

淡定 积极 重生

DANDINGJIIJICHONGSHENG

曹又方
著

都说医治癌症最好的药是“心药”。

一个癌症晚期的她，能够活下来，并重返写作与社会舞台，此过程中，死与生、阴与阳、情与爱、恐与喜，对死的抗拒、对生的渴求、对命运的反思，交织成复杂的心路过程。

未死于癌症的我 写给渴望健康的您

重庆出版社

淡定 积极 重生

[美] 曹又方 著

重庆出版社 

图书在版编目(CIP)数据

淡定 积极 重生/[美]曹又方著. - 重庆:重庆出版社,
2004.6 重印

ISBN 7-5366-6668-3

I. 淡… II. 曹… III. 癌-康复 IV. R730.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 031256 号

著作权合同登记号:版贸核渝字 2004 第 29 号

淡定 积极 重生

DANDING JIJI CHONGSHENG

曹又方 著

责任编辑:李莹

封面设计:点睛工作室

策 划:汉霖文化

重庆出版社出版、发行

重庆长江二路 205 号

新华书店经销

河北彩虹印刷有限公司印刷

开本 880×1230 1/32 印张 7.5

字数 145 千字 插图 4 幅

2004 年 5 月第 1 版

2004 年 6 月第 1 版第 2 次印刷

ISBN 7-5366-6668-3/R·221

定价:15.80 元

目 录

新序

原序

辑一 心战篇 在淡定与积极之间

身病心不病——13

信心疗法——16

为什么不该是我——19

真有“癌症性格”吗——23

亦敌亦友亦师——27

我的支持团队——30

可以软弱可以坚强——49

在淡定与积极之间——54

辑二 医疗篇 做个对自己负责的病人

选择定江山——63

做为卵巢癌第三期末的病人——68

走过化疗路——74

疑凶荷尔蒙——81

我的救命饮食法——85

中西医结合治疗——94

目 录

上山习功——98

做个对自己负责的病人——103

辑三 生活篇 依然可以活得很快乐

欢喜郑重每一天——111

转变——116

想得开有一套——120

立志做笑花——123

不改好玩之心——127

帽子和口红——137

温柔的爱——147

依然可以活得很快乐——152

辑四 超越篇 置之死地而后生

回旋曲——159

另类告别——166

死生吊诡——194

慈悲与尊严——200

炼气——206

第一个五年——212

向阳的一面——224

九大叮咛给抗癌的你——231

新 序

历经的风雨飘摇、忧苦哀乐，连打翻了的五味瓶都不足以形容心中的滋味。荏苒的时光并未因为我的病稍加伫留，算算自罹患末期癌症以来，已然悄悄地迈过了第五年！

有好些次，都以为自己的生命已达终站。并且，曾经为自己举办了一场美丽的“快乐生前告别式”，然而，却未能为生命画下句点。自画的句点，居然十分喜剧性地变成了一个顿号或者逗号。属于我的一趟人生之旅，最后一部分仍然是一个未知数。

2003 年秋，经由一次严谨的正电子断层扫描，结果显示一切正常。医生恭喜我不仅迈过癌症病人最为危险的第一年，又迈过了关键性的第五年。尽管其间我曾经由同样的检查，发现了一个三公分的肿瘤，并且进行过二次手术。不过，看来，在命运的必然性中，不管是正常人还是病人都一样，每个人恒常都在捕捉那存在着的可能性，也就是所谓的机遇。

病后的次年，我在一九九九年九月出版了一本叙述病中心路的书，书名叫做《淡定与积极》。当时，写这本书的目的，旨在自励励人。想不到此书激起极大的回响，不仅对于同病相怜的人，激

生鼓励的作用；对于健康的人，也产生了某种程度的惕励作用。

说句真心话，尽管曾经在那本书中，将自己对抗病魔的心得与作法，做出完整的纪录，但是不过是希望自己所受的病苦，多少能对他人有些帮助，才不至于平白的大病一场。其实，现在回想起来，当时的我，初生之犊，哪儿知道未来将会面对何种灾厄疾苦，那时离手术开刀才不过八个月而已！

