

FengSheng

ZhongGuo KangAi GuShi

逢生

中国抗癌故事



中国抗癌协会
编写

天津出版传媒集团

◆ 天津科技翻译出版有限公司


FENGSHENG ZHONGGUOKANGAIGUSHI

逢生

中国抗癌故事

中国抗癌协会 编写

天津出版传媒集团

 天津科技翻译出版有限公司

图书在版编目 (CIP) 数据

逢生：中国抗癌故事/中国抗癌协会编写. —天津：
天津科技翻译出版有限公司，2018.10
ISBN 978-7-5433-3883-8

I. ①逢… II. ①中… III. ①癌-防治 IV. ①R73

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第215698号

出 版：天津科技翻译出版有限公司

出 版 人：刘庆

地 址：天津市南开区白堤路244号

邮政编码：300192

电 话：(022) 87894896

传 真：(022) 87895650

网 址：www.tsttpc.com

印 厂：天津市钧业印务有限公司

发 行：全国新华书店

版本记录：710×1000 16开本 13.25印张 160千字

2018年10月第1版 2018年10月第1次印刷

定价：48.00元

(如发现印装问题，可与出版社调换)

编委会

主 编：樊代明

副 主 编：詹启敏 于金明 张岂凡 季加孚 王红阳 赫 捷

李 强 郭小毛 徐瑞华 王 瑛

执行主编：王 瑛

执行副主编：赵 勇 张文英

编 委：（按姓氏汉语拼音排序）

巴彩霞 陈学忠 程 颖 钊方芳 郭 焯 花 芳
黄 钢 匡 毅 郎锦义 李萍萍 李树业 李香菊
刘爱国 卢 冰 罗娅红 买 玲 穆吉兴 倪 明
欧晓芳 庞 达 秦 茵 单保恩 折 虹 史安利
孙志明 谭 晶 唐金海 唐卫中 王 宇 王晋芬
王喜艳 王远东 魏少忠 吴 扬 杨志平 应敏刚
张成武 张建功 赵 强 赵文华 甄 荣 郑 雷
支修益 周卫平

美 编：李 莹

前 言

关于命

我是谁？赫拉克利特说过，人不能两次踏入同一条河流。今日之我与昨日之我必定不同。组成“我”的局部，无论是器官、组织、细胞、分子、原子、夸克，瞬息万变；人的存在，体现在整体能动性上：生理上，通过脑干控制节律和冷暖；心理上，通过大脑控制思考和行动。所有局部拼在一起不等于人体，因为有生命的整体才叫人体，没有生命的整体叫尸体。

因此，生命的首要属性是整体性和功能性。

把人体的任何部分放在显微镜下观察，每个画面里都是动物世界，病毒、细菌、原虫，无数生命生存繁衍在我们每个人的身体中，朝菌不知晦朔，螻蛄不知春秋。人体中，小至线粒体、细胞，大至组织、器官，与人的整体紧密联系，休戚与共，但又各有组成结构、独特功能、内外微环境，各有其完整性、独立性和能动性，自成系统，自成生命。因此，在人体的大生命里，存在着不同层次、不同形态、不同数量的中、小、微生命系统。佛家说：同一日月所照之四天下为一“小世界”，一千“小世界”为一“小千世界”，一千“小千世界”为一“中千世界”，一千“中千世界”为一“大千世界”。大略同义。

因此，生命的另一属性是多层性和复杂性。

生命很像小孩子玩积木游戏。今天搭一个城堡，明天建一座塔楼，还是那堆积木，每次组合的方式不同，组成的整体就不同。构成人体的原子大约有 10^{28} 个，原子寿命至少达到 10^{35} 年。在组成生命体之前，这些原子早就存在，曾化身草木鸟兽、风云雨雪，也曾在宇宙间游走。科学估算，人身体里至少有 10 亿个原子曾参与过诗仙李白的身体构建，随他“轻舟已过万重山”；有 10 亿个原子曾在成吉思汗的身体里待了数十年，伴他纵马弯弓射大雕。

让我们心存敬畏的是，我们的生命，还有无数次从头再来、重新组合和再生的伟大属性。

关于病

生命种群维系正常生存和繁衍的两大因素：天敌和疾病。

草原上的角马，对狮子应该心存感谢还是仇视？对个体生命而言，更多的是仇视和恐惧；但不可否认，对种群的繁衍而言，狮子是角马的恩人。如果没有了食物链上的天敌，自然平衡将被破坏，角马种群将会自生自灭。

