

带上妈妈 去看世界

刘颖 著



小时候，
妈妈拉着我的小手走出家门，
教我认识小花小草；
三十多年过去了，
我拉着妈妈那满是皱纹的双手走出家门，
竟然又是她在教我该如何用心感受这个世界！



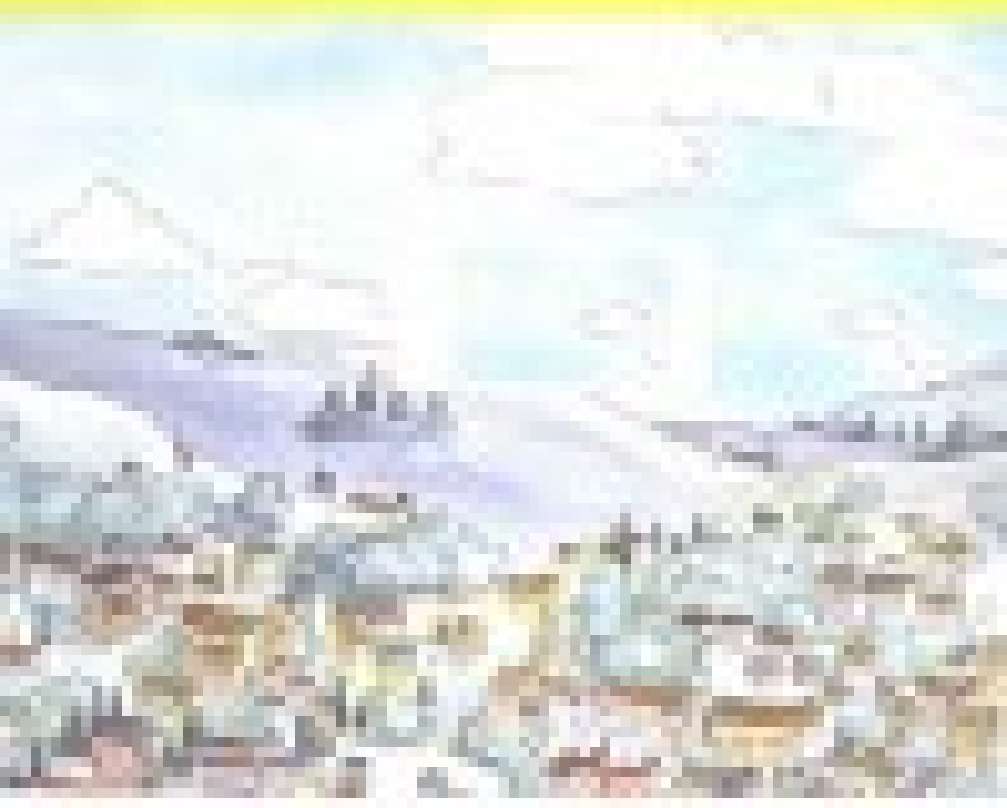
周國平 著

帶上媽媽 去 看世界



《帶上媽媽去看世界》
周國平 著

ISBN 7-309-05111-9
定價：25.00元



带上妈妈 去 看世界

刘颖
著



Copyright©2014 by SDX Joint Publishing Co.,Ltd. All Rights Reserved.

本作品著作权由生活·读书·新知三联书店所有。未经许可，不得翻印。

图书在版编目(CIP)数据

带上妈妈去看世界 / 刘颖著. -- 北京: 生活·读书·

新知三联书店, 2015.1 (2015.3 重印)

ISBN 978-7-108-05159-2

I. ①带… II. ①刘… III. ①游记 - 作品集 - 中国 - 当代 IV. ①I267.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 246400 号

责任编辑 黄新萍

装帧设计 读蜜传媒

责任印制 卢岳

出版发行 生活·读书·新知 三联书店
(北京市东城区美术馆东街 22 号)

邮 编 100010

网 址 www.sdxjpc.com

经 销 新华书店

印 刷 北京市松源印刷有限公司

版 次 2015 年 1 月北京第 1 版
2015 年 3 月北京第 2 次印刷

开 本 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 印张 10.25

字 数 236 千字 图数 11 幅

印 数 08,001—11,000 册

定 价 39.00 元

(印装查询: 010-64002715; 邮购查询: 010-84010542)