太天真了！不过是因为自己在术后一个多月曾经到圆山饭店跳过一次舞，就自诩为是一个跳舞的病人。胆敢自谓赋予病人这个角色以全新的面貌，这真是一句不知天高地厚的大话。

其实，不管有多鲁莽轻敌，我心深处，由始至终，从来不曾自我期许成为一个抗癌典范。这个典范形象的存在，也许多半是他人的期许和投射，更为恰当。

书出之后，一直到今天仍然不断有病患或者他们的家属和友人，希望由我这儿得到帮助。一位知道我电话的病人，更不时会打来一通电话询问，似乎我的存活，已然成为他的信心指针。同时，病后到医院回诊的时候，也常常会遇见认出我来的病人，希望由我身上能够转借力量。因此，他人对我的期望，便也反过来成为我力量的来源。正是由于这许许多多识与不识的病人和亲戚，是他们勒令我扮演好病人这个角色的！

有些朋友在读完了初版的《淡定与积极》之后，曾经认真地提过质询，他们咸信此书仍有未尽之言。是的，的确如此。我说

过，这本书旨在鼓舞，甚且，可能鼓励自己更要胜于他人。何况，短短的病史，做为病人，我的学习才将要开始，所知有限不说，许多感受和经验亦尚需累积。这也是，如今我决心将病后五年的历程，写下续篇，并与前书一起纂编为完整版的因由始末。

重新续写病中心路，励人的诉求，已然强于励己。因为，能够存活，并且跨越五年，对于癌末病人的我而言，可谓达成了一个里程碑。说得浅白一些，并以我惯用的话来说，也算够本了！续集，对于电影和电视来说，通常是大卖之后的衍生和附产，我的续篇，却是真正想把未尽之言说出来！

在原书中，《淡定与积极》共分为三辑。辑一为〈心战篇〉，谈的是病人心态“在淡定与积极”之间；辑二为〈医疗篇〉，提示患者“要做个对自己负责的病人”；辑三为〈生活篇〉，要求病人“生活依然可以活得很快乐”。

在目前的完整版中，则加了全新的第四辑，辑名是〈超越篇〉，旨意在于建立健康的生死观，也是我一路跋涉过来的“置之死地而后生”。

在癌症日益凌虐人类的今天，不仅罹癌率日高，年龄层下降，而且偏高的中奖率，更使得人人自危。回首来时路，虽然不烟不酒、早起早睡、饮食清淡、勤于运动的我，能够在罹癌之初自省到“为什么不是我？”，却仍然希望今后“罹癌的不是你！”

由于五年以来，仍然不断有人运用各种方式向我询问有关抗

癌之道，而已一书难寻。这使得我不由形成的一种使命感益发强烈，动念将五年的抗癌过程做更为完整详实的呈现和报导。

《淡定与积极》的完整版更名为《淡定·积极·重生》，书中新加入的篇幅超过原书的二分之一以上。迥异于前的是罹癌的跨度长达五年，而非原先的八个月，因此，对于复发的心路历程、生死观、病人心理的阴暗和光明面、治愈的因素种种，都有更为深入的体会与陈述。

“未死于癌症的我，写给渴望健康的你”的旨意，在这本《淡定·积极·重生》的完整版中，变成“置之死地而后生的我，写给渴望健康的你”，心意表现得更为殷切笃实了！

原序

我是在一九九八年冬天发现的病，并于岁尾十二月三十一日动了一个大手术。

过往，从小到大，我一直都是一个健康宝宝，鲜有病痛。因此，我常跟朋友说，我不生病，要病一定是一场大病！果不其然，竟然被自己料中了。

一生少受病痛的苦，这还真是我所捱过的最为艰苦又寒冷的冬天。

术后，又经过第一次化疗。十七天后，我才回到了家。那时，我尚停留在基本的存活状态，切断了许多对外界的感受。待觉知到窗外的树木枝叶雕零，显现出原先被遮去泰半的造型古怪的大楼，我的心境只是一片萧索。但是，在潜意识里，却已在隐隐地期盼着春天了。

春天的脚步真慢。让我想起有一年在冰雪交加、天寒地冻的纽约，失恋的我，是如何受到春天的抚慰和感召，与花木一起复苏了。从报春的第一枝迎春花，黄艳艳地点亮了我的眼睛开始，接下来是风信子和郁金香、山茱萸、杜鹃和樱花……我的眼眸竟然恢

