

# 抗癌

## 第一时间的抉择

80%的癌症患者不是死于疾病，  
而是死于对癌症的无知、恐惧和盲目应对

得了癌症，第一时间要怎么想怎么做  
抗癌第一时间，即康复第一时间

徐晓 海鹰 著



海峡出版发行集团  
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

鹭江出版社  
LUJIANG PUBLISHING HOUSE



# 抗癌

第二时间的抉择

徐晓  
海鹰 / 著



海峡出版发行集团  
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

鹭江出版社  
LUJIANG PUBLISHING HOUSE

2014年·厦门

## 图书在版编目（C I P）数据

抗癌：第一时间的抉择 / 徐晓，海鹰著. — 厦门：鹭江出版社，2014.7

ISBN 978-7-5459-0724-7

I. ①抗… II. ①徐… ②海… III. ①随笔—作品集—中国—当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第092135号

## 抗癌：第一时间的抉择

KANGAI: DIYI SHIJIAN DE JUEZE

徐晓 海鹰 著

---

出版发行：海峡出版发行集团

鹭江出版社

地址：厦门市湖明路22号

邮政编码：361004

印刷：北京盛源印刷有限公司

地址：北京市通州区漷县镇后地村北街300米工业园内

邮政编码：101109

开本：710mm × 1000mm 1/16

插页：1

印张：18

字数：313千字

版次：2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5459-0724-7

定价：35.00元

---

如有发现印装质量问题请寄承印厂调换

## 序一

# 我愿与癌友同行

这本书是写给癌症患者、患者家属、癌症医生、肿瘤医院，以及一切与癌症相关的人的书。

这是一本教给癌症患者如何救命的书。它将告诉给患者和他的亲属们在病魔来临的第一时间如何思考、如何抉择、如何行动，最终能让患者活下来，并彻底康复。起码，这是我们写作时全部心灵的愿望。

我的先生海鹰在 2012 年 3 月被查出患了癌症——非霍奇金淋巴瘤，B 细胞来源，滤泡性，三期 B。当时的 PET-CT 影像结果十分吓人——身体里的各处布满了密密麻麻、大大小小的瘤子，就像秋天满架子的葡萄，也像母鸡肚子里数也数不清的蛋。

一年多来，我们小心治疗、积极思考、刻苦锻炼，如斗牛士般，闪身躲避着治疗路上总要遇到的各种凶险，终于让死了几回的海鹰活了下来，而且逐渐康复。我们成了癌症的亲历人。

一年多来，我们遇到癌友无数，这个来了，那个走了，生的经验，死的教训，每天撞到眼里的就是癌，就是生和死。我们成了癌症战场的拾荒人。

一年多来，我们曾在北美旅居数月，向那里的专家请教，向那里的患者询问。西方最新的治疗思想、西方最人性化的康复理念是那么强烈地撞击着我们，让我们迫切地要去作一个新观念的传播人。

为此，我们想写一本书，讲述我们的经验，讲述活下来的癌友们的经验，讲述求医路上医生、专家的高见，讲述西方对癌症新的治疗思路，讲述患者将

遇到的心理恐惧、生理改变，讲述那些离去的患者死前最后的哀叹。同时，我们还要告诉读者，康复的境界不仅是消灭了肿瘤，还要包括心情的愉快、体能的增强，以及性生活的恢复，并最终回归社会。

总之，我们希望这是一本关于癌症患者如何自救的书，以让读者在患病的第一时间建立起战胜疾病的信心，对未来的救治之路有个大致的了解，知道哪里是沟壑，哪里是险滩，哪里是泥潭，从而避开它，绕道走，找到自己活命的路径并彻底康复。

