

信念、勇气、生命力



笑着·活着

一个草根癌症患者的求生手记

刘琦 著

即便人生无常
也要笑着、活着
再见，“瘤”氓



活着就是希望！

“全家总动员”式的成功抗癌纪实

每个人都是抗癌斗士，最大的敌人是我们自己。
给千万癌症患者及其亲友，也给所有可能面临考验的人。

著名肿瘤放射治疗专家、中国抗癌协会鼻咽癌专业委员会委员 易俊林教授 作序并推荐



看书扫这里

和阅读方式：
扫描微信二维码，或用手机扫描到1008630
手机扫描时请认准本书



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局



014058875

I253.7
205



笑着·活着

一个草根癌症患者的求生手记

刘琦 著



I253.7
205



北航

C1746204



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

278820310

图书在版编目 (CIP) 数据

笑着·活着 / 刘琦著. -- 北京: 北京时代华文书局, 2014.8

ISBN 978-7-80769-839-5

I. ①笑… II. ①刘… III. ①散文集—中国—当代 IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第200718号

笑着·活着

著者 | 刘琦

出版人 | 田海明 朱智润

责任编辑 | 梁静

策划编辑 | 冯雪

装帧设计 | 博雅书装

营销推广 | 周莹莹

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街136号皇城国际大厦A座8楼

邮编: 100011 电话: 010-84829728

印 刷 | 北京艺堂印刷有限公司 010-61539678

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 710×1000mm 1/16

印 张 | 17

字 数 | 226千字

版 次 | 2014年11月第1版 2014年11月第1次印刷

书 号 | ISBN 978-7-80769-839-5

定 价 | 36.00元

版权所有, 侵权必究



我之所以不写序，是因为
我知道读者的感悟比我的自序
更重要；我之所以写书，是因
为我希望你们不要步我后尘，
重蹈覆辙。

刘琦

推荐序 1：分享是一种美德

几天前，我的一位患者朋友给我发来一条信息，他告诉我，他把自己的抗癌经历写成了一本书，是一本纪实类励志型的书。他说想邀请我给他的书写个序言。这对我来说，还是个新鲜事儿，这辈子，专业书籍我读了不少，也参加过多部相关书籍的写作，给别人的书写序言，却是大姑娘上花轿——头一回。

于是，我请他把文稿发过来。

我仔细拜读了《笑着·活着》，书名非常阳光，在竞争如此激烈、生活压力如此之大和生活成本如此之高的现代城市，一个身体健康的人，尚且难以持续保有良好的心态，而一个患有肿瘤的患者，却能够以“笑着活着”为信念，支撑自己战胜癌症，凤凰涅槃，浴火重生，值得学习。

这本书，作者用质朴的语言，把自己从“得知患病到全程治疗”的种种，以及在自己克服困难、战胜癌症的过程中关于人生的思考、成长的心路历程，家人、朋友、病友的支持和鼓励等描述得淋漓尽致，引人深思。

也许是我的成长历程与作者非常相似，感觉作者在书中关于吃“苦”的叙述，仿佛是在重现我的过去，一件件都是那么熟悉。不过，也许恰恰是因为作者过去吃过的那些苦，培养了他后来在患癌时能保持良好的心态——“笑着活着”。这种心态，从医学的角度来看，对患者的治疗非常重要，也是获得良好疗效的必要条件之一。

很多患者在知道自己得了肿瘤的时候，大多会有一个茫然失措的过程，但有人能很快从这种状态中恢复过来，正确认识癌症并积极配合医生，所以



能达到更好的治疗效果。医学发展到今天，肿瘤已经不再是“不治之症”了，有些早期肿瘤的治愈率高达 90% 以上，而肿瘤的总体治愈率则达到了 50% 左右。所以，具备良好的心态，有必胜的信心，能配合医生进行科学的治疗，患者是能够战胜病魔的。在这一点上，作者无疑是一个榜样，即使是在治疗过程中，副作用最大的时候，他也能克服和坚持，笑着面对，最终取得胜利。而且，他身边的很多患者朋友，也有这种战胜困难的良好心态，所以才能显现出比较好的治疗效果。在这本书中，读者除了能学到治疗癌症的相关知识外，也能收获满满的正能量。

当然，从作者的书中也可以看出，目前，公众医学常识的普及还非常不够，尤其是癌症的科普知识还非常欠缺。作者把就医、治病过程中的深刻领悟和宝贵经验拿出来与大家分享，这是值得肯定的“乐善好施”的行为，因为，分享也是一种美德。

从一个患者的角度来说，作品中一些关于医学专业的描述，已经是具有一定的医学功底的。这可能得益于作者中文系毕业的智慧和医学家庭的熏陶，但医学毕竟是非常深奥的，尤其是放射治疗专业，即使是对于一般的非肿瘤专业医生来讲，也不是非常熟悉，但作者在书中尽量全面和详细地描述关于放射治疗的细节，也能看得出他想为更多的人提供“参考”的那份苦心。

