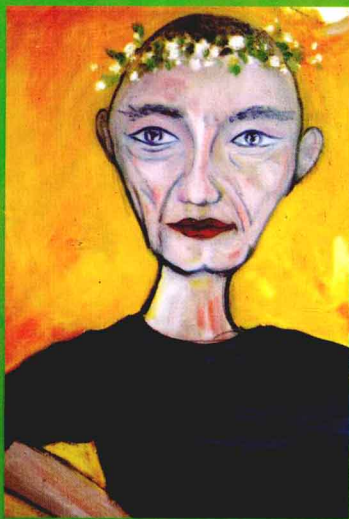




老布 著

让生命接着成长



一曲震撼心灵的生命之歌
一部用生命谱写的深省
抗癌成功者亲述与生命有关的故事
珍爱生命 好好活着



中华工商联合出版社



老布 著

让生命接着成长



一曲震撼心灵的生命之歌
一部用生命谱写的深省
抗癌成功者亲述与生命有关的故事
珍爱生命 好好活着



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

让生命接着成长 / 老布著. —北京: 中华工商联合出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5158-0562-7

I. ①让… II. ①老… III. ①随笔—作品集—中国—当代 IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第128518号

让生命接着成长

作 者: 老 布

策划编辑: 刘 颖

责任编辑: 黄 喆

封面设计: 宋慧玲

版式设计: 培捷文化

责任审读: 郭敬梅

责任印制: 吴建新

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 三河市南阳印刷有限公司

版 次: 2013年6月第1版

印 次: 2013年6月第1次印刷

开 本: 710mm×1000mm 1/16

字 数: 142千字

插 图: 95幅

印 张: 15

书 号: ISBN 978-7-5158-0562-7

定 价: 39.80元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-59231628

地址邮编: 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

http: //www.chgslcbs.cn

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。

联系电话: 010-58301130-112



第一章 老布穿越生死线日记

一、一个东北男人的糟糕人生

年少轻狂的代价	002
即使吐血，也要喝酒	004
胃切除，闯过第一道“鬼门关”	006
看看我这越来越糟糕的人生啊	009

二、遭遇本命年之劫

高老先生“预言”我的命运	011
该来的，终于来了	013
我的生命进入了“倒计时”	015
高老先生比我早离开了人间	017

三、癌症是我“花高价请来的嘉宾”

我的不健康生活方式清单	019
原来这辈子吃的喝的都是垃圾	022
“地狱环境”摧毁了我不惑之年的身体	023
奇怪的小疙瘩是癌症早期表现	024
酒后失忆是重大疾病的外在反映	026

6个豆包差点要了我的老命	027
四、坚持“自然疗法”，我游走在医院与医生之外	
朱老先生给我喝了一种神秘的液体	029
“断食7天”，与癌症正面对抗	031
用极端的方式对待肿瘤，我敢！	034
经络导引术疏通了我的尿道	036
折腾6个月后，我的肿瘤休眠了	037



第二章 老布说：自己是最好的医生

一、拒绝“过度治疗”

被盛名所累——“国脸”罗京	042
理想是什么——“神话”乔布斯	044
一场“豪赌”——“政坛不死鸟”查韦斯	046

二、癌症是慢性病，欲速则不达

确诊了，要给自己留一段思考的时间	048
癌症家属，请让病人自己做决定	050
与肿瘤殊死搏斗，败的总是你	054
就算上天堂，也要自己开门	055

三、请保护你的免疫力

肿瘤为什么会转移	057
从现在起，保护你的免疫力	058

四、无法摆脱，就好好“相处”