复了网罗美的本能！

我又活了。

只是想不到，许多年后，我还要再捱一次更加苦寒的冬天。

春天的脚步依然很慢，慢到厌倦了坚强、想让自己脆弱一阵的那个我，都已然失去信望了。然而，雪莱没有说错：冬天来了，春天还会远吗？

春天，再度浸漫着我的心髓、洗涤着我的灵魂、抚慰着我的病体。使我不禁为那筛落叶隙的阳光，以及柔软清新的和风落下泪来。喜悦之泪。

我又再度活了过来。

大地有复苏和愈合的力量，这股巨大的生命能量，也一样存在于人的身上。我重新开始整顿自己，我相信一个人可以让自己生病，也可以让自己好起来。

生病，原本是违反了自然法则。

于是，我便勤勤恳恳地开始寻找，究竟是哪儿出了错，才让我罹患了如此重症？而且，这也绝非仅仅是我一个人的事，生癌，几乎成为我们这个时代群体的灾难了！

你一定知道，台湾自一九八一年开始，癌症都一直高居十大死亡原因的榜首。

另外，每三点二个人中就有一人罹患癌症。原来我以为是每四个人，还是在一次座谈会上，听闻崔玖医生谈到。

再者，还有更为令人惊心动魄的事，台湾非但每十五分钟便有一个人被诊断出癌症，而且五年以上的存活率只有 25.2%。相对地，在欧美国家，同样情况的存活率却高达 52%，相差超过一半以上。

为什么呢？因为我们对于癌症缺乏正确的观念，因应的态度也不够明智，同时，无可讳言，台湾的医疗品质也较为落后。这一切的一切，均会使病人延误治疗契机，并降低治愈机会。

更为令人发指的是，任何年龄的人都会罹患癌症。虽然以中老年人居大多数，但是年龄却有下降的趋势。这使得人们不得不怀疑致病的理由，除掉个人习性与基因的因素之外，索寻范围恐怕更要扩大许多。

侦察癌症的因由，有化学性致癌原、物理性致癌原，以及病毒性致癌原。毫无疑问，工业化促使这些致癌物质增加，经常处身其中，便可能会导致癌症。

再想想看，农药、杀虫剂、废料、废气、重金属、荷尔蒙、防腐剂、色素、化妆品、染发剂……通通在经过嘴巴、鼻子、皮肤进入我们的体内，不断戕害我们的身体。

再者有吸烟、饮酒、吃槟榔习惯的人，又在我们无法自主的环境因素和遗传因素之外，注入了更为有利癌症发生的因素。你相信吗？85% 的肺肿瘤跟抽烟有关！同时，高脂食物也使我们进入癌症的高危险群。

而且,最为凶猛的还不止这些,还有压力。压力也是癌症原凶之一。现代人的生活,根本是在藐视身体的需求,用名利的欲望将自己重重捆绑。只重物质生活,而忽略了精神世界,致使自己被压得透不过气来。

说了这许多致癌的可能因素,每一个人不仅当为自己的身体做好身心环保、自求多福,更应当关心我们整体的大环境,彻底做好环保,才能有效减少癌症的发生率。

生病以后,我产生了一个反思。癌症发生在我身上,我并没有怨叹:为什么会是我?我反而诘问:为什么不会是我?就像那句防癌的广告词:别以为下一个人不会是你,小心癌症就在你的身边!

请宝爱你自己的身体吧!健康是一切的关键。事业是0,爱情也是0,要有健康的1,才能得一百分,否则一切归零。

同时,请万万做好为自己健康把关的工作,并留心以下的现象:例如体重减轻、伤口不愈合、硬块、吞咽困难、长期咳嗽、不正常出血、痣和疣变化、特定部位疼痛、大小便习惯更改、倦怠……这些都是身体所发出的警讯,该找医生不得怠慢了。