感谢我的患者，是你们积极的人生态度，乐观向上的精神，温馨感人的亲情、友情、爱情帮助你们克服了人生中的巨大困难，战胜了病魔，成就了自我。同时你们也为医学事业的进步做出了贡献，给所有癌症患者和他们的亲朋带去了福音。

易俊林

中国医学科学院肿瘤医院放射治疗科主任医师，硕士研究生导师，中华医学会肿瘤放射治疗学分会第八届青年委员会副主任委员，中国抗癌协会肿瘤营养专业委员会委员。北京电视台《生活面对面》特邀嘉宾。



推荐序 2：向死而生——笑着活下去

结识刘同学是因为书中的云子，作为云子多年的好友，我知道云子在那段时间承受了怎样的压力。云子是个坚强的女子，隐忍倔强。她一直没有主动提起自己的遭遇，但是我能感觉到她承受着巨大的压力。当时，我唯一能做的便是送书，我送了于娟的《此生未完成》，推荐了原晓娟的博客，希望这些文字能够给刘同学带去力量。至于刘同学究竟承受了怎样的苦痛，我得到的只是只言片语，所以一时在脑海里还难以拼成完整的画面。

但就是从这些只字片语中，我也能大概体会到刘同学所受的苦。作为一个还算年轻和健康的读者，我之所以会对癌症和病痛这个话题如此热衷，大概是因为自己的家庭经历。在我 9 岁那年，我的母亲罹患骨癌去世。直到今天，我仍然对她当时在病床上撕心裂肺般的痛楚记忆犹新。骨癌应该是最痛的癌症之一。一生清高美丽的母亲，到了癌症的晚期，完全瘫痪在床上，只能靠杜冷丁换取片刻的宁静，曾经坚强又爱干净的她，最后也只能向命运低头。父亲并不是一个细心的人，所以母亲最后的大小便都只能在床上（当然，小便靠导尿管，大便因为完全吃不进什么，几乎也没有什么排泄），经受着肉体和精神的双重折磨。母亲恳求父亲给她多注射点杜冷丁来个“安乐死”，但被我父亲严词拒绝了。父亲的理由是他一定不会轻言放弃母亲，他会一直坚持到我母亲生命的最后一秒。我知道，父亲当时那么做是真诚的，但情感相对粗放的他无法理解母亲骨子里那份对骄傲与尊严的要求。而我似乎更能理解母亲一些。所以从那时开始，我便明白，癌症，真的是最重的惩罚，



而健康，如果失去了，就真的相当于失去了一切，包括尊严、骄傲、矜持、倔强、豁达……这些很有质感的词在病痛面前都显得不堪一击。

正因为如此，刘同学这份“笑着活着”的豁达才显得如此难能可贵。说实话，在癌症面前，尤其是晚期癌症面前还能笑得出来的人绝对是心灵的强者。正如与刘同学聊天时，他说的“化疗的那份痛，是每个细胞都在痛，痛得让人看到窗户就想跳……”，这看似嬉笑闲谈，却让我明白他背后承受的那些考验和磨难。所以，尽管于我个人而言，我更喜欢刘同学说话的风格，实在、幽默、接地气，多年的中学老师经验让他能够绘声绘色地勾画出整个治疗过程中的精彩片段。但是，我也理解《笑着·活着》这本书，这里面是他个人自我疗伤的心灵寄托，是他自我成长的平台和课堂，所以正如他自己所说，这本书是为“心”而写，不刻意，不逢迎，不讨巧……尽管作为从事法律工作多年的我，总觉得书中营造的氛围太过乐观，而刘同学本身的治疗经历似乎也太“顺”了点。见多了人性阴暗、人情冷暖，所以我对于缺乏人性挣扎的故事总是心怀警惕，警惕过度包装，警惕廉价的心灵鸡汤。就这个问题，我和刘同学也深入沟通过。他认为，恰恰在治疗过程中，周围的亲人朋友给了他无条件的支持，给他最大程度地营造了这种积极乐观的氛围，才让他治疗的过程很“顺”，而正是这份“顺”，让他挺过了那段最难熬的日子，所以，他还是要展现这份“顺”。正如他在书中的述说：“如果说医生对他‘用了心’，而身边的人又让他‘放了心’，云子还让他‘宽了心’，那么，悦悦无疑让他‘开了心’。‘四心合一’为‘专心’，如此‘专心’地抗癌，其结果就算不完美，大概也坏不到哪里去吧。”希望更多的癌症病人朋友和家人读了这本书之后，能够感受到他的这份“正能量”的震撼，能够更好地“笑着活下去”。

