

潘肖珏◎著

NOT WELL, WHAT TO DO?

# 我们该把自己交给谁?



我就是要让天下女人少生病、不生病，特别不生我这种病

上海外国语大学党委书记吴友富教授  
上海师范大学校长李进教授  
上海中医药大学前校长陆德铭教授  
作家王小鹰等

联合推荐

凡是心情不好的女性，80%以上都有乳腺病

要想找到好医生，首先自己得当个好病人

好病人要学会**不抱怨**

好病人要学会**懂得感恩**

经常**吵架生气的婚姻**，女人易得**乳腺癌**

人可以死于疾病，但绝不能死于无知

病了，把身体交给医生，但不能完全交给医生

家不是一个讲理的地方，家是一个讲妥协的地方

人可以承受灾难但不能过没有希望的日子

病了，把身体交给医生，但不能完全交给医生

40岁之后，女人不能干的是“拼命”

40岁之前，女人必须干的事是“布局”

男女有三种配对；步入婚姻的女人先念念“**匹配经**”

夫妻“大饼和油条的配对”则是一种绝配

50岁之后，女人必须干的事是“静心”

“**恩宠细胞**”的七大法宝

廣東省  
廣東省人民檢察廳

# 廣東省 檢察官 文書



| 廣東省人民檢察廳<br>檢察官文書 |              | 文書編號  | 日期    |
|-------------------|--------------|-------|-------|
| 第一號               | 檢察官文書<br>第一號 | 1955年 | 1955年 |
| 第二號               | 檢察官文書<br>第二號 | 1955年 | 1955年 |
| 第三號               | 檢察官文書<br>第三號 | 1955年 | 1955年 |
| 第四號               | 檢察官文書<br>第四號 | 1955年 | 1955年 |
| 第五號               | 檢察官文書<br>第五號 | 1955年 | 1955年 |
| 第六號               | 檢察官文書<br>第六號 | 1955年 | 1955年 |
| 第七號               | 檢察官文書<br>第七號 | 1955年 | 1955年 |
| 第八號               | 檢察官文書<br>第八號 | 1955年 | 1955年 |
| 第九號               | 檢察官文書<br>第九號 | 1955年 | 1955年 |
| 第十號               | 檢察官文書<br>第十號 | 1955年 | 1955年 |

潘肖珏◎著



NOT WELL, WHAT TO DO?

# 我们该把自己 交给谁？



**图书在版编目(CIP)数据**

我们该把自己交给谁? /潘肖珏著. —上海:复旦大学出版社,2011.1  
ISBN 978-7-309-07808-4

I. 我… II. 潘… III. 保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 253864 号

**我们该把自己交给谁?**

潘肖珏 著

责任编辑/李又顺 宫建平

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编:200433

网址:fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853

外埠邮购:86-21-65109143

常熟市华顺印刷有限公司

开本 787×1092 1/16 印张 18.75 字数 258 千

2011 年 4 月第 1 版第 4 次印刷

印数 14 651—19 750

ISBN 978-7-309-07808-4/R·1181

定价:30.00 元

---

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。

版权所有 侵权必究



## 序：我看到了女性难得的一种从容

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？并从医学的、社会的、人文的、心理的层面探究问题的本质。当读到这本名为《我们该把自己交给谁》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要多。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另一道靓丽的风景。

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、磨砺中的勇气和困顿中的坚韧！

古人云：“宽厚留有余地步，和平养无限天机。”一种非常的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、平和的气度以及坦然面对客观环境中发生的一切。“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、社会适应性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、女干部面临着身、心等方面的困惑；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。

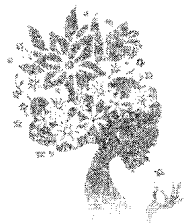
由此可见，当今“女性健康”是一个综合的、系统的，也是集传统医学与现代科技的大健康的概念。“女性健康”的指标是衡量一个民族健康的重要指标。因此，复旦大学出版社出版的这本新书，将会使我们女性在保持健康、恢复健康和抵御疾病的过程中有更正确的操作方向。

