

健康cool 新女性系列丛书

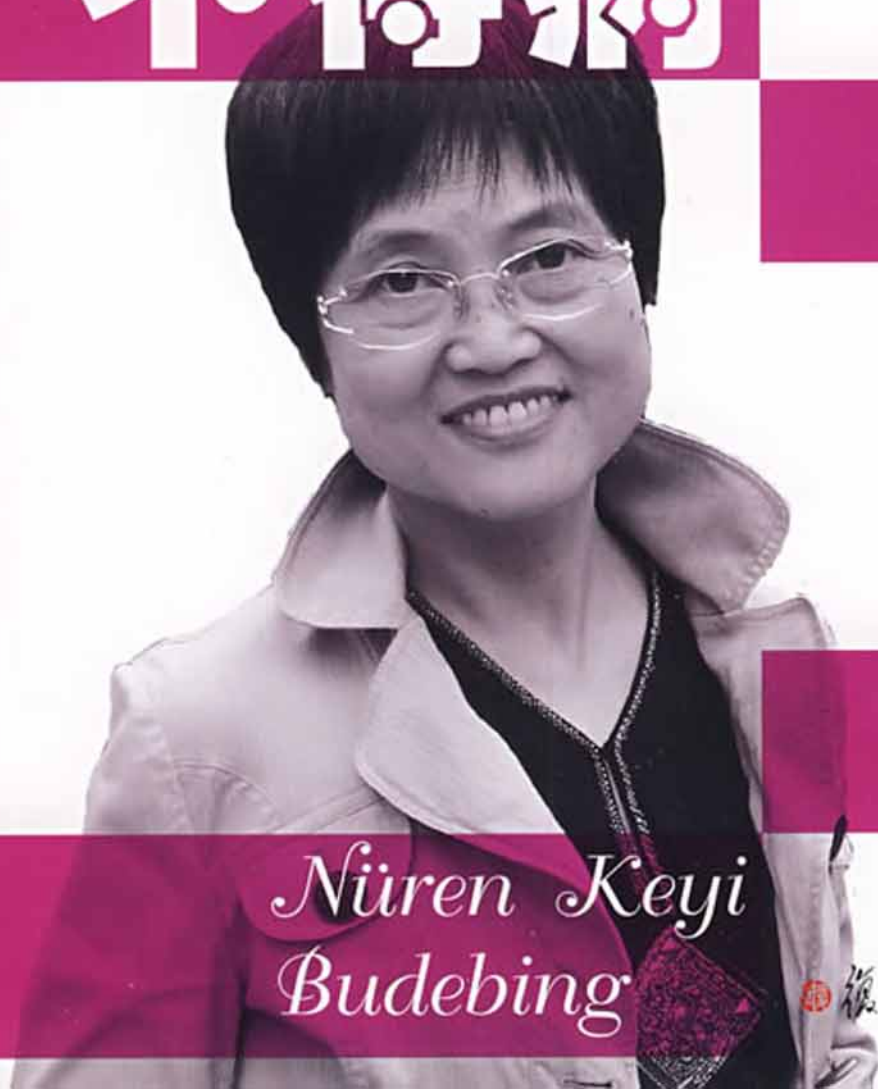


女人可以

不得病

(第二版)

我的
康复之路



▲ 潘肖珏 著

*Niuren Keyi
Budebing*

复旦大学出版社

序



多年来人们一直在思考：人为什么会得病？怎样做才能不得病？并不断探究问题的本质——医学的？社会的？人文的？心理的？当读到这本名为《女人可以不得病——我的康复之路》的书稿时，感悟作者潘肖珏带给我们的东西远比我期望之中的多。我看到了女性难得的一种从容，一种对疾病的从容，对挫折的从容和对困难的从容。这是女性生命拐点处的一道靓丽的风景。

她和普通人在对待疾病的看法上究竟有什么不同？如何同医生对话？如何同疾病对话？抵抗疾病的做法又有什么不同？其背后蕴藏着怎么样的智慧？本书不仅能给我们带来大量有益的信息，更让我们看到一位从容无惧的女知识分子的形象，她使你我都增添了艰难中的信念，磨砺中的勇气，困顿中的坚韧！

古人云：“宽厚留有余地步，和平养无限天机”。一种非常经历能否成为觉悟的契机，取决于心性的品质。书中透出的这种品质体现了作者宽广的心胸、平和的气度，坦然面对客观环境发生的一切。“宽厚”、“和平”是道德的境界，也是获得健康的秘诀。生命本身并不意味着幸福，幸福的意义在很大程度上，取决于对自我健康的把握。