我能理解刘同学的这份苦心，也希望更多的读者能从他的文字中感受得到。

有时我在想，生命中真的需要一个“缘”字。就像四年前我刚遇到刘同学的时候，看到他那种指点江山、激扬文字的豪情和烟酒熏文字的执着，我



觉得自己根本不会和这个人有朋友缘。因为我们有太多不同，我是一个每天早睡早起，生活规律得像老头的“法律人”，更是一个烟酒不沾、运动不止的“怕死鬼”，我们俩的性格和生活习惯泾渭分明，全无交集。然而，这场大病让我们有了交集，我发自内心地佩服刘同学这股兵来将挡、水来土掩的豪爽劲儿，更欣赏他这份苦中作乐、笑着活着的精气神儿。更难能可贵的是，刘同学在书中对他曾经生活习惯的剖析与反思，让他更多了几分智慧，乐观的天性再加上智慧，不说朋友们也能猜出来，这是一个越发有意思的人！

期待这个有意思的人有更多有意思的作品！

陈历杰



推荐序 3：写给健康的年轻朋友

人生的精彩应该是建立在健康体魄的基础上，这个道理很多人都懂，但如何保持健康、珍惜生命却不是所有的人都懂得的。所以，请不要介意我在这里多絮叨几句。

我从事肿瘤防治临床工作近 20 年，对肿瘤的诊治也或多或少有些自己的经验和体会。从 2007 年 7 月开始，我又兼职负责青岛市肿瘤防治教育基地的筹建和管理，于是就有更多的机会从事肿瘤预防和治疗相结合的工作。一直以来，我以传播健康生活方式、预防癌症的理念为己任。对于我来说，肿瘤防治知识也算烂熟于心，能够达到张口即来的程度。可是，在举办的近百场讲座中，我发现一个奇怪的现象，那就是，尽管讲座为公益性质，但是前来听讲座的听众朋友却少得可怜，公益效果自然大打折扣。原因何在？有人说，也许是以“经济建设为中心”和“一切向钱看”的社会氛围，使得日益浮躁的人们把解决温饱或追赶物质的“小康”变成了唯一追求，而他们的健康就这样被忽视（自我忽视）掉了，不得不说，这是很可惜的，更是很可悲的。

这就要说到我的表弟刘琦了。30 多岁的他是个典型的“北漂”，身兼记者、作家和编剧数职，十几年前，他就在首都混出了点“小名堂”，在江南西部乡下的老家，表弟也算得上是北漂中的“成功人士”。

2012 年 7 月的一天，表弟突然来电，说他得了鼻咽癌，这让我吃惊不小。



作为肿瘤医生，我在得到他患癌的消息时，第一反应就是他那可怕的不良生活方式——没完没了地熬夜、没完没了地抽烟和没完没了地过量饮酒把他给害了。这又是一个曾经身体很健康，性格却很倔强的“拼命三郎”患上了癌症。坦率地说，在电话里，我能感受到他的恐惧和无助，所以，我先安慰了他一番，以一个职业医生的口气，解释疾病产生后应对的方法，并鼓励他说，鼻咽癌是可以治愈的。早发现早治疗和医院拥有高水平的医术一样很重要，但更重要的是，治愈癌症，心灵治疗很关键。但是，一番治疗之后，患者的劳动能力会降低，还可能因为放疗留下后遗症。说完这些之后，我又努力帮助他寻找最专业的肿瘤医院，并请鼻咽癌放疗权威专家给他制定最合理的治疗方案。终于，经过近两个月的系统治疗和近两年的恢复（训练），直至目前，他的复查情况良好，我就不再赘述。应该说，他的身体正是按照我们当初的预期一步步走向康复的。表弟的这个实例，证明了癌症在科学合理规范的治疗下，是可以被控制或治愈的，所以才有了本书的精彩呈现，给各位读者。

其实，事情还有个插曲。早在 2010 年，表弟因左颈部淋巴结肿大就诊于京城某大医院，“活检”结果竟然是“炎症”。所以，他的病能有今天的良好结果，得益于后来的亡羊补牢式的及时救治。作为医生，在此我只能提醒看病的朋友们：在当前的社会医疗环境下，但凡是就诊看病，除了要“早发现、早诊断、早治疗”之外，在“选择医院”这个问题上，咱们也得“货比三家”。再者，大家平常挤出点时间听听健康讲座，学习和掌握一定的健康常识，也是有好处的，能在治疗过程中少走弯路。

很高兴，在书中看到了表弟大病之后对“健康生活理念”有了新的认识。是的，随着时代的发展和科技的进步，人们的饮食越来越精细，但为什么人们的健康状况却越来越差了呢？这与人们长期处于吃得多、动得少和压力大有关联。在这种情况下，人们患上“文明病”如心脏病、糖尿病和癌症的概