按说，此书不该我们写，因为我们不是医生。

按说，此书不该现在写，毕竟我们得病的时间不长，经验还需积累。

然而，我们的心里充满着无限的紧迫感——来不及了，不说，就来不及了！

因为，每年、每月、每天，都有太多太多的人罹患癌症；

因为，每时、每刻、每分，又有太多太多的患者撒手人寰；

因为，太多的患者在得病初期，是那样无助，不知所措，耽误了最初的救治时间；

因为，很多的患者对肿瘤抱着那般的深仇大恨，怀着“除恶务尽”的心态，极度地绞杀它，忘了那瘤子跟自己是血脉相连；

因为，患者的至爱亲朋在得知亲人患病后，深陷痛苦，缺失了学习与思考，急匆匆卖房卖地，凑钱，把亲人推向了极端化的治疗台；

因为，我们有些医生、医院，还拘泥于自己的学术范围、自己的一片领域，没有或者顾不上看看其他的学科发生了什么，外面的世界对癌症的研究又有了什么进展。他们只低头看着自己前些年学来的技术和不久前花高价引进的设备，忘了癌症的研究进展得是那么快——可能今天推翻的正是昨天的发现！

更因为，癌症的康复是一个系统工程，需要医生、患者和亲人的协力配合，出不得一点闪失，这不亚于航母出海和卫星上天。我们的那些亲密的癌友——小秋、小叶、舒朗、贺大姐、郭先生，还有我们常常去请教的白大夫，都曾积极地与癌魔搏斗，也都曾见到过好转的光明，但是，一招的错棋，满盘皆输——至今想起，还让我们痛心不已。我们这些可怜的伙伴啊！

所以，除了写书，我们没有他法可让前人的经验教训能够尽量细致、全面、系统地呈现在读者的面前。每次跟癌友们再长时间的悬谈也是挂一漏万。

然而，我们更要告诉给新的癌友们的是：也可能我们的经验并不适合你，你就是你，你是另一个个体，你是一个特例。为什么这么说？因为，癌瘤的生成来源于自身，而每个人的性别不同、年龄不同、种族不同、体质不同、以往的生活习惯不同、对药品的耐受力不同，特别是，人们的 DNA 不同，所以，天下绝没有一模一样的癌，也就没有了一模一样的治疗的路。那么，你还要听我们说什么？要听我们说的是面对癌症的思路。至于康复的路，要自己走！

一年多来，我们没有像现在这样强烈地感觉到：最好的医生是自己。

说这话的时候，我们没有一丝忘记医生的救治，或抹煞医生的恩德。我们是想告诉患者：癌症真的不同于其他一切的病症，它可能是造物主留给人类最后的谜。而，得癌的是你，不是他人，不是医生，不是专家。只有你，才最知道得病的感受；只有你，才最能体会手术的作用，体会化疗药液在身体里流淌的感觉，体会放疗时的灼烤与痛苦；只有你，最知道，你还有多少的体力去支撑接下来的治疗；只有你，掂得出身体里是否还留存下起死回生的体力——所以，相信自己，大胆抉择，在癌症的治疗上，你就是第一发言人！

一年多来，我帮助我的丈夫海鹰慢慢康复，我也随时随地地宽慰、劝导其他的患者解开心结，争取生的希望。

走在抗癌路上，伸出自己的手，尽量拉住身边每一个鲜活的生命，这是我的愿望，也是海鹰的愿望。我相信，这也是每一个闯过生死线的癌症患者和他们亲人的愿望——我们既然受了上苍的恩惠，也愿将此惠及他人！

最后，我还要补充一句：书中所讲述的所有故事都出自身边患者之口。但是为了他们心情的平静我隐去了他们的真实姓名，也请读者不要去追踪和对号入座。同时，我也必须坦率地告诉读者，有几位癌友在我写作时他们还好好活着，可如今他们只能在天国与我对望；而绝大多数故事的主人翁仍都顽强地行走在抗癌的道路上。

如有来生，我愿当一名医生，与癌友同行！

徐晓（一名患者的家属）

2014年5月8日

## 序二

# 补位——癌症咨询师

在我国各级癌症专科医院中，有很多治疗癌症的医生，但唯独缺少从整体上指导患者救治和康复的咨询师。

比如，很多患者在获知自己罹患癌症后，如五雷轰顶，深陷恐惧。他们不知道应该投奔到哪家医院的门下，不知道谁才是救命的医生。懵懵懂懂中，他们被也如惊弓之鸟的家属裹挟，搭火车、乘飞机，东奔西跑，踏上了无清晰目标的寻医之路。