序一

搭建健康幸福的栖息地

我和作者一家人是近二十年的好友，也很了解作者一家人的情况。这些年来，多次听作者讲和妈妈去世界各地旅行的故事。我一直赞叹作者在妈妈身上投入的深厚关爱，读过这本《带上妈妈去看世界》之后，更是让我感动不已。

世界首富比尔·盖茨曾接受意大利《机会》杂志记者采访，记者问他：“你认为最不能等待的事情是什么？”比尔·盖茨没有回答记者希望听到的“商机”二字，而是说：“天下最不能等待的事情莫过于孝敬父母！”中国古人云：“树欲静而风不止，子欲孝而亲不待。”及时孝敬父母不仅是中国的传统美德，也是人性感恩的基本素养。

《带上妈妈去看世界》是一本充满正能量的书，是作者对及时孝敬父母、感恩父母最好的诠释，作者对妈妈的孝敬也为更多青年人树立了榜样。

苹果之父乔布斯曾在斯坦福大学的演讲中讲道：“如果你把每一

天都当作生命中最后一天去生活的话，那么有一天你会发现你是正确的。”作者和母亲这十场旅行也算是“生命中最后一天”的生活写照，面对妈妈那么低的白细胞指数、那么重的病情，在随时会出现生命危险的情况下，作者和妈妈选择积极勇敢地面对人生，把每一天都当作生命中的最后一天，结果母女俩在旅途中收获了这么多幸福。妈妈的病情不但没有恶化，反而得到了有效的控制，妈妈的生命绽放出更加璀璨的光芒。书中的故事，就是对“有一天你会发现你是正确的”最好的明证，也是对作者和妈妈的最好回馈。

几年来，每次听到作者带着妈妈旅游的故事，我都有一个强烈的愿望，如果在旅游地有良好的康复治疗机构，在风光旖旎的风景中，不仅能够旅游观光，还能够治疗疾病，岂不是两全其美的事情？这种想法一直在我脑海中萦绕。

特别是最近几年，空气质量和环境污染持续恶化，加之中国正在快速进入老龄化社会，身边很多朋友及家人都出现了健康问题，癌症和心脑血管疾病正在肆虐。前几天看到一个微信，说，10年之内中国将有三分之一的家庭面临癌症困扰，虽然观点可能有些偏颇，但中老年人的健康问题已经非常严峻。

置身房地产行业20年，我把建造社会需要的房子作为自己的使命。2002年，我们开发了北京炫特区国际青年社区项目，专门为年轻人打造小户型公寓；2005年，针对老龄化问题，我们在北京望京开发了澳洲康都亲人社社区。这些项目都得到了市场的高度认可。

面对日益严峻的环境污染和健康问题，特别是作者带着重病的妈妈旅游的故事，我一直思考如何从房地产开发的角度，探求旅游度假和康复医疗相结合的解决方案。为此，我们做了大量的调研工作，考察了很多与旅游度假、康复治疗相关的项目，其中有两个健康研究机构引起了我们的极大兴趣，我们决定把这两个健康研究机构引

入到中国。

其中一个机构是美国西湖健康与长寿研究所。这个机构隶属于洛杉矶风景秀丽的四季酒店，主要服务于高端人士。项目拥有世界一流的全数字体检设备，采用动态检测手段，将检测结果直接通过电子邮件发给专家诊断，疾病确诊率非常高。确诊后会根据病情提出不同的治疗方案：对于亚健康及不严重的疾病，他们提供饮食保健和 SPA 方案，通过自然疗法使其康复；对于严重的疾病，他们搭接和美国专业医院及专家的直通车。