率已明显上升，年龄却明显在下降。所以，《笑着·活着》一书中所说的改变饮食习惯、转变生活观念和加强身体锻炼等，这些大病之后的反思与经验都值得在当年轻人群中大力推广。

张小清

肿瘤学副主任医师/副教授、青岛市中心（肿瘤）医院/

青岛大学第二附属医院肿瘤防治中心主任



寄语《笑着·活着》

打败我们的往往不是一生中所遇到的挫折和坎坷，而是自己。人生充满各种不确定性，未雨绸缪的规划管理习惯和积极心态，能让我们更加从容地面对人生。

——中英人寿北京分公司总经理 陈明春

作者有哪些宝贵的治疗经验与患者分享？作为北漂屌丝男，他曾遭遇过怎样的艰辛成长与痛苦磨难？病痛折磨时，他和患友是怎样积极面对人生的？所有的疑问和答案，尽在本书。

——北京如惠教育科技有限公司总经理 谭吉会

本书作者抛弃了高端患者的“宏观调控”，也抛弃肿瘤专家的“专业诉说”，而是选择了“普通人聊家常”的叙述方式，更能深入普通癌症患者的内心，触及普通北漂人的灵魂。

——环球商业资源集团有限公司董事长、《闯与创》作者 王国宇

作者用第一人称“我”现身说法，以札记的方式记录了自己得癌、入院、治癌、初愈的全部经历，隐含着忙、苦、痛、清四个过程，其中既有治疗的细节，又有对人生和生命的种种体悟，能引导我们更好地关照自己的内心。

——深圳生普集团董事长、《年轻人干销售去》作者 文建祥

《笑着·活着》，一段抗癌经历，承载着三个家庭的悲欢，纠结着亲情、友情、爱情以及男女“闺蜜之情”……那些生活中真实发生的事都经由作者的笔生动地展现了出来。或许，每个人都能从中找到自己的影子……

——天府盛国际物流董事长 宋文洁

觉得生活太痛苦，是因为距离死亡还太远！癌症肆虐的今天，我们该怎么办？看到书中作者提到的诸多反思，也让我开始反思自己错误的饮食观念和习惯。病从口入，少食健康！

——北京紫禁城国医馆院长 赵光耀

我常常忘记书里面的主人公就是癌症患者，因为从作者的文字中我几乎看不出太多的苦痛，或者说他是把“苦”笑着讲出来。那些幽默、自嘲、戏谑的表达方式把我带入了欢快的氛围中。

——中国顶尖状态管理导师 李劲波



目 录

推荐序 1：分享是一种美德	1
推荐序 2：向死而生——笑着活下去	3
推荐序 3：写给健康的年轻朋友	6

Chapter 1 癌症来了，你什么都不是

黑色七月：一查再查，确诊为癌	2
怎么舍得说再见？	6
有你才是家	10
昨天已经过去，明天还要继续	13

Chapter 2 做一个好患者： 治癌也要疗心

如何找到靠谱的医生？	18
“误诊”这事儿	21
癌症≠死亡！	26



肿瘤医院，我的亲密敌人	31
“听好了，只许笑，不许哭。”	36
千里之外的牵挂：63岁老妈来京	40
痛不欲生 VS 浴火重生	44
入院：第一次离癌症那么近	49
高水平的医疗团队	52
其实不想死	56
癌症会不会遗传	61

65/Chapter 3 全家总动员，打一场硬仗

生死抉择：选择哪种治疗方案	66
“一个人烦躁，靠自己体会”	71
二十年后，因病重逢	75
破除恐惧，诚实地面对自我	81
死亡线上挣扎的人，更念家	87
再回首，往事如风	92
非比寻常的“活体告别式”	97
“房事”背后各怀心事	101
从前“吃苦”，现在“心苦”	105



111/ Chapter 4 与恐惧共存，因癌重生

放疗副作用：死神来敲门	112
假如我将远行	119
别等得癌才戒酒	124
老爸的饭豆肚丝汤	131
中西医结合治癌	138
“蠢”爱将我包围	143
随时随地的心灵治疗	150
艰苦奋斗 70 多天	156
电视节目访谈：和“战友”分享抗癌经验	164
爱是最好的疗愈	171
醒悟与蜕变	175
经历之后，更知珍惜	181

191/ Chapter 5 再见，“瘤”氓

全家人的记事本	192
“小主人”接我回家	199
相亲相爱一家人	203
战胜自己	207



听海，更是听心	210
温泉浴里话真情	214
再见，“瘤”氓	222

227/ 背后的故事

编辑与作者妻子面对面	228
“笑着活着”后援团之绝对现场	237
你不一个人在战斗	240
请为生命上保险	247