

快樂是片大海

Happiness is an ocean

于正洪 陆放 著

 江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

快乐是化大海

Happiness is an ocean

于正洪 陆放 著



江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

快乐是片大海 / 于正洪, 陆放著. — 南京: 江苏文艺出版社, 2012.2

ISBN 978-7-5399-4798-3

I. ①快… II. ①于…②陆… III. ①杂文集—中国—当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 192377 号

书 名 快乐是片大海

著 者 于正洪 陆 放

责任编辑 王昕宁

责任校对 孙 慧

出版发行 凤凰出版传媒集团

凤凰出版传媒股份有限公司

江苏文艺出版社

集团地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009

集团网址 <http://www.ppm.cn>

出版社地址 南京市中央路 165 号, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.jswenyi.com>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

照 排 江苏凤凰制版有限公司

印 刷 江苏凤凰通达印刷有限公司

开 本 890×1240 毫米 1/32

印 张 5.125

字 数 160 千字

版 次 2012 年 2 月第 1 版 2012 年 2 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-4798-3

定 价 30.00 元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

这本书里，有一个医生的感悟，
旨在告诉我们健康是最重要的；
这本书里，有一个知识女生做一路历程，
是为了和我们一起探讨如何做最好的自己，
这本书里，有一对情侣的快乐，
因为你快乐，所以我快乐……



我是谁？

我来做思想，就像一粒尘埃，
没有知道我的脆弱……
谁不喜欢火，喜欢星星，
喜欢飘动的旗帜！
我从事医学，热爱文学，
也喜欢探讨一些哲学问题。
宇宙很浩瀚，相遇是缘，
相信爱，我有我的世界！



I am who I am !
我就是我！



∴ 于杭州西湖



∴ 于浙江象山檀头岛



∴ 幸福的三口之家



∴ 大学期间的《爱之河》剧组成员合影



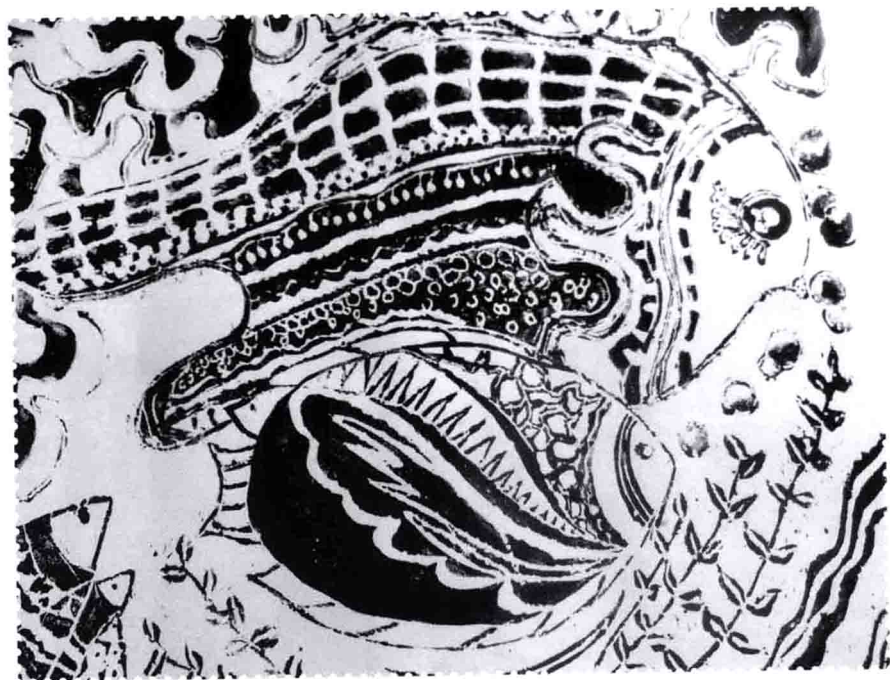
:: 1985年7月上大学那年的全家照



:: 2011年春节全家照

陆放作品

Works of Lu fang





序言

preface

现代女性的人生就像是一个木桶，由家庭、事业、情感、亲子等一块块木板共同构成，其中任何一块木板短了，生活都会失去重心。女人属于家庭，属于社会，更属于自己。每一个女人都要付出一生去追求璀璨的生命价值和精彩的幸福生活。因为，每一个女性可以因为美丽而绽放光彩，因为拥有魅力而卓越不凡。

