朋友的一家公司做策划方案。

12月20日清晨，我的爱人在卫生间马桶边上看到一滴鲜血，她告诉了我，我没有当回事。但那天夜里，不时地醒来，又不时地睡了过去，一夜全是梦。最后一次醒来，窗外已呈现鱼肚白色。原来我是不准备去医院的，但我改变了主意。

我起床在网上搜索了血尿的关键词：膀胱炎、肾结石、膀胱癌。

我对爱人说：大不了就是膀胱癌。

天空下着小雪，一个人驾车去医院了。

其实，早在2008年7月，我也见过我的尿液里有鲜血，但全然没有认真，也没感觉到任何异样。

网上信息显示血尿是膀胱癌症的特征之一。

检查了尿、血及彩色超声外，医生建议我做CT。我说改日再做，就匆忙回家了。

回家后，邹玲打来电话，她问我结果如何？化验单上有没有“实体占位”，我仔细看了看那龙飞凤舞的几行字，辨认出“实体占位”四字。

大约过了半分钟，她对我说：

“你得了癌症，膀胱癌。”两天后，医院的膀胱镜检查证实在我膀胱右侧有一个直径4厘米的实体占位——膀胱癌。

癌症真的来了，我的生命进入了“倒计时”。我在驾车回来途中，感觉到时光最初停滞了，然后，就是飞速旋转。我看见了一只流浪猫在远处走过，我将车停在路边，仔细看那只猫，我知道我生命的下一站就是死亡，而没有中途站了。

我的手有些发抖，我不得不将车停在路边，拧开了收音机。此时，恰好飘出了许巍的歌声：

“许多事情来不及想

就这样发生了。”

我应该第二天住院，然后进行外科手术，放化疗，再然后，就慢慢地进入最后的几个月或几年的生活，而这样的生活早就被无数癌症患者描述过了。我让医生给我画了一个切除部分膀胱的手术图式。

可悲的是，我这时竟不知道前列腺与膀胱的具体位置，与膀胱癌同时而来的还有前列腺增生钙化、右肾结石。遗憾的是我对前列腺与膀胱了解甚少，似乎从来都没做过前列腺与膀胱检查。好像生命从来都是健康的，不需要呵护与关爱。

我决定按朋友的指点，回北京做手术。

这时，我口袋里只有不到五千元钱。

回家后，好朋友钟燕冰来看望，一贯坚强的我却握着她的手嚎啕起来：

“我不想死啊，我要活着……”燕冰立即回公司取来10万元钱递给我。这10万元钱，在那个时候就是挽救我生命的希望。

我在做回北京手术前的准备。又打电话给我一个企业家朋友董萍大姐，她那几天正忙于20周年企业庆典活动，根本不相信我的检查结果。之后她立即打电话给会计部门，说钱不是问题。一天，董萍大姐打电话给我说：

“你有救了。我从北京请来一个著名的专家，他专治癌症，咱们找他去。”

我们立即赶到那个著名专家住的酒店。

这位专家看了下我的检查结果，又听我复述后，轻松地笑着说：“放心吧，我保你过一个好年，很快你就康复了。”

当时，我还在尿血。我质疑的眼神表明了我态度。

好像一切都是事先安排好的，他倒了半杯一种液体给我，我仰脖喝了下去。这时，我才知道这种液体就是朱老先生的独家配方，这是为董萍大姐的另一个患有癌症的朋友带来的。

董萍大姐做主，我将为那位患者配制的液体一半约5公斤拿走了。

按照朱老先生的方案，一周后我要断食疗法七天。

断食七天，这是生命的极限，我那时没有任何恐惧。那个时候，我真的认为我活不了多久了，只要能让我活着，上刀山下火海，我都愿意。

回家后，我上网查询许多资料，原来我刚才喝的那种东西是构成我们生命的重要物质，但这种东西治癌目前还不被主流医治方案所认可。“断食七天”的方法风险很大，但我还是选择了这条道路，因为我查阅了大量的资料，我得癌症不是偶然的。

2. 下一个癌症，老爸！

确诊癌症后，我没有告诉父母，我怕他们担心。决定采取“断食七天”的办法后，我告诉了住在外地的弟弟来大连一趟，说我有事情。

弟弟来了，一路上，弟弟想了许多事情，也不知为何让他来大连？我在火车站接的他，到家后，弟弟问我有什么事情。那一年，弟弟37岁。我们家里我是长子，还有一个妹妹，住在海拉尔，我没有告诉她。我拍了拍弟弟的肩膀对他说：

“今天起，你就是家中的长子了，我得癌了。”

“不会吧？”

“刚确诊，找你来就是告诉你这个消息。”

我告诉弟弟：

“咱家，还会有癌症的。”

弟弟仔细凝视着我，他知道我不是开玩笑的，他没有问，我直接告诉他：

“下一个，咱爸。”

弟弟一脸困惑，他一直在期待我的这个结论哪里来的，我接着说：

“这是我基于阅读了大量关于癌症资料后，得出的一个

结论。”

我建议我们回父母家，与父母照几张相。我与弟弟立即回到父母家里，我第一次与父母各自照了合影，我们还照了一张就只少了妹妹的全家照。几分钟后，我们就离开了，父母当时就觉得很突然，这两个儿子怎么这么巧合一起来了。

离开了父母家，我把弟弟直接送到火车站。

“断食七天”是一种极端的手段，结果如何？我们不知道。弟弟说等我“断食七天”时再来，我说断食结束前一天，你来就行了。

他说：“你还有什么事情吗？”

我说：“你现在就是长子了，都拜托给你了。”

弟弟说：“请你放心，我会承担起这个责任的。”

“你那时再来，也许，我真的离开了这个世界，但完全有可能，我胜利了，让我们春节大团聚。”我对弟弟说。

3. 极端的断食七天

2008年1月5日，我开始“断食七天”疗法。

2009年1月11日，七天“断食疗法”最后一天，恶心，要吐，双腿无力，轻飘飘的感觉，好像踏在云絮里，