另外一个机构是美国品冠健康研究机构。这个机构位于美国旅游城市圣地亚哥一处美丽的风景区，可以同时针对 150 人实施自然疗法，进行康复治疗，治疗周期为 1—3 周。期间，他们以自己种植的有机蔬菜为主要食物，晚上 10 点关灯，没有电话和电脑。坚持 21 天的自然康复治疗之后，许多人的饮食起居习惯发生改变，酸性体质变成碱性体质，体重减轻 10—20 斤，看上去年轻了好几岁；很多癌症病人在这里得到康复。这个机构成立 20 年来，几乎没有做过广告，都是通过口碑传播，有时居然要提前半年排队预约报名。

有了旅游度假康复治疗的思路之后，还需要选择一处风景优美的旅游度假区落地。经过考察，我们发现，海南博鳌滨海度假区是最合适的地点。海南别称“长寿岛”，特别是海南东海岸的博鳌滨海度假区，和夏威夷、巴厘岛、迈阿密同处北纬 20 度的全球绝美旅游度假带，四季气候宜人。全年达到国家一级空气质量标准，当地高达 60% 的森林覆盖率，带来了高达 20000 个 / m^3 负氧离子含量，而北京的负氧离子含量仅 400 个 / m^3 。负氧离子有“长寿素”或“空气维生素”之称。同时，整个海南地下水和地表饮用水保护良好，一些患有呼吸道、心血管、过敏疾病的病人在此居住一段时间后便自然康复。

终于，我如愿以偿地搭建起了一座健康幸福的栖息地。将旅游

度假、康复治疗、健康养生融于一体，以“关爱亲人，关爱健康”为主题，与美国西湖健康与长寿研究所、美国品冠健康研究机构合作，海南佰悦湾国际康复养生社区即将在博鳌滨海度假区呈现，其中配有国际康复医院、国际健康养生中心、五星级酒店和健康养生公寓。我衷心地希望，您和家人的健康和幸福能在这里得到充分的滋养。海南佰悦湾将与《带上妈妈去看世界》同时面市，2015年将迎来第一批客人。真诚邀请作者和妈妈参加佰悦湾的康复养生治疗，祝愿作者的妈妈早日康复！

谨以海南佰悦湾献给作者及其家人，以及所有孝敬父母、热爱生活、关爱健康的人们！

张卫克

同观地产董事长

2014年9月21日于海南佰悦湾

序二

身心同在旅途

旅行是一种心灵能量的交换，带着妈妈去旅行是这种能量交换的平方。

刚拿到书稿的时候，我给自己制定了一个阅读计划，原本想利用一个星期的时间将它阅读完，但真正将打印文稿捧在手里慢慢品读时就一发不可收拾，我痴迷在这本别样的旅行游记中，读完一遍以后仍然觉得不“解渴”，重读一遍后，胸中那种温暖和感动也越发浓重了。

这本书记录了母女“环球二人组”历经十年的出游点滴。徜徉于作者的游记中，既为她诙谐直爽的气质所吸引，又为她细腻独特的人生感悟所触动。母亲罹患疾病让整个家庭蒙上一层忧虑，为了点燃母亲心中濒临熄灭的生活热情，女儿带母亲“豁出去闯世界”。

作者虽不是心理学家，但深谙心理学之道。遭遇重大疾病的患者往往会因经受不住内心对于未知的恐惧和压力而情绪低落，丧失

对生活的乐趣和动力，导致病情持续恶化、自己和家人的生活质量明显下降。对于重病患者来说，往往是先医心而后医身，只有患者时刻保持对抗疾病的积极心态和乐观的生活态度，才会最大限度改善疾病的预后治疗。作者很好地抓住了这一点，准确捕捉到母亲的内心需求和无助，通过带母亲周游世界，让母亲寄情于山水和异域风情之间，十年的旅行经历反而使母亲激发了对生活的激情和顽强的生命力。

品读游记，总让人为母亲那股精气神和生活智慧所感动，母女间真情互动也总是让人心生暖意。我们在慢慢成长，而母亲却慢慢变老，我们在感叹时间都去哪儿了，时间却不经意间爬满了父母的面容。作者在书中对母亲的爱、对母亲诉说的话语，总是在不知不觉间触碰我们心底最柔软的地带，不禁让人眼眶湿润。这种最质朴最真实的爱让我们感同身受，让我们温暖，而这种心灵的温暖是普通游记类图书所无法给予的。