我们已经踏入了一个健康管理的新纪元，我们将对“自我健康”赋予全新的意义。

什么是健康？

健康是躯体、精神以及社会交往等方面的完美状态，包括身体健康、心理健康、社会适应良好和道德崇高等诸方面。

当今中国的女性，在与男性同台竞争的职场上，面临着前所未有的困惑：诸多的女企业家、女 CEO、女干部面临着自身心、身、灵等方面的困惑；据调查，90%的女白领、女大学生面临着人脉关系、人际沟通的困惑；置身在这样一个价值多元的社会中，许多女性面临着感情挫折、婚姻危机的困惑；快节奏的工作环境，女性面临着对自身各种疾病的预防 and 治疗的困惑。

21 世纪的“女性健康”是一个综合的系统的现代大健康概念，包括五大内涵：理念健康——与时俱进的理念；情绪健康——和谐恬静的情绪；形象健康——优雅得体的形象；营养健康——均衡合理的营养；身体健康——“零亚健康”的身体。

由此可见，当今“女性健康”是一个综合的系统的，集传统医学与现代科技的大健康概念。“女性健康”的指标是衡量一个民族健康的重要指标。因此，复旦大学出版社出版的这套健康 COOL 新女性系列丛书，将会使我们女性在保持健康，恢复健康和抵御疾病的过程中有更正确的操作方向。

女性的人生道路，需要像这样一本（套）拥有高品质内容的书来陪伴我们健步直前。

上海市妇联主席 张丽丽

2008 年元旦

十大专家学者点评推荐



心由境生，境由心造，坦然生死，向死往生。这是何等的胸怀！置己生死而不顾，“为天下女人而写”，这是何等的情怀！但愿天下男人和女人在面临生老病死时，潘肖珏教授的《女人可以不得病》能给予生命的启迪。

——吴友富

上海外国语大学党委书记、教授

“钢铁是这样炼成的！”这就是潘肖珏教授人生奋斗的真实写照，是她的至理名言！肖珏老师是良师，是大姐，是益友。她的顽强、她的信念、她的睿智、她的执着、她的成功，是我学习的榜样，颂扬的英雄，美丽的女性，追随的教授！

——汪泓

上海工程技术大学校长、教授

我敬畏，头上的星空和心中的道德律令；
我信奉，对逝去的尊重和对生活的追求；
我赞叹，女性细腻的博爱和伟岸的柔刚。

——这是从肖珏娓娓道来中感悟的。

——李进

上海师范大学校长、教授



生癌并不可怕，怕的是精神崩溃。癌症不是绝症，用科学方法和自我身心调节，癌是可以治愈的。

——陆德铭

上海中医药大学前校长、教授

潘肖珏教授是一位研究品牌战略和公关战略的名家。她用亲身经历——女性特有的沉重压力为课题，拓展新的研究方向。《女人可以不得病》就是其新战略研究中的攻关成果。它以社会 - 心理 - 生物医学的全新模式阐述了当今女性如何在重压下进行自我减压，乃至冲出困境的方法与途径。见文如见人。成果背后可清晰见到的是一位坚强刚毅、百折不挠、博弈生死、魅力无穷的伟大女性！

——王佩敏

复旦大学附属华山医院党委副书记、研究员

我是潘肖珏的手术医生，她对待疾病和对待感情挫折的心态，正如她书中所叙述的那样：思维积极、乐观豁达、笑傲现实，最终冲出困惑的重围，展现了新时代女性的魅力人生！

——王平治

上海交通大学附属仁济医院外科主任医师、教授

孰医孰患？亦医亦患！患而求医抑或求己？或求医不如求己！智者求医亦求己；慧者救己亦救医！

——黄平

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院副院长、
耳鼻喉科主任医师

这是一本真正讲述怎样的女人才是美丽的女人的书；这是一本真正讲述女人如何永葆美丽的书；这是一本引领女人坚强而优雅地走出忧伤和懦弱的书；这是一本引领女人诗意地畅游美丽精神境界的书。

——王小鹰

中国作家协会全委会委员、上海作家协会理事、作家

佛教有言，烦恼能转即是菩提，大烦恼转大菩提。一场恶疾赢得一本书，对己是最有成就感的收获，对人是最富启迪的经验。精彩美丽的人生，由这样的收获与经验组成，写这样的书与读这样的书都是有福的。