每个事业女性都有这样一个共识：生活和事业之间没有不可调和的矛盾。轻松自如地舞动在事业与生活的跷跷板上，我们会发现每一下颤动都尽在掌握，每一下颤动都是一种享受。一个成功的女性可以像平衡木运动员一样潇洒、飘逸、和谐，她们在人生的道路上边走边唱，在生命的每个角落撒下希望的种子，灌溉出芬芳的花朵。也许，她们并不算强大，也没有独特的过人之处，她们幸福，只是因为她们更善于学习，因为她们对完美的追求更强烈！

亚里士多德说过：“优秀是一种习惯。”最优秀的习惯就是学习，向书本学习，也向生活学习。只有不断学习，才能高瞻远瞩；只有不断学习，才能超越梦想；只有不断学习，才能魅力永存；只有不断学习，才能基业长青。一个拥有持久学习力的女性就像一杯浓香的醇酒，在她们身上，美丽、智慧、幸福、成功、魅力……一个都不少。

作为现代女性，事业、家庭、子女、生活的压力，使得女性过早地忘记清晨恬淡的空气，忘记午后悠然地品茗，忘记夜晚惬意的星光。然而，生活中有许多点滴值得我们去学习与品味，不要忘记品味书香、花香、茗香……做个自由的魅力女人。

南京军区南京总医院肿瘤内科于正洪大夫利用业余时间为好大夫在线建立了自己的个人网页，在繁忙的临床和科研之余也沉淀着自己对生命和生活的思考，和大家分享自己真实的感受。熟悉于正洪医生因为她同时也是我们南京大学医学院的副教授和硕士生导师，同为知识女性，我体会她工作上的压力和繁忙，在生活中我们都有很多的感受、感想，而她却能坚持着把这些点点滴滴记录下来，非常不易！人的一生，困惑是如影随行的，文字是心灵的寄托，文字同时也能洗涤和升华着我们的心灵。因为是肿瘤内科医生，在长期的癌症医治过程中，她目睹了太多的痛苦与死亡，也有着很多的无奈和惆怅，到肿瘤内科就诊的相当一部分患者初诊时就已经是癌症晚期，这让她意识到癌症预防与癌症科普的重要性。为此，她积极致力于各种肿瘤预防工作的开展，先后撰写了多篇科普文章发表在《扬子晚报》、《金陵晚报》、《家庭医生报》和《环球时报》等公众媒体上，接受过江苏人民广播电台和南京电视台的采访，是网上继续教育项目《老年人恶性肿瘤的预防》和《晚期癌症患者的临终关怀》的学术负责人。她利用网络报刊杂志等进行宣传，呼吁癌症可以预防，提倡健康生活方式，重视患者的心理健康，使广大患者和普通老百姓从中获益。一位患者在她的网页上留言：“我早要是看到您的文章，也就不会生病了，曾经给家人带来了多少痛苦和眼泪。我们都要是像您说的这样做，天下也就太平了，可惜，说来容易做起来难，愿天下的人都要好好牢记您的话，愿走近您身边的病人越来越少，人人都活得越来越健康。”一位记者写道：“在这里，医者与患者的关系，不单是诊治与被诊治，更是互相欣赏、互相鼓励、生命与生命的相遇、思想与思想的

撞击。这些文字来自癌症诊治的一线，虽点点滴滴，却从细微处彰显着生的尊严、爱的伟大。”现作者通过江苏文艺出版社将其中的散文汇集成书，分悦心、悦读、悦家、悦己四篇阐述自己对健康的感悟、人生的探索和对家庭的眷恋，旨在告诉我们：女人不仅可以是事业上的强者，更是生活中的精灵。

用笔不灵看蝶舞，行文无序赏花开！人生就是一场旅行，无论花开，还是花落，哪个场景都是人生不可缺少的一幕。聚散、悲喜，笑容、眼泪，一直都有这些复杂的心绪、丰富的内容，点缀着我们的人生……

无论对健者还是患者，这本书都值得一读。

无论日出还是日落，快乐是片大海！



前言

preface

我一直想出本非医学类的书，但读了五年医学本科，又从医二十多年，我又怎么可能绕过医学？

医学确实带给我很多思考，但文学却让我年轻，永葆天姿国色。

现实是残酷的，青春不能永驻。走出象牙塔，在社会上打拼了二十多年，我确实有很多感受，也经常在理想与现实之间徘徊：我怎样才可以“生如夏花之灿烂，逝如秋叶之静美”？我真的能永远热爱生活一如当初的执著和真诚？