疾病也是如此。谁都不愿得病，但不可否认，疾病伴随生命的诞生而来，调节生物种群消长，实现内部的优胜劣汰。对个体而言，虽然疾病使人痛苦，但疾病状态作为一种“破”，也孕育着“立”的可能。面对内外环境的变化，让生命警醒、调整 and 适应，经由“疾病”重建身体平衡，沐火之后，涅槃重生。

关于癌

第一，平常心，想通，接受。

癌细胞是与生俱来、生存能力强化了自我，携带着个体的基因信息，作为遭遇极端环境时适应变化、寻求生机的储备军。它不是“妖魔”，我们无须也没法彻底清除其于体外。之所以成为癌症患者，只是因为自身免疫平衡的失调。

面对癌症诊断，多数人都经历过痛苦、绝望、否定等心路历程。时至今日，癌症虽未攻克，但近些年伴随医学技术的进步，诊疗手段的发展，我们至少已能把癌症变成与糖尿病、高血压一样可防、可治的慢性疾病。

当带瘤生存成为常态，每个患者首先要解决的是心理问题，不要怕，认识它，接受它。结肠癌患者杨宽说：“我经常躺在床上揉着肚子说，你这个病啊，咱俩是老朋友了，共享一个身体，身体没了咱俩都没了。老朋友，咱们就像下棋一样，你不要过早地赢了我，咱多下一会儿。”这就是癌症患者最好的心态。

第二，积极改变内外环境，努力构建新平衡。

生命是整体，最重要的是“平衡”。任何疾病都有因有果，很多人在患病后才自我反思和检讨，不良生活习惯、工作过分投入、不善待自身、没有关注疾病早期症状和及时进行体检等，但亡羊补牢，犹未迟也。积极祛除病因，改变生活习惯，进行规范科学的治疗和康复，最终重构身体平衡，是完全可以实现与癌共生的。

第三，做一回自己命运的主人。

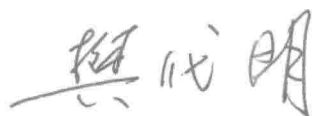
从正确认识疾病，到正确认识生命，是一种境界的提升。癌症患者要努力回答和解决四个问题：癌有所治，癌有所养，癌有所乐，癌有所为。从治疗到康复，从生活乐趣的重建到生命价值的实现，拾阶而上，步步为营，直抵生命大喜大悲后的“超脱”，直达生命大彻大悟后的“智慧”。以此为起点，你才能成为自己命运的主人，实现自我救赎。

记得一位医生在经历一番患癌历程后说：“患癌前，我明白生命总有终结，但不知是哪一天；患癌后，虽然癌症可能让我生命缩短，可我还是如同从前，知道生命总有终结，依然不知是哪一天。唯一的区别是，从‘懵懵懂懂地生’变成‘向死而生’。生命的长度可能缩短，但生命的宽度、厚度和温度却都增加了。”

每个人都应成为推石上山的西绪弗斯，生命不息，攀登不止，因这就是生命的意义。

面对癌症，如何想通、接受，以平常心面对，如何改变自身内外环境以构建新的平衡，如何努力做一回自己命运的主人，奏响属于自己的生命奋斗之歌，我们不需要说教，只需一个舒缓的下午，静心感受，且听风吟——《逢生》。