——沈善增

中国作家协会会员、上海市作家协会理事、作家

看潘老师文字感受真、善、美，听潘老师演讲胜读十年书。加油，潘肖珏，你是最美丽的女人！

——孔明珠

《交际与口才》杂志主编、作家

目录

第一编 在病房里	001
一、癌症临头	
——病房里的女人心思	001
二、忆我乳房	
——“零乳房”女人的追思	009
三、我和医生	
——多彩语境中的对话	018
（一）痛，是想出来的！	019
（二）十万分之一，为什么不是我？	023
第二编 研究乳腺癌	029
四、“美梦”与“现实”	
——我的三把治疗利器	029
五、日子过得	
——有点一惊一咋	038
六、咏梅，你好吗	
——我的一位病友	048

目录

第三编 爱情，亲情，友情	058
七、伴侣转身	
——当“人”字的一撇抽去时	058
八、妈妈当得“不及格”	
——我对儿子说	065
九、友情	
——康复的一味良药	078
十、疾病与爱情	
——人间故事	082
十一、我认识的人文医生	089
第四编 自然疗法，让我活了下来	099
十二、饮食治病治十分	
——食物是最好的医药	099
（一）药食同源，先吃食物后吃药或不吃药	100
（二）学会食物的黄金搭档，事半功倍	108
十三、享受中医	
——我和传统医学亲密接触	113

十四、静中动，虚中实	
——我的行为处方	119
第五编 赢得的生命，干什么	125
十五、我当“医生”了	
——不要抑郁，明天你仍依旧	125
十六、恩宠细胞	
——身心灵与乳腺疾病	133
（一）半年里我所经历的五大刀	134
（二）决定健康的重要因素——精神因素	136
（三）负面的生活事件对人体的影响力	137
（四）自我情绪管理与恩宠细胞	139
（五）激发自身的神性	146
（六）婚姻场中女人的身心健康	148
十七、道法自然，如来	
——把握生命的主动	154

目录

【附录】媒体评论	169
（一）人生是一种态度	
——评潘肖珏教授《女人可以不得病》	
.....余明阳	170
（二）生命活力源于自胜	
——读潘肖珏《女人可以不得病》	
.....卞权 朱倩倩	171
（三）潘肖珏：女人可以不得病.....	刘智慧 172
（四）潘肖珏指点：用“公关意识”打理女性生活	
.....孙立梅	175
（五）佛性即是生命力.....	沈善增 177
（六）谁读谁幸福	
——摘编《女人可以不得病——我的康复之路》感言	
.....叶林	178
（七）女人可以不得病	
——潘肖珏老师的乳腺癌疗法	
.....吴曦	180



一、癌症临头

——
病房里的女人心思

生命是一件礼物，她是上苍的恩惠，
我们每一个人都是无功受禄。
此生无论遭遇什么，
我都理当充满感恩之情。

当人得知自己患上了某些疾病,比如癌症,那他往往会本能地在瞬间默语:“我的生命倒计时了?是读年?读月?还是读分?读秒?”

医院的外科女病房。

上午,医生刚查完病房。护工小陈从外面奔进来,气喘吁吁地发布一项信息:昨天半夜,18床又跳楼了,未遂。现在护士长在教训她的护工,看紧点!

18床,住在隔开我两个的病房。她40岁左右,患的是宫颈癌晚期。1年前动的手术,现在复发。医生说她已进入生命倒计时的“读日”阶段。一到深夜,她的叫声撕心裂肺。最近几天,这种撕心裂肺的叫声,频率越来越高,可音高却越来越低。

“为啥要选择跳楼呢?”11床提着术后的引流管,慢慢地走到我床前低声对我说。

11床,她和我同病:乳腺癌。自从我们相识后,我总是找机会和她聊天,因为她的职业背景是医生。患了病的医生,对疾病的指导可能更接近真理。比如我请教过她,得了乳腺癌,今后生活该注意点什么。她说,从今以后,你对任何事,都要睁一眼闭一眼,“不以物喜不以己悲”。你要学会“难得糊涂”,过一天是一天,过一天开心一天。平时多吃点抗癌食品,像胡萝卜、卷心菜、西红柿、西兰花之类的。适当活动活动身体,特别是多散散步。她的病理报告早就出来了,但她坚持不去问结果。我真佩服她的心态。

现在从她对我说话的表情中看出来,她又有“高招”了。

“如果我到那一天,我就选择吃安眠药!”她说。

“吃安眠药?”我心想,这算什么高招?不过,我得问问所服的剂量。

“吃多少?”