旅行是一种近乎奇妙的对话，是旅行者在与自然对话，在与社会对话。现实生活中，有太多人渴望旅行，有太多人正在或将要旅行；但有的人身在旅行途中，心却在家中、在工作中；有的人向往旅行却一直深陷于纷纷扰扰中；有的人习惯把旅行放在照片中而不习惯于放在心中。身心同在旅途会让人与自然融为一体，感受着日出日落、日落月升、山清水秀、鸟语花香、一年四季、形形色色的大千世界的万般神奇与无穷魅力，可以让你和这个世界真正对话、心灵能量充分释放。你把个人感受寄放于山水、轶事之间，你就会把整个世界带回来。

放眼我们的整个人生，不就是一场百年的旅行吗？何不把每一天都过成最精彩的一段旅途？

感谢作者为我们传递这样一种面对困难而表现出的恬淡的信念

和温暖的感动。希望更多心灵和身体都要去旅行的人能够从本书中获得幸福。希望天下所有父母健康长寿。

PS：每个章节的“亲情小贴士”、“出行小知识”都是意外的惊喜。

杨甫德

北京回龙观医院院长

世界卫生组织心理危机预防研究与培训合作中心主任

卫生部和中央文明办“全国相约健康社区行”健康教育巡讲专家

全民健康促进和科普教育专家指导委员会委员

2014年9月于北京

前言：两场谈话引发的十场旅行

和医生的一场谈话

.....

时间：2005 年 3 月

地点：医生办公室

人物：妈妈的主治医生、姐姐和我

.....

从那一刻起我才知道，人在遭受打击的头几分钟，根本不会嚎啕大哭，而是出奇的平静。医生介绍过妈妈的病情后，我和姐姐就是这样，只有泪水不受控制地汨汨涌出，落在桌面上发出轻微的“噼啪”声。最终，姐姐打破了沉默：“您的意思是，我母亲的病是现在的医疗技术所不能治愈的？”

“恐怕是这样，而且病情会日趋恶化。”

“可她现在看起来和正常人一样啊！”

“目前是这样，但是病情发展到下一阶段就会比较严重了。”

“什么时候会发展到下一阶段呢？”

“这个不好说，有可能是明天、下个月，也有可能是几年后，每个人的情况都不一样。”

“嗯……除了常规的治疗，我母亲还应该注意什么？”

“一定要保证充分的休息，最好是在家静养。”医生把一张化验单推到我们面前，“现在还有一个情况比较危险，她的白细胞指数过低，只有2.67（正常人的白细胞指数在4到10之间），身体极容易受外界感染。”

“您说的这个白细胞指数可以通过治疗提高吗？”姐姐问。

“我会给她开一些升高白细胞的药，这会有些帮助，但效果并不理想。你们尽量避免带她去人多的地方，不得已出门的时候，一定要戴上口罩。”

“医生，您觉得我妈还有多少时间？”我忍不住插嘴问。

“不好说。”医生侧过头看了我一眼，平静地说，“还有，你们要尽可能让她高兴，心情好了，免疫力也会提高。”

我已经记不清当时和姐姐是怎么走出医生办公室的，只觉得眼前一片模糊，所有景物都只剩下黑、灰、白三种颜色，记得最清楚的是医院的走廊里好冷，窗外的风好大。

姐姐和我商定，妈妈的病情暂时保密，就连在病房里陪她的爸爸也一并瞒下，就说不明原因引起的白细胞降低。老两口儿为我们操了一辈子的心，现在该轮到咱们姐儿俩把家里的事儿扛起来了。再说，医生也嘱咐过，心情好可以提高免疫力，何苦让他们担惊受怕，况且也于事无补。

“万一哪天妈妈的情况突然不好了可怎么办？”我问姐姐。

“现在想不了那么远的事儿了，能让他们少担心一天就是一天！”姐姐说。

回家后的一个多月里，妈妈大部分时间都是静静地躺在床上，偶尔看看电视、翻翻杂志，看得出来，她一点儿也不开心。我知道妈妈喜欢出门，可她不喜欢戴上厚厚的大口罩被街坊邻居指指点点。我觉得自己很没用，她病了，我却什么也做不了。