在女性的人生道路上，需要像这样一本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

2010年12月



## 序：我看到了女性难得的一种从容 /001

---

### 第一章 生死线上的折返跑 /001

---

#### 在病房里 /002

病房里的女人心思 /002

“零乳房”女人的追思 /008

我和医生的对话 /016

痛，是想出来的？ /016

十万分之一，为什么不是我？ /021

#### 研究乳腺癌 /027

我的三把治疗利器 /027

日子过得有点一惊一乍 /035

永美，我的救命恩人 /043

**本章话题：病了，把身体交给谁？ /051**

点评嘉宾：沈善增（作家，儒释道研究专家）

记者提问：秦 畅（上海人民广播电台首席主持人，“金话筒”获得者）

---

### 第二章 又遭遇世界性烦恼 /055

---

#### 股骨头坏死，降临我 /056

直面选择：换不换“人工关节”？ /056

如果发生一个“如果” /064

谁愿意为我治疗？ /068

## 踏上治疗的“长征”路 /072

终于迎来“第一推动力” /072

感慨：思路决定出路 /076

要找好医生，先当好病人 /078

风雨回家路 /084

半路杀出“程咬金”：“带状疱疹”找上门 /088

见证奇迹的时刻到了 /091

原来股骨头是可以不坏死的 /095

**本章话题：我们怎么与医生打交道？ /102**

点评嘉宾：孙小琪（《现代家庭》杂志总编辑）

记者提问：秦 畅（上海人民广播电台首席主持人，“金话筒”奖获得者）

---

## 第三章 我的第三个课题 /105

---

### 冠心病向我走来 /106

冲冲助我“引火下行” /106

“我来救你” /111

### 心脏病治本之路在何方 /117

“你的心，没有放下。” /117

两元中药救治心脏急诊 /123

治本之路：老爸典范 /128

**本章话题：生病了，会首选中医吗？ /131**

点评嘉宾：李芬华（上海市纪委副书记）

记者提问：秦 畅（上海人民广播电台首席主持人，“金话筒”奖获得者）

---

## 第四章 恩宠细胞：激发自愈力 /135

---

### 恩宠细胞的七大法宝 /136

为什么要“恩宠细胞”？ /136



恩宠细胞的七大法宝 /140

“恩宠细胞”法宝一：喜闻乐见 /140

“恩宠细胞”法宝二：爱的滋润 /141

“恩宠细胞”法宝三：愉悦的想象或回忆 /142

“恩宠细胞”法宝四：感恩一切 /144

“恩宠细胞”法宝五：干自己喜欢的事 /146

“恩宠细胞”法宝六：坚定信念，激发神性 /147

“恩宠细胞”法宝七：认可与被认可 /150

婚姻场中女人经 /154

点亮心灯，走出抑郁 /154

我的女人观 /160

女人的生命观 /160

婚姻场中女人经 /168

儿子，妈妈当得“不合格” /175

外一篇：我家的三任保姆 /187

**本章话题：女人要和自己的生命更好地相处 /193**

点评嘉宾：林 华（作家，女性问题研究专家）

记者提问：秦 畅（上海人民广播电台首席主持人，“金话筒”奖获得者）

---

## 第五章 医学的最高境界是养生 /197

---

### 饮食养生 /199

医疗首选是饮食 /199

黄金搭档营养佳 /202

乳癌阴影口中消 /205

养生首位脾胃和 /209

花样粥香飘四季 /213

### 运动养生 /218

深呼吸 /218

以静生动 /219

## 环境养生 /222

音乐调身心 /222

寻找负离子 /226

## 养生首先养阳气 /229

**本章话题：养生的最高境界是应变 /237**

点评嘉宾：黄平（上海中医药大学医管处处长，五官科专家）

记者提问：秦畅（上海人民广播电台首席主持人，“金话筒”奖获得者）

---

## 第六章 “长征”胜利，我的感恩 /241

---

### 感恩我的治疗医生 /242

千里寻觅“铁杆中医”：彭坚医生 /242

不显山不露水，却“针行天下”：韩建中医生 /248

柔刚相济，游刃骨髓：刘玉超医生 /256

他让我仰视：孙武权医生 /264

感恩陆德铭医生 /274

感恩胡建纲医生和楼行斐医生 /274

感恩于文医生 /275


### 感恩我的父亲、母亲 /276

**本章话题：懂得感恩，生命之树常青 /278**

点评嘉宾：余明阳（上海交通大学教授，品牌策划专家）

记者提问：秦畅（上海人民广播电台首席主持人，“金话筒”奖获得者）

## 附录：读者评论 /280



第一章  
生死线上的折返跑

- 我终于决定：坚决不放、化疗了！我的生命我做主！走免疫疗法的路，走中药治疗的路，走我自己制定的“快乐疗法”的路。
- 医患关系中病人是处于弱势的一方，但聪明的病人可以改变自己的弱者地位。
- 认认真真学习、明明白白治病、开开心心生活。好好体味“日日是好日”的真谛深意。病出个意义，很有意义。



## 在病房里

### 病房里的女人心思

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：“我的生命进入倒计时了？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，气喘吁吁地发布一条新闻：昨天半夜，18床又跳楼了，未遂。现在护士长正教训她的护工，看紧点！