中国抗癌协会理事长
中国工程院院士
美国医学科学院外籍院士



2018年7月17日

目 录

| | |
|----------------------------|----|
| 白茹云：诗词励志 笑对病魔····· | 1 |
| 孙志明：展现生命价值 让生活更精彩····· | 5 |
| 岩雅泉：逆境铸风骨 书法写人生····· | 9 |
| 周 佩：风雨兼程，一起走过艰难岁月····· | 15 |
| 刘 翎：破茧化蝶 绽放美丽····· | 21 |
| 闫茂顺：退一步海阔天空····· | 25 |
| 任燕君：涅槃重生 圆公益之梦····· | 33 |
| 周 平：爱让我创造了奇迹····· | 37 |
| 杨晓柏：走出癌症的泥沼····· | 41 |
| 沙 明：向死而生，活有意义····· | 57 |
| 陈郁发 林穆英：恩爱夫妻笑对癌症····· | 61 |
| 宋海燕：永远飞翔 搏击风雨····· | 63 |
| 小花母女：抗癌路上，与妈妈同行····· | 69 |
| 史安利：历经磨难不忘初心 做自己的荣耀骑士····· | 73 |
| 贾生英：顽强抗癌 永不放弃····· | 79 |
| 徐俊本：抗癌9招 演绎精彩人生····· | 83 |
| 女 孩：乳腺癌唤醒了隐藏的亲情····· | 93 |

| | |
|---------------------------|-----|
| 刘宝成：“新声”从这里开始····· | 99 |
| 叶 子：食疗的奇迹····· | 103 |
| 杨 宽：患癌后重生····· | 109 |
| 杨景珠：积极抗癌十八年····· | 127 |
| 杜庆洁：病痛过后的华丽蜕变····· | 133 |
| 小 周：被动锻炼 创造生命奇迹····· | 137 |
| 吴义云：你若不弃 我便不离····· | 141 |
| 袁正平：精彩的第三人生····· | 145 |
| 李雅琴：聚爱，生命亦精彩····· | 155 |
| 李万桢：27年抗癌路····· | 159 |
| 段永康：良好心态是抗癌之本····· | 169 |
| 张 波：圆梦志愿者，我的康复之路越走越宽····· | 175 |
| 刘宏振：老年疾病多缠身，治疗有序巧安排····· | 179 |
| 吕伯伊：感恩和回报让生命更精彩····· | 183 |
| 赵变生：生命的抉择····· | 187 |
| 景 阳：我爱我的向阳之家····· | 193 |
| 后 记····· | 199 |

白茹云：

诗词励志 笑对病魔

编前按：

淋巴瘤患者白茹云在第23届全国肿瘤防治宣传周河北省启动仪式上送给病友们一首词：“几年患病苦辛尝，虽寻常，总难忘。落尽青丝，粉面镜中黄。亲人温言诚相慰，绕床坐，问寒凉。梅花经雪放清香，历冰霜，志逾刚。雨横风狂，不碍赏春光。寄语天涯同命友，含笑行，莫徜徉。”文风豁达又饱含深情，在抗癌道路上她也是如此：诗词励志，笑对病魔。

白茹云是河北省南和县郝桥镇侯西村的一位普通农民。在2017央视的《中国诗词大会》上，41岁的她在节目中淡定沉稳地答对全部问题，出场仅仅二十几分钟就成了“名人”，万千观众热情地用微博、微信、电话等各种方式，表达了对她的喜爱。白茹云其实是一位癌症患者。她从小就喜爱诗词，只要有闲暇的时间，她就悄悄地学，用诗在内心给自己播种下了一个花园。她是家中长女，小时候父母下地干活，

她就在家里照看弟弟妹妹。“二弟8岁的时候得了脑瘤，每次病情发作，他就捶打自己的头，我拽住他的双手，但是没法缓解他的头痛。”白茹云说：“弟弟都快把自己头打破了，看着又着急又心疼，为了转移他的注意力，我开始唱一些诗词歌谣。”听了姐姐的歌谣，弟弟会安静下来。就这样，只要弟弟再哭再打头，她就再背。那段时间，她积累了很多诗词。因家境贫困，白茹云初中毕业就辍学在家，干活儿补贴家用。虽然用来看书的时间少了，但是务农、打工之余，她还是会手捧诗书念念有词。

2011年，36岁的白茹云被确诊患上了淋巴瘤，病理诊断为弥漫性大B细胞淋巴瘤，这是非霍奇金淋巴瘤的常见类型。疾病的折磨和经济压力没有使白茹云一蹶不振，她想到了自己喜欢的诗歌。在河北医科大学第四医院（河北省肿瘤医院）血液内科治疗期间，她买了一本诗词鉴赏，住院一年多的时间里，她反反复复、认认真真地把这本书看完了，许多地方还做了注解。院区的一个小花园里有盆栽的荷花、干净的石凳和幽静的石子小路，这里是白茹云最喜欢的地方。每天输完液后，她就安静地坐在那里读诗，尝试着和诗词里的古人聊天。“看苏轼写的那些诗，比如‘无波真古井，有节是秋筠’这句诗一开始我不明白，看了注释才知道这么有名的人其实被贬过很多次，生活一直很动荡，但人家还是豁达开朗，所以我就安慰自己，人家能行，我也行。”正是这种精神，支撑着白茹云迈过了一个又一个的坎儿。医生们为她制订了精细规范的治疗方案，6个疗程的化疗和1个疗程的放疗让她在医院里度过了近1年的时间。面对呕吐、头晕等副作用，医护人员的关怀和诗词的陪伴使白