你就把癌症当成好哥们儿吧060

见招拆招，能治癌的就是好招061



第三章 老布和你一起打造生活的质量

一、大家都列个清单自检吧

我预言了父亲的癌症.....068

你的家人，谁是下一个.....070

二、没有长寿秘籍，没有治癌灵丹

拜访百岁“人瑞”罗美珍071

有钱也买不来灵丹妙药.....073

三、想活着，管住嘴

再喝酒，你老婆就是别人的075

越美味的食品越垃圾.....077

素食保健康.....078

白开水可防癌.....080

花青素提高免疫力.....081

备受争议的“尿疗”082

四、越自然，越健康

躺在阳光下，给身体消消毒084

赤脚走路，给足底做做按摩085

像狗一样爬行，能治百病	087
爱上自己的身体，它会好好回馈你	088

五、在正能量强的地方生活

青海湖畔——避暑消夏胜地	090
青州仰天山——修心者的仙境	092
阿龙山——消磨理想的地方	094
巴马——养生者的天堂	095



第四章 老布和你一起打造思想的质量

一、癌症是思想病，心宽病自去

“预言家”不能预测生命长度	102
自己吓自己，精气神会垮掉	103
要敬畏癌症，而不是恐惧	105

二、解开致癌性格密码

内向等于内伤	108
放纵自己，就会前功尽弃	110

三、及时删除负面情绪

快乐地活在当下	112
愤怒是通往地狱的钥匙	114

四、彻底改变自己，才有未来

你在这个世上其实没那么重要	116
---------------------	-----

删除欲望，你才能奔向健康大道	117
请像老布一样，彻底改变自己	119



第五章 老布所理解的生命和信仰

一、老布所理解的生命

生命不是理论，而是存在	126
心态决定命运	128

二、老布所理解的“养生”

养身、养心、养神	131
养生不能计算成本	132

三、老布所践行的修行

精神的力量	134
打坐，冥想	136
抄写《金刚经》	138

四、坚信与坚持

结缘特殊疗法	140
特殊疗法生活片断	143
相信“相信的力量”	155



第六章 和老布一起，让生命接着成长

一、感恩一切，抛开一切

感谢癌症让我重新活一次	160
母爱无疆，感谢母亲的牵挂	162
真爱无言，感谢爱人吴亚卓的一路陪伴	164
抛开一切，亲人去世也能从容面对	166
人生挚友，“山中自在”的蠢疯	168

二、随时随地对自己好

自己决定生命的长度	171
不仅要活得久，还要活得好	176

三、参与公益，量力而行

结缘有机生活	178
做公益也要量力而行	180

四、生命除了活着外，再无大事

尊重生命，好好活着	182
享受变慢的时光	184
让生命接着成长	185



第七章 吴亚卓作品对老布的解读

第一章

老布穿越生死线日记

也许是听多了英雄豪杰的故事，也许是性情所致，总以为大碗喝酒，大口吃肉，才是男儿本色。我以为日子就应该这样痛痛快快地过，从来没有问过自己，这真的就是自己所追寻的幸福精彩吗？总觉得人生苦短，唯有及时行乐，才不枉此生。我肆意地挥霍着那些无处安放青春，尽管喝多了也吐，却依然如故，从不想种什么因，就会得什么果……





一、一个东北男人的糟糕人生

一直觉得能吃、能喝、能玩，就是我老布有能力的表现。不知道什么叫做身体透支，也不知道健康是什么。仗着当时年轻，把生活过得“五光十色”。



年少轻狂的代价

1960年，我出生在辽宁省营口市的辽河畔，不足百天，便随父母到了黑龙江省鸡西市，并在那里生活了18年。

我的性格比较急，甚至暴躁，从小就这样，吃过不少苦头，还差点送了命。

我小时候会帮父母做些家事，12岁时，有一天去看电影，回家晚了，眼看父母快下班了，就着急生火做饭。为了让火着得快些、旺些，就像往常一样找出了父亲打火机用的汽油。

奇怪的是，每次浇一点汽油，用一根火柴就能点燃，这次却没有动静，我便抓起装满汽油的瓶子，打开炉盖扔了下去，只听见一声巨



响，汽油瓶爆炸了。随即，大火熊熊燃烧起来。邻居与消防队很快赶来，在我家被烧光和我被烧死之前将大火扑灭了。

我的右手被严重烧伤，不但留下了伤疤，而且手指不能弯曲，只好做了一次植皮手术，医生告诉我，必须每天锻炼手指头，不然会萎缩。那时只要一动手指头，就能撕开一道血口子，我怕手指头失去功能，就坚持每天锻炼，果然恢复得很好，遗憾的是，烧伤的疤痕还是很明显。我变得很自卑，害怕同学用异样的眼神看我，所以总是戴着一副手套。