18床，只隔开我两个病房。她40岁左右，患的是宫颈癌晚期。一年前动的手术，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，对这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，都要睁一只眼闭一只眼，“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，慢慢地回到自己的病床上。

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”。我在报上看到，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：“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工程师，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。

我边听故事，边思考：如果我有那一天……

其实，死得美丽是第二位，死得不痛苦，才是第一位的，特别是对癌症患者来说。安详而去，是福！

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。她当时的诊断结果是乳腺癌晚期。她老伴恳求所有的人对病人保密这一信息。而他告诉妻子，她患的是良性肿块，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！

一年后，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，那老太这一生，值了！

有人说，爱情只有转化为亲情才能持久。转化为亲情的爱情，犹如化入杯中的糖块，它还是糖块吗？是甜蜜的糖水，喝在嘴里虽不如糖块那么甜得浓烈，但那甜甜的滋味却令人百般回味。我很羡慕那老太！

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。只有在这时候，才看到那女人焦虑不安的神态，眼睛老盯着门口……

术后，她的右侧乳房还是被全切除，医生根据病情，已不能为她保乳。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。化疗6个疗程结束后，我们就再也没有见到过她。

这是一份爱情的“体检”报告：伟大的爱情必须在疾病面前过招。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。

我自认为，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，再带几拨研究生。这下生了这病，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10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SARS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的起落架，如果真的一直放不下来，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”；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！

人生好比是“打牌”，有时顺着打，不行，那就逆着打吧。也许，这样可以让自己的心——知足。

当然，我知道自己有很理性的一面，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。有一篇文章说，患心血管病的人不大容易得癌症。再说没有家族史，而且平时也很注意保健的。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去！

啥事都要搞得明明白白，这就是我。是优点，还是缺点？可能都是吧！

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隧道里，必须尽快地找到隧道口。

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，多好呀！

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。我要把自己写的书整理出来，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！我生前已经够连累他们了，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、有护士，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，直接送达该送的地方，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。

我对“后生命阶段”的安排，可真不是作秀。我年轻时，就是这么想的。因为我从小就害怕见死人，害怕去殡仪馆。长大后，对此问题，常有超越我年龄的思考——“厚养薄葬”。

今天，轮到自己，我当然坚决身体力行——根本不需要“葬”。

我人微言轻，但从自己做起还是应该做得到的。

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……

……窗外东方发亮，新的一天又开始了！

有一篇谈论死亡的文章，其中一段文字引起了我的共鸣：

“面对死亡，我们才会自问：生命是什么？在我看来，生命的过程是一道减法。一旦出生，我们就步步逼近死亡。难怪古希腊哲学家会说，最好是不出生。可惜在很多时候，我们尽做加法和乘法，以为在有生之年，只要累积财富就会积攒幸福。殊不知，生命尽头的最后一道算式是除数为死亡的除法，结局归零。

视死如归，我们才能深切体会为何生命是一件礼物，它是上苍的恩惠，我们