茹云顺利地完成了治疗，渡过了人生的一大难关。

完成治疗后，白茹云的耳朵听不太清，眼睛经常流泪，声带发音也不好。在外人看来白茹云遭受了太多的不幸，但她并没有那样想，她说：“李白、杜甫、白居易等，都是满腹才华的大诗人，他们的人生没有一个是一帆风顺的，人生不如意事十之八九，这些都会成为过眼烟云。”她诗词励志，笑对病魔，并取得了胜利。目前，白茹云已经无病生存了5年，她的主治医生刁兰萍教授认为，她目前的情况已经到了完全缓解期，再复发的风险已经很低了。

在辛苦谋生和挣扎求生的日子里，是诗词给了白茹云一种放飞灵魂的自由。中央电视台后来播出的节目里，其他选手都是春秋装，还有人穿着短袖，白茹云穿的却是羽绒服、套着毛衣。“录制大厅太冷，咱身体不行，不能光顾着美，得顾命。”“苏轼不是说‘回首向来萧瑟处，归去，也无风雨也无晴。’对我来说，已经很好了。”白茹云拽拽羽绒服，“我现在想的就是怎么活下去，不再计较其他，什么都能一笑了之。”说着话，她眼里的泪水自然溢出，在这汪泪水的映射下，她的眼睛格外透亮。

在舞台上的最后一分钟，白茹云还不忘鼓励别人：生病的人不要太灰心，我们活着就好，活一天，就高兴一天！看着这样的白茹云，没有人觉得她不美。“她怎么可能会丑呢？她是美的，是大美！”“面对苦难的挑战、死亡的威胁，她不慌不忙，无畏无惧，笑谈过往，庄重从容，她的美不倾国倾城，但倾尽全力。”

事实上，早在2014年12月份，白茹云就曾在河北电视台《中华好诗词》栏目一展风采，当时栏目组收到了全国各地热心观众写给她

的信：“病魔在你的坚强、乐观、善良、美丽面前一定会却步的！”“一定要坚持，您是我们的榜样！”“我们与你并肩作战！”……

是的，诗词让白茹云感受到了久违的自信和额外的温暖，让她在人生最困难的低谷中找到了最美的自己。

孙志明： 展现生命价值 让生活更精彩

编前按：

孙志明是一位肺癌患者，因病离开了心爱的勘探事业。他也曾痛苦迷茫，难以接受从健康人到癌症患者的巨大落差，但他很快调整心态，不仅积极治疗、康复，还参加了癌症康复会的工作，以自己的亲身经历帮助更多的癌症患者。癌症的磨难没有使他消沉，而是让他变得更坚强，在为癌友服务中他展现了生命的价值，生活也更精彩！

我叫孙志明，男，现年 73 岁，系原铁道部第三勘察设计院的一名退休干部。1993 年底我带领同事到安徽省贵池市执行铜陵到九江铁路（简称铜九线）的地质勘探任务。由于对南方气候不适应我得了感冒，发烧久治不愈。经胸透检查出肺部有阴影，回津后进一步 CT 检查发现右肺上叶有一直径 1.5cm 的肿物，病理检查确诊为肺癌，于 1994 年 1 月 20 日做了切除手术。那年我 49 岁。当时听到得了癌症我一下子懵了，脑子里一片空白，简直不敢相信这是真的，同时还感到非常委屈，

认为自己多年来工作兢兢业业，为人善良真诚，怎么就得了癌症这种要命的病呢？

手术后还需要进行多次化疗，因工作性质所限，1996年51岁的我不得不告别了已从事三十多年的心爱的勘探事业。从一名体质健康的基层领导干部瞬间变成了一个提