因为年少轻狂所犯的错还不止这一件，其实就在这件事发生的前一年，我还因为一些鸡毛蒜皮的小事，一时冲动用铅笔刀伤到了一位同学。

11岁动刀伤人、12岁放了一把火，这两件不光彩的事，在我们那座城市，是家长们拿来教育孩子的典型例子。幸亏我学习成绩好，才在一定程度上掩盖了我曾经犯过的错。在中学老师眼中，我一直是好学生。

高中毕业前，班里的许多女同学让我摘下手套，她们惊讶地喊道：“原来，你有手指头啊！”

我为年少轻狂付出的代价，还远不止这些。1978年高考，我曾被选做翻译官，可惜因为手与腿部烧伤的疤痕，而未被录取，失去了随外交官员出国的机会。半年后，我被通知换了一所大学。入学后，因为不甘心，倔强的我曾偷偷跑回家里，但最终还是被父亲送回学校。



即使吐血，也要喝酒

大学期间，我谈了一场恋爱，这也是我的初恋，轰轰烈烈，分分合合。那期间，为了排解感情上的烦恼，我学会了喝酒。与初恋女友彻底分手后，我曾以为自己不再相信爱情，整日愁肠百结，郁郁寡欢。直到1985年春天，转角遇到爱，我才彻底摆脱了失恋的阴影，但喝酒的习惯却一直持续到病重。

现在回过头来想，我的性格里面有两个非常不好的地方，一是过于急躁，二是过于重感情，而这竟是我患癌的根源之一。

因为急躁才会冲动地用汽油点火，结果导致我的手、腿烧伤；由于伤疤使我失去了一个很好的就业机会，于是我一直耿耿于怀，并因此自卑度日，不敢摘下手套；因为重感情，才会为一场恋爱而郁郁寡欢很多年；因为心情不好，才养成了喝酒的坏习惯。

种了前因，必然会有后果，只是当时不明白这些。

我在呼伦贝尔大草原生活了3年半的时间，下班后，就在宿舍里喝酒。草原上经常能看到骆驼，还有骏马，赛马会赛的是马，骑手都是孩子们。记得1982年（或1983年），呼伦贝尔那达慕大会那天，《呼伦贝尔日报》刊登了一版副刊，有同事看到了我的名字，我写的文章《绿色的伊敏河》刊登在副刊上，那时，我刚到草原不久。

遗憾的是我没学会骑马、说蒙语，只学会喝烈性白酒与仗义了。那时，天天听蒙古长调与马头琴，酒醉后，就摇摇晃晃在雪地上行



走，不时跌倒在地上。那时，我22岁，比蒙族人能喝。蒙族人整天喝酒，但在酒桌上我们用大杯干，他们不是对手。

那时跟朋友喝酒，每人都是自己揣着1瓶1斤装的白酒，就着罐头痛吃吃喝喝，很开心。我们谈的最多的就是幸福，认为能吃肉、喝酒就是幸福了。当然，也谈爱情，最羡慕与渴望柏拉图式的精神恋爱，而不是实际的性爱。我们认为具体实际的性关系是对爱情的玷污，我们内心世界容不下这种真实存在的关系。

1983年冬季的一天，原本蓝色的天空，突然就暗了下来，随后北风呼啸，卷挟着洁白的雪花。当月亮挂上夜空，我一时兴起，便去朋友家喝酒，醒来，已是第5天的中午。中间发生过什么，我一点也想不起来。只记得坐在公共汽车上，随着汽车的摇晃而颠簸着。还记得，我的双脚，曾踩在厚厚的雪地上，拖带出吱吱嘎嘎的声音，这种声音，我一辈子都不会忘记。

1984年初春，我与朋友喝酒，送走他们后，一个人来到了伊和诺尔湖畔散步，再醒来，发现自己躺在草原上。我闻到自己吐出来的食物中有一股腥腥的味道，仔细辨认后发现呕吐物里有少许红色的液体，我吃惊地自语：“鲜血？”这次醉酒后，一闻到酒的味道，我就吐，大约半个月后，才不吐了。这口鲜血，没能促使我戒酒，那时，我认为“谁不喝酒，就不懂得生活”。