“吃100片。”她很认真地说。

“哎,你平时吃安眠药吗?”她突然发问。

“吃。”

“那要200片。”她说完,又提着那根引流管,慢慢地回到自己的床上。

我躺在病床上,望着天花板,此时的我,多么希望自己是“荷兰人”,因为这个国家已经通过了《安乐死法案》。

我希望自己的一生善始善终。具体的意思是“活要活得快乐,死要死得美丽”。有位医生告诉过我一个“死得很美丽”的故事。

一位毕业于清华大学的女建筑师，入院时已确诊为乳腺癌晚期，全身转移，放化疗已无力回天。医生能做的只是一些对症处理：止痛。然而，作为一位躯体上日渐衰弱的知识女性，她居然悲欣交集闯黄泉。一开始，她还有阅读，后来只是听人叙述，最后是锁眉的沉思。临死的前一天，月经来了。此时，她已无力再说什么，只是以眉头的舒展来庆幸女性的自得。然后让家人为她系上卫生垫，她要最后一次完成做女人的仪式，不容半点马虎，自始至终地守护着女人的美丽，即使死神马上来临。

我很欣赏这位女工程师，她很美，她向活着的人传递着一份生命的感动！

午休后，护工小陈给我讲了她曾经护理过的两位乳腺癌病人。

一位是 70 多岁的老太，满头白发，脸上有很多老年斑，双手的皮很皱很皱，整个人看上去比实际年龄大。她当时的诊断是乳腺癌晚期。这一信息，她老伴恳求所有的人对病人保密。而他告诉妻子，你患的是良性肿块，不要紧的，为了不让它变坏，咱们就同意全部切除吧！老太很听话地点点头。

老太有 4 个子女，但手术后，她老伴从来不让子女陪夜，硬是自个儿担当着。他说，不在妻子身边，心放不下。妻子刀口拆线要 14 天，整整两个星期，每晚他都是趴在妻子的病床边睡的。睡的时候，他的右手一直握着老伴开刀的那只手。病房里的人都说他是“模范丈夫”，他只是笑笑，不多说话。那老太术后恢复得很好，小护士戏说，这是爱情的力量！

1 年后，老太又住院了——肺部多处转移，胸腔已经积水，情况很不好。她老伴依旧陪夜，直到送她归去。

听完这个凄美的故事，我想，那老太的这一生，值了！

另一位是 40 岁左右，人长得高高的，身材很有曲线，特别是一对乳房，很丰满，看上去非常性感。她坚持不穿医院的病人服，而穿自己很时髦的衣裳和高跟鞋，走来走去，像少妇一样，引来不少目光。

她对自己的病不很在意，只是一再要求医生，不管她乳房中的肿瘤恶性到什么程度，千万不要全切除！

她丈夫好像是干大事的，特别忙，每次来病房都是来去匆匆。有时刚坐下，手机就响了，然后去走廊接电话，时间都在一刻钟以上。只有在这个时候，才看到那女人焦虑不安的神态，眼睛老盯着门口，企盼她丈夫快点进来。

术后，她的右侧乳房还是被全切除，医生根据病情，不能为她保乳。她知道后，哭了很久，全病房的人都劝她：想开点，保命要紧；去胸罩店定做一个假乳房，同样会很对称的，不会影响你的好身材的；有个台湾女歌星，也生了乳腺癌，现在她照样上台唱歌，台下没有人知道她的一只乳房是假的。

一天，她丈夫来了，手里拿着鲜艳的 11 朵玫瑰花。那女人脸上写满了“幸福”，因为这 11 朵玫瑰花意味着丈夫对她的“一心一意”。后来才知道，他们是再婚的。

以后，她每月都住院一次，接受化疗，但没有人陪她。她化疗反应很厉害，呕吐、头晕，不吃、不喝，很可怜。看她这样子，大家也不忍心再问她什么了。6 个疗程结束后，就再也没有见到过她。

不知怎么的，听完这个故事，我的心一抽一抽的，老在对照自己。

记得手术前，医生问我，如果开出来是恶性的，你希望保乳吗？我一个劲地摇头，“不要，不要！没有乳房，照样活，留下隐患，没得活！”

当知道自己是癌症时，我没有哭，因为我脑子里没有“哭”的指令，只有一个个问号，我怎么会？我怎么会呢？

接下来，就是想：我不晓得还能活多久？夜深人静时，想得特别多。我为自己惋惜过。

自认为，我在所研究的专业领域中，不说“炉火纯青”，也可说“信手拈来”。本来还打算再写几本专业新视点的书，再带几批研究生。生了这病，这下完了，没可能了。

我当了一辈子教师，但儿子的教育背景，不尽如我意，这是我的心病。原本想等退休后，正赶上小孙子学龄时，好好再当回“老师”。现在缠上这病，我恐怕连这最起码的愿望都泡汤了。这个病为什么不晚来十年啊？