由于我的这场大病,促使我周遭不少的亲友为之警醒,纷纷主动去做身体检查,并改变过去不良习惯,更加珍惜和注意自己的身体,当然这是一件我所乐见的好事。

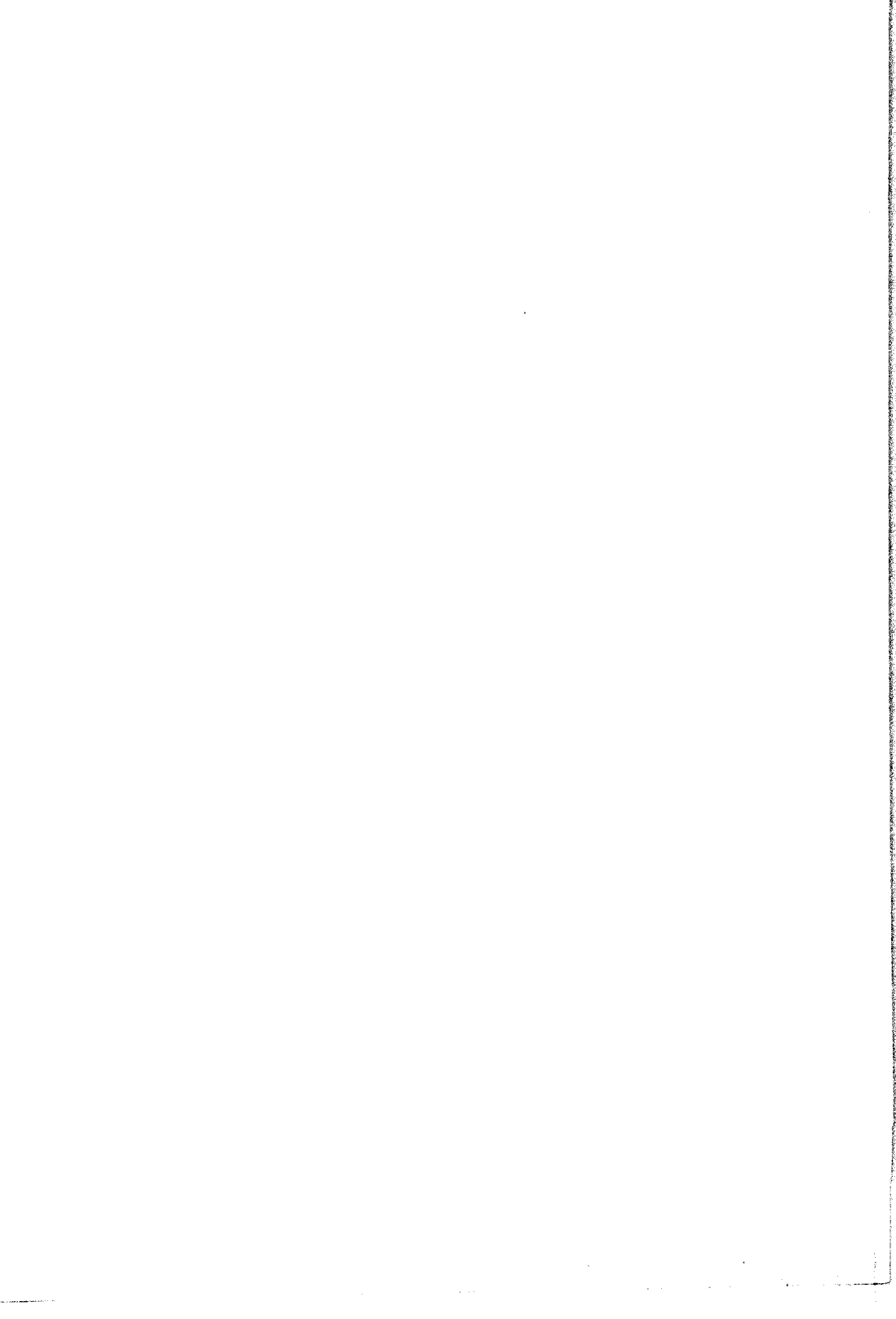
不过,在我生病的消息被媒体披露以后,所受到的鼓励非常

之多,但是也有不少人来向我提出各种问题。因此,令我产生了将自己这段病苦的经验,写成一本书的想望。

我不敢以一名抗癌英雄自居,因为前途仍然多舛。我只希望自己没有白病一场,能够把自己的遭遇,以及所学到的和感受到的,写出来帮助所有需要的人。觉察自己的苦,才能体会他人的苦。我全然不是在标榜自己的勇气,更无意成为典范,充其量只不过在传达一种对应疾病的态度罢了!何况借着写这本书,我也在对自己做出自勉和自疗。当然,如果这本书能够使我的读者们也能得到启示和鼓舞,则是我莫大的欣慰了。

附注一笔,书中有关医疗的问题,请务必多多请益专家,我的知识实在有限。我所述说的,不过只代表一般病人的知见和水平罢了。有所谬误之处,敬希各界提出广泛讨论,并更希望能够经由医生廓清,以嘉惠世人。我,只不过是一个抛砖引玉的人。

未死于癌症的我,写给渴望健康的你,这就是我写这本书的全部旨意所在了。





威尼斯圣马可广场上，鸽子快活自由。

辑一 心战篇

在淡定与积极之间