其实，我知道什么事能让妈妈开心，她喜欢一切新奇有趣的东西，从春天里泥土中钻出的第一蓬小草到小区附近新修的健身中心，她都会当个大新闻来关注。难道，为了那个不可预知的“下一阶段”的来临，就硬要让原本活泼泼的一个人躺在床上，甚至不知道要躺到哪年哪月？不躺出什么毛病才怪呢！既然如此，索性就把妈妈从床上拉起来，走出家门，彻彻底底看看这个精彩的世界吧！有个大胆的想法开始在我心里萌生——带妈妈去旅行！

我和姐姐都相信医生的话，人快乐了，身体里的细胞也会快乐，说不定快乐的白细胞能变得多起来呢！可医生也说了，最好不要去人多的地方，想想那些机场、火车站和游人如织的景点，空气中该飘浮着多少病毒或是细菌啊！可是，看看现在的妈妈，她该有多不快乐！算了，不管那么多了，就让我们娘儿俩来一场豁出去的旅行吧！

于是，就有了下面这场我和妈妈之间的谈话。

和妈妈的一场谈话

.....

时间：2005年5月

地点：家中

人物：妈妈和我

.....

我：“妈，咱们出国转转吧。”

妈妈：“为什么？”

我：“再不出去，等将来您连路都走不动的时候，就更没机会啦。”

妈妈：“那得花多少钱？”

我：“也不算太多。”

妈妈：“妈可没那么多闲钱。”

我：“如果咱们每年出去一次，有我的年终奖金差不多就够了。”

妈妈：“那还行。”

妈妈：“我可不懂英语。”

我：“有我呢！”

妈妈：“我岁数大了，可没法跟着你风餐露宿、满世界乱跑啊。”

我：“那咱就走慢点儿呗。”

妈妈：“我身体不好，万一在外面有个头疼脑热的可怎么办？”

我：“哎呦，妈，咱又不是去登月，国外照样有医院、有医生。”

妈妈：“我的白细胞这么低，人多的地方被传染怎么办？”

我：“您躺在家里照样也有细菌会从窗外飘进来，除非把您封在塑料罩子里。再说了，国外人少、空气好。”

妈妈：“那咱们去哪儿？”

我：“哪儿远先去哪儿！”

妈妈：“这又为什么？”

我：“这叫策略，您懂吗？”

妈妈：“不懂。”

我：“那您听我说啊，趁您现在身体还不错，咱们先跑远路，像什么欧洲、北美洲、大洋洲；等您将来跑不动了，咱们再去家门口的东南亚什么的。”

妈妈：“坐飞机去欧洲得花多长时间？”

我：“也没多长时间。”

妈妈：“到底多长时间？”

我：“十几个小时吧。”

妈妈：“那我不去了。”

我：“为什么呀？！”

妈妈：“时间太长，我受不了。”

我：“别呀，妈，您不是爱看电影吗，看三四部电影咱就到了。对了，您不是爱吃飞机餐吗，能吃好几顿呢！”

妈妈：“那我考虑考虑。”

我：“您就别瞎考虑了，我能害您吗？”

妈妈：……

妈妈：“一次去多长时间啊？”

我：“十天左右吧。”

妈妈：“那还行，要不我这药该不够吃了。”

妈妈：“国外都有什么可看的呀？”

我：“哎呦，妈，那可太多了，一句两句也说不清，您去了就知道了，肯定不会后悔。”

妈妈：……

妈妈：“你爸一个人在家我可不放心。”

我：“有咱家猫儿在家陪我爸呢，再说了，您还能每天给他打电话！”

妈妈：“我得跟你爸商量商量。”

和爸爸商量后。

妈妈：“你爸不让去，说现在太乱，有地震的、有海啸的、还有劫机的，咱们碰上怎么办？”

我：“妈，碰上那些倒霉事儿的概率就跟中五百万大奖一样，您觉得咱有可能吗？”