这时，就该有一个人站出来，断喝一声：“站住！想清楚再走！”然后帮助他们厘清思路，使他们明确未来救治的大致脉络，让他们明明白白地出门。

比如，很多患者走进医院，就把生命拱手相托，任由医生安排——今天手术，明天化疗，接下来是数不清的放疗、移植、伽马刀、氩氦刀——患者在不同科室的医生手中辗转，身体也在对肿瘤的绞杀中变得羸弱不堪。

这时，就该有一个可以对治疗进行整体规划的人站出来，大声提醒：“不要跟肿瘤较劲，不要过度治疗，生命第一！要留住自己最后的那口可以起死回生的底气！”

还比如，很多患者在医生束手无策之后，无奈地离开医院。那时，他们四顾茫然，不知该怎样面对身体里那些打不跑的肿瘤，不知该怎样计划所剩不多的时间。

这时，就该有人走到他的身边，告诉他：“别失望，在对癌症的治疗上，我们中国比西方多几招。中医、气功，哪个都不软！我们还要相信身体里所具有

的强大的自我修复能力！”

有些患者九死一生，终于摆脱了死亡的阴影。但是，因为癌症本身，因为强力的治疗，他们失去了昔日健康的容颜，甚至失去了一部分器官或肢体，也有人失去了生育的能力、性的能力。此时，他们还能像以前一样生活在阳光下，开心快乐、自信满满吗？

这时，我们多希望有个人走上前去，轻声地告诉他：“没关系，失去的并不是全部，我们仍然可以过正常的生活，像常人一样，享受爱！”

然而，没有，没有！我们在医院里找不到这样的医生，找不到这样的科室。在我们的医疗机构里也没有这样的岗位——癌症康复咨询师。

这是我们医疗系统的缺位。

一年多来，我太太徐老师在陪伴我治疗的路上，顾我而环视他人。她一路安慰、劝导着身边的癌友，捡拾着癌症患者成败得失的经验与教训，一路学习，一路思考，一路求教，让自己比一般的家属多了些治疗的知识和感悟。她以大姐、阿姨、老师的身份回答着那些认识的、不认识的、身边的、远方的——所有那些能搭得上话的患者的询问，轻声细语，情词恳切。

问她为什么这样做。她说，她是在补位，像网络上已经出现的那些由患者变为专家的人们（如“淋巴瘤之家”的版主洪飞先生）一样，补“癌症咨询师”的空位，义务的，仅以社会的责任感，仅以善良人的悲悯之心。

但是，她总感到与癌友的通话时间太短了，不能说得十分全面，所以，着手写这本《抗癌：第一时间的抉择》。目的是告诉患者，在获知癌症降临的第一时间怎么想、怎么做，在治疗开始的第一时间注意什么、小心什么，在走出医院大门的第一时间如何规划自己的康复旅程，以及患者的亲属、朋友、医生和所有社会关系，如何在第一时间面对疾病、面对患者，帮助他们踏上正确的救治之路。

徐老师说，康复是一个系统工程，容不得一丝纰漏。只有书可以系统地表达出她对患者和社会各方的叮咛。

我们希望，仅以此书为先导，呼唤我国“癌症康复咨询”学科的设立。

海鹰（一名康复中的癌症患者）

2014年5月8日

## 目 录

- 序 一 我愿与癌友同行 / 徐晓 1
- 序 二 补位——癌症咨询师 / 海鹰 4

### 第一篇 癌症初临：怎么想，怎么做？

接受癌症，不等于接受死亡！

癌症降临时没有脚步声 2

癌症风行多年，今天才轮上你，是你的造化 6

接受癌症，不等于接受死亡 8

迅速学习癌症知识，达到可与医生对话的水平 11

第一时间构建救治网络 14

得了癌症没有什么可丢人的 17

谢绝探望，给患者洁净的空间 19

### 第二篇 癌症治疗：争取走对每一步

一次化疗如在你身上割块肉，你愿意让我再割一块吗？

找对医院是癌症治疗的第一要务 24

找明白医生是治病的关键 30

|               |    |
|---------------|----|
| 住普通病房是我们的首选   | 34 |
| 靶向药的两面性       | 40 |
| 癌症患者要当治疗的参与者  | 46 |
| 化疗时一定要保护好血管   | 49 |
| 把住化疗次数这一关     | 53 |
| 远离那些敢忽悠的医院和医生 | 57 |
| 尽量在同一家医院做影像检查 | 62 |
| 使用“升白针”的学问    | 64 |