……

脑子里老想这些，坏了自己治病的心情，这对我的康复很不利。这时最

好的“良药”是让自己“阿Q”。于是我想，我如果赶上2003年的那趟“非典”病，像我有那么多基础病的人，在当时是必死无疑的，这不赚了3年嘛；又比如，1996年那次去温州讲课的飞机降落时，如果起落架真的一直放不下来，那也可能机毁人亡的，这样算又赚了9年。

我开始自言自语——你这一辈子够丰富多彩了：鲜花、掌声，还有不少“粉丝”；“百度”、“Google”都有你40页以上的信息；现在，孙子也出生了，你的生命已二度延续；结婚离婚、“城里”“城外”的走进走出，做了两回人了……你知足吧！

当然，我知道自己有理性的一面，比如我会思考“为什么会得这个病？”我原本以为，我这个人可能会得这病那病的，但我不会得癌症。我的心脏不好，血压也高。有一篇文章讲，患心血管病的人不大容易得癌症；再说没有家族史；而且平时也很讲究保健的。怎么我现在竟然成了例外呢？我哪方面出问题了？我要答案！

我的病床上放满了防癌抗癌的书，我的本子里记录着自己各种检查的结果，我努力在打听医治乳腺癌的专家，我用心在收集病友的成功案例……我所有的工作都强烈地显现出一种心理：我不甘心就这么仓促地死！

说真的，这个病，让我与“死亡”的命题“狭路相逢”，根本无法避免。它让我起码提早20多年直面死亡！

德国著名思想家海德格尔说，人的存在是“向死而生”。以前，我读这句话，觉得很远、很哲学。可此时此刻的我，却体会出就在当下，并且是实实在在的。

这天晚上，我开始很认真地想：如果生命进入倒计时……

如果生命倒计时进入“读年”，我扳着手指，按轻重缓急合计着……

第一件要做的事：转换自己学术研究的坐标，“生命至上”，弄明白“乳腺癌”——搞清楚我的HER-2强阳性的乳腺癌——当下最优化的治疗方案。我深知：自己正处在一条长长的深深的



生命是一件礼物，她是上苍的恩惠，我们每一个人都是无功受禄。此生无论遭遇什么，我都理当充满感恩之情。

隧道里，必须尽可能快地找到隧道口。

第二件要做的事：去红十字会，办理捐献眼角膜的手续。早在10年前，我就对家人说过这个愿望。人死后，如能留两道光明在人间，很有意思。

第三件要做的事：整理我的书房。我的书房除了向南的是窗户外，其他三面墙都不同程度地被书占据着。我要把自己写的书理出来，专门放在第一个书橱那个平视的方位，这就是我的遗产。

第四件要做的事：为18个月的小孙子圆圆制作一本《写真集》，并写下圆圆成长照片的文字，“图文并茂”地留给慢慢长大的圆圆。让他记住，在这个世界上曾经有一个人对他说的话。

第五件要做的事：还是想写书，记下自己一路走来的脚印。我一生读书、写书、教书，“书”是我的灵魂，“书”是我的生命。

如果上苍还让我继续“读年”，那我就想干点有关女性健康方面的事，让天下的女人们少生病，不生病，特别是不生我这种病。

如果生命倒计时进入“读分”、“读秒”，我——

不希望通知任何人，死亡是自然现象，我们都平静地接受这一“现象”的自然吧。

不希望让我的亲人、我的朋友围在我的床前，因为此时的他们很伤心。这种伤心，对他们身心的杀伤力太大，我不忍心！我生前已经够累着他们了，此时的我，唯一能对他们的回馈是：希望他们在屋外、在家里、在工作岗位上。

希望床前有鲜花，耳边有音乐，周围有医生、护士，走得很职业，走得很诗化，就像诗人徐志摩说的“轻轻地我走了，正如我轻轻地来”。

后生命阶段中所有的仪式、惯例都简约了，直送该送的地方，什么都不保留，任其处置，回归自然。

一种物质转化为另一种物质：她，可能融化在大地的泥土里；可能融入在江海的河床中；可能渗透于高山的峰谷内；可能就是透着油墨香味的铅字。

法国作家蒙田曾经说过，谁教会人死亡，就是教会人生活。“未知死，何知生”，我如果学会了死亡，那我就学会了生活。我想着，想着，感到心非常的平静，慢慢地进入了梦乡……