1985年，我离开了草原，来到了大连。草原，给我留下了蒙古布里亚特族姑娘的幻想，还有喝酒的那些情节。



胃切除，闯过第一道“鬼门关”

1988年初春，草原的朋友来访，我们在一起喝酒，当天晚上，我就觉得胃里难受。后来，我去岳母家，吃了些油炸食品，觉得胃里又胀又满。

那年，全国流行肝炎，婴儿流行肺炎。我那不到8个月的儿子，也病了。

我和妻子把孩子抱到她就职的医院里，连续输液3天。孩子渐渐好起来，我却感觉十分虚弱，而且肚子里极不舒服。孩子住院的第一天，我去医院的卫生间蹲下时，感觉就像洪水倾泄那样，我下意识地看了看手纸，发现上面不是粪便，而是一种褐色的物质。

等孩子病好了，我们回到家，我才有气无力地对妻子说：“我太累了，需要休息一下。”

“你怎么了？”妻子问，我就把3天前在医院卫生间的事情告诉她了。

“你去挂个急诊，告诉医生你上呼吸道出血了，医生会给你看的。”妻子微笑地说这些话，她很平静，我自然没有往坏处想。

我家离医院不足千米，但我很累，很虚弱，感觉走了很久才到，急诊室里有一位男医生值班。



“你看什么病？”

“上呼吸道出血。”

“你怎么知道的？”

“我对象（爱人）告诉我的。”

“她说的，就管用啊？去检查。”

检查是否上呼吸道出血，要化验大便。我感觉自己快没有力气了，便扶着墙去了卫生间，又从卫生间扶着墙走到化验室，几分钟后，当我拿着化验报告再扶着墙回到急诊室时，这里已经换了一位医生，他一看化验报告，就说需要住院。

住院得花钱，于是我先拿着化验报告回家了。到家后，妻子仔细看了结果，平静地说：“没什么大事，你住院吧。”然后，她把家里唯一的100元塞到我手里，又去邻居家借了100元。这时我累得说不出话，就睡了两个多小时，才起床去医院。

下雪了，北风呼啸。因为体虚，这不足千米的路，我步履蹒跚地走了好久。那时的我并不知道妻子所说的“上呼吸道出血”其实就是“胃出血”，因为失血较多，所以才感觉很累。现在回想，如果当时我知道自己是什么病，可能立刻就吓死了。

再次来到医院急诊室，一位女医生看了我的化验报告，赶忙给别的医生打电话，不大一会儿，陆续来了几位医生。他们让我躺到推车上，推着我一路小跑。这家医院的住院部与门诊大楼，是前后两个楼，中间有一个过道，当他们推着我穿过过道时，我感觉到很冷，风



像针扎一样，然后失去了意识。当我醒来时，已是第二天上午9点了。

这间病房除我之外，还住着3个女人，而且她们都鼓着大肚子，我有些害羞，躲着她们好奇的眼神。原来别的病房都住满了患者，我被安排住在孕妇的病房里。查房的主任来了，后面跟着几位年轻的医生。主任敲了敲我的肚子，发出“嗡嗡嗡”的回声，说了一句：“还在流。”然后，就吩咐旁边的医生：“准备手术。”

一听要手术，我坚决反对。我不想再有伤疤了，我觉得宁肯死了，也不能做手术，因为手术会让我身体再添一道疤痕，如果不是因为手上的伤疤，我早就出国了。一行人无奈地走了。临近中午，主任医生自己来了。

“有孩子吗？”

“有。”

“你的胃还在流血，已经给你输血5000多毫升，还是止不住，没有别的办法了，只能做手术。”

“我坚决不手术！”

“你想好了，自己决定，你想让你儿子没有爹吗？”

“不想！”

“那你就手术。”

“不！”

“那我走了。”

“主任！你别走！我手术！我不想让我儿子没有爹！”

.....