### 第三篇 癌症康复：除了西医，还有什么方法能够拯救你？

对付癌症，中国比西方招数多！

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 找到病因是康复的根本         | 72  |
| 解开心结，康复才有希望        | 75  |
| 西医的高手在殿堂，中医的高手在民间  | 80  |
| 步大夫的中医思想           | 86  |
| 耐人寻味的“郭林气功”        | 92  |
| 郭林，奇人也             | 96  |
| 走进“郭林气功”           | 99  |
| 关于防止复发的患者箴言        | 103 |
| 生命第一，事业第二——写给年轻的患者 | 108 |
| 没有运动就没有康复          | 114 |
| 吃，中西方的同与异          | 120 |
| 宗教在癌症康复中的作用        | 126 |
| 如何面对医生给出的生命预期      | 130 |
| 接受癌症对自己的改变，接受新的自己  | 134 |

## 第四篇 癌症与社会：用敬畏之心面对癌症患者

迄今为止，所有癌症患者都在用自己的生命为我们蹚雷！

|                |     |
|----------------|-----|
| 亲人，生命的依托       | 140 |
| 给亲人最实惠的帮助      | 145 |
| 战友，我该如何帮你      | 149 |
| 朋友啊朋友，你可曾想起我   | 154 |
| 医院，你为患者做得够吗？   | 158 |
| 医院，你要有慈爱的风气    | 163 |
| 医生的胸怀          | 166 |
| 医生，你如果没有爱就及早转身 | 169 |
| 患者，你不能这样对待医生   | 174 |
| 知识给我们力量        | 179 |
| 钱与治疗           | 187 |

## 第五篇 癌症涅槃：一次大病，一次转折

这可能是上苍要再给我一次机会——一个蹲下、再起跳的机会。我不知未来如何，但我期待着！

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 癌症，人生转变的契机             | 194 |
| 医生说我是淋巴瘤三期B。人们说，这就是晚期了 | 196 |
| 看金庸，写书稿，让自己大松心         | 198 |
| 手术台上，我给医生讲十八层地狱的故事     | 200 |
| 我只接受正面信息，只接受正能量！       | 203 |
| 医院的好坏不在设施，在于医生的经验和见识   | 206 |
| 我做了一个治疗笔记，它帮我看到治疗的大趋势  | 208 |
| 你就不怕休眠的癌细胞又醒过来？        | 211 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 有位医生说我的病终将复发，我说：我不信！  | 214 |
| 生命绿洲的正能量              | 216 |
| 置身于群体抗癌的气场中           | 218 |
| 除去心结的智慧               | 220 |
| 管别人怎么想，我就是癌症患者！       | 223 |
| 坚信生病只是人生的一个过程         | 225 |
| 如何解读检查报告              | 228 |
| 我的爱人，我将生命托给你          | 231 |
| 不要让癌症再伤了亲人            | 233 |
| 送别我的战友                | 235 |
| 病床上对医院改革的思考           | 237 |
| 给年轻的患者讲西点军校的故事        | 240 |
| 我们可以凭借哪些早期症状去追寻癌症的影子？ | 242 |
| 执着，还是恬淡，这是一个值得思考的问题   | 246 |

## 第六篇 癌症与性：有生命就有爱！

性的愉悦是没有年龄界限的，几乎所有人都有能力找到终生的性愉悦。

|            |     |
|------------|-----|
| 找回丢失的爱     | 250 |
| 有关癌症患者的性知识 | 253 |
| 附：癌症中的性爱   | 254 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 后记一 不能结束语·说不完的叮咛 / 徐晓 | 265 |
| 后记二 凭什么是你？ / 海鹰       | 269 |
| 不能言谢 / 徐晓             | 272 |
| 致 谢 / 海鹰              | 275 |

## 第一篇

# 癌症初临： 怎么想，怎么做？

接受癌症，不等于接受死亡！

## 癌症降临时没有脚步声

我们必须第一时间正视那些“难治的小毛病”，  
提醒自己：我的病可能是癌症！



癌症，就像一个魔鬼，在你没有任何防备的时候，它没有一丝的声响，突然就出现在你的面前。它是那么巨大，那么狰狞，遮蔽所有阳光，直到把你压在身下，让你感受无尽的恐惧、无比的压抑。你无法喘息，深陷黑暗，绝望无比。