看过贝托鲁奇版《末代皇帝》，他眼中的溥仪是在特定历史条件下无法摆脱被囚禁命运的生命个体。得了奥斯卡奖的描写我们国家末代皇帝的电影，竟然是个意大利人拍的，这也许正说明旁观者清的道理。我们普通人何尝不是经常被周围的环境绑架着前行还自以为是？其实我们的无知无边无际，中国原子弹之父邓稼先的夫人许鹿希在丈夫离世后曾语调沉重地感叹：“对邓稼先并不是所有人都理解的，而他是应该被很准确地表达的。我不能容忍吹捧。吹捧是会把人吹死的。”生命不是僵化的，生命就是一种行走，我们要怎样才可以无惧命运，超脱世俗？

我写作最初的目的并不是为了发表，只是很随性地记录自己的一些感想，三年前建立了自己的个人网页，我的小学、中学和大学同学都有在看我的网页，有很多女同学给我来电话，告诉我作为一个中年的知识女性，她们的共鸣。去年在准备出版由我主编的《肺癌防治导读》的过程中，曾接洽江苏科技出版社的编辑董玲，她看了我的个人网页后建议可以结集出版，她觉得作为一个肿瘤内科的医生，我的一些感想还是可以带给读者一些启发的。

的确，我的患者带给我太多的感悟，也让我产生很多无奈。接触患者，更因为接触许多临终的患者，所以很多方面我的感触比其他职业的人要多很多。有些人患了疾，有些人受了伤，有些人说没就没了。人生到头来不过是非成败转头空，但只要活着就会有一轮一轮一出—出的戏上演，你方唱罢我登场，谁都不肯轻易善罢甘休，有时候就像游戏里的“魔兽”，好好的生活非要变成困兽之斗。我们什么时候真的知道珍惜眼前人？人生总是这样，只有在真正意识到没时间了，才懂得珍惜，但回回都来不及了。不到最后一刻，你永远不能明白，所谓“珍惜”，差不多就是“失去”的同义词。癌症，其实就像我们人生道路上的一道“坎”，我觉得我们这个社会目前最大的问题是：我们怎么克服我们心理上的病态？

我一个中学同学在我的《快乐是最好的药》后面留言：“快乐是需要学习的，在这个世界里，从来都是靠自己拯救自己，学会快乐真是太重要了。”快乐不是一种物质财富，也没有一个统一的标准，我经常对我的患者说：心情是最好的免疫力，快乐是需要我们边走边悟的，即使风雨兼程，我们仍然应该过好每一天，人生就是一场旅行，自自然然地做人做事。

孔子认为人和自然是一体的，山和水的特点也反映在人的素质之中。因此他说：“智者乐水，仁者乐山；智者动，仁者静；智者乐，仁者寿。”我来自于海边，作为女性，我也喜欢大海，因为水是可以流动的，大海是多姿的也是多彩的。

我的个人网页上一直有我儿子的文章，谁让他是我生命中最重要组成？

上阵母子兵，儿子陆放也有自己独特的视角，虽然说他永远都是我手心里的宝，但他的视角我代替不了。在这本书出版的时候，陆放正好从初中进入高中的学习阶段，这本书里或许贯穿太多他妈妈的思想，但只要假以时日，陆放将会有大不同，我相信未来。

“少年不识愁滋味，爱上层楼。爱上层楼，为赋新词强说愁。而今识尽愁滋味，欲说还休。欲说还休，却道新凉好个秋。”当这本书出版的时候，我将会有一小段时间去游学，这本书也记录着我和孩子共同成长的点点滴滴，也算是我为自己的过去打包，有一份忧伤我只想让它在自己的心中流淌，有一份快乐我仍然要去和大家分享。

在本书出版过程中受到我各个阶段的同学和我的父老乡亲们热情关注、支持和帮助，我知道，我从未独行。

谨以这本书献给我生命的源头——我最最亲爱的父亲母亲，感谢父母含辛茹苦地把我们四个孩子拉扯大，并且都教育成了有知识、有文化、对社会有益的人，我多想让他们为我骄傲，我一直希望我能用我的所有来报答他们的爱……快乐是片大海，祝他们的晚年安康！

我的真情不会像流水转瞬即逝，我的真情永远在我心中铭刻！

于正洪

2011.06.19