——这恐怕是每一位癌症患者最初的感受和事后的记忆。

癌症，也是这么悄无声息地“光临”我家的。

2012年3月中旬的一天，我和先生海鹰在晚饭后散步。他有一搭无一搭地说：“我怎么感觉走路时大腿根有些疼。”

我说：“是不是上下车时抻着了？”

“不是，我觉得大腿根有个东西有点儿硌。”

“噢，回家瞧瞧。”

到家一摸，里面还真有个鸡蛋大的包。

他给一个在部队医院当院长的好友打电话，告知大腿根有个包。好友说：“大概是淋巴肿了。你看看周围有没有引起发炎的伤口。”海鹰说，因为浑身痒，他把腿上抓得一道子一道子的，会不会是这些伤口引起了感染？院长朋友说：“先吃两天消炎药，不好的话马上来找我。”

过了两天，没见好，走路时腿更疼了。不得已，海鹰只能放下紧张的工作，在医院快下班的时候挂了个外科的号。

诊断很简单，就是做B超——腹股沟检查。

B超先是由一位年轻医生做，没一会儿她叫来了科主任。主任边做边询问：“平时感觉疲倦吗？”

“疲倦是常事，什么时候都感觉累。前两天累得睁不开眼。”海鹰回答。

“你身上怎么这么多出血点？”

“痒的，情不自禁地抓，一抓就破。”

“你掀开衣服，我再看看腋窝。”

主任对年轻医生一阵耳语。

“好，再看看脖子下面。”

一个检查做了20多分钟。

下来后，主任把检查报告递到我手上，说：“你们应该尽快做血液化验。但是今天是周五了，又过了下班时间，急诊的化验项目不全。你们看——”

我说：“没关系，改天我们再来。我们先找地方吃晚饭去。”

我和先生坐在医院附近的饭馆里看那张检查报告。报告显示：“腹股沟、腋窝、颈下多发淋巴结肿大。”我们不知道这意味着什么。我想，可能是上火，也可能是累的，该歇歇了。

还没放下碗，那位当院长的好友就打来电话。她说她正在外地出差，但是科主任给她打了电话，海鹰的情况她知道了。她让我们马上回到医院，把能做的血液检查尽量都做了，而且是今晚必须做。

难道医生怀疑什么？

尽管天已经黑尽了，我们还是回到了医院。做了急诊能做的所有血液化验。还好，所有的血常规化验都正常——哈哈，没事了。

谁知，院长朋友又打来了电话：“徐晓，血液正常不是好事。要抓紧时间做进一步检查。”

怎么，可能有大问题？难道会是肿瘤？不会吧？

我们有一位远房亲戚是北大医院的教授，退休了，就住在附近。我和先生没有耽误，直奔她家。老人看了B超报告，微笑着说：“没什么，做个活检就知道了。做活检不疼，一个门诊小手术。抓紧时间就是了。要到血液科检查。”老人说得很轻松，让我们也跟着轻松。

第二天是周六，人民医院有半天门诊。那也是我先生的医保合同医院。我起个大早挂了血液科的号。接诊的是位四十来岁的副主任医师。态度和蔼。他看了看前一天部队医院的B超报告，说：“抓紧时间做个活检吧。如果真是报告里讲的情况，那起码是三期了。”医生的脸上没有严肃的神情，说得很淡然，

所以我们也不紧张。但是，“三期”意味着什么？什么“三期了”？医生说，是淋巴瘤三期。

哦，淋巴瘤。第一次听说。

刚出人民医院的大门，那部队医院的院长朋友再次打来电话：“徐晓，让海鹰停止工作，抓紧时间做活检，我们怀疑是淋巴瘤。”

“不就是淋巴瘤吗？又不是癌。”

“淋巴瘤就是癌，只不过叫淋巴瘤。”

五雷轰顶！

从周五晚上因为腿疼去部队医院检查，到周六上午到人民医院就诊，仅仅十几个小时，我们的命运就冰火两重天！虽然海鹰还没来得及做活检，但是给我们看病的几位专家都把标的指向了那最可怕的病——癌，而且起码是三期了！尽管这几位专家讲述时都轻声细语，都面带微笑，都似乎是在不经意间说出“淋巴瘤”三个字，但事后想来，那是怕吓着我们，是要在癌魔突然降临时给我们一个预警，让我们能听到一点点魔鬼走近时的脚步声。但是，再轻柔的语言也托不住天塌的重击，那可怕的癌症是重重砸在了我们的头上！

接下来，是腹股沟活检手术，是PET-CT检查。结论不可能有意外，只是进一步验证初期的诊断——非霍奇金淋巴瘤，B细胞来源，滤泡性，三期B。

……

无语。有的只是泪水。有的只是对命运不公的哀叹。

今天写这些，不是为了回忆我们自己的经历，而是为了告诉读者，癌症就是这样轻轻地，在你完全没有防备时降临的。这里还有我的许多亲人、朋友、战友、同事的例子为证。

舒朗，我的同事，也是好友。她60岁退休，刚过了半年退休生活，就因为感到右臂抬举不便，到医院去看“肩周炎”，在一步步的检查后，确诊为“肺癌，骨转移”。

安平，我年轻时的战友，多才多艺，琴棋书画无所不能。一段时间以来总是咳嗽，他太太催他去医院看看，一通检查，确诊为肺癌，位置不好，不能手术。

海鹰的哥哥，在日本常驻20多年，不烟不酒，有运动员的体魄。2007年，他刚刚退休回国，在一次例行体检时发现肺部有阴影，不大。医生建议关注。一个月后再查，阴影增大。他遂举着片子到处请教。虽然每位专家的指向都是癌症，但因为没做活体检查，不能百分百确诊，只能手术后活检。矛盾、犹豫、掂量，思前想后，最终上了手术台，切下来做活检——癌症无疑。这倒不必后

悔了，只能庆幸——幸亏早做了，还是早期。但是，毕竟是癌！

王姨，我母亲的好友，她本人就是医务工作者，在医院工作了几十年。有一段时间感到吃饭吞咽不顺畅，需要喝汤粥往下顺。她并没当回事，有一搭无一搭地找同事询问，检查，结论：食道癌。

大毛，我妹夫的亲戚，平时健谈活泼，就在快要退休的那段时间，感到肝区疼痛，自己一人去医院检查。当她拿到片子，看到结论，底气一下泄光，恍惚间走出医院大门，就再也走不动，一屁股坐在马路边——她的结论是肝癌晚期！

小刘，一个美丽的唐山姑娘，年仅 24 岁。她刚到澳大利亚留学半年，洗澡时摸到左胸肋条上有一个小疙瘩。她去当地医院检查，结论是非霍奇金淋巴瘤——癌。

……

癌魔就是这样无声无息地、在你没有任何预感的时候光临的。以上所举例的几位患者，在最初，都是因小病到医院就诊的。走进时，有说有笑，甚至健步如飞；出来时，却是步履维艰，心如铅块般沉重了。

癌症可怕，在于癌症的治愈率如此之低，在于距离死亡的距离如此之短。然而，我这里要告诉读者的是，正因为这些，我们必须在第一时间正视那些“难治的小毛病”，提醒自己：我的病可能是癌！这样，就可能避免不及时求医，避免反反复复的求证，避免病情的拖延，在第一时间获得救治！

我婆婆 2005 年因为肺癌住进医院。当时医生的话，我至今记忆犹新。他说：“二十年前，这个病房收治的病人，只有十分之一是癌症患者；如今，只有十分之一不是癌症患者。”

去年，我先生患病，有一天，我的五六个同学前来探望。说起癌症，在座的一圈人里，居然每个家庭都有癌症病人！他们或已经去世，或正在治疗，或带瘤生存，总之，没有一个同学说他家里没有人患过癌症，而且全是直系亲属！太可怕了，癌症离我们是这样的近，得癌症的概率原来是这样的大。

所以，在你有了一些不知何来的不舒服时，不妨大胆设想一下，我的病是否与癌症有关？如若无关，偷偷一笑；如果有关，那就一点儿工夫别耽误，第一时间垒好与死亡抗争的堡垒，布好与癌魔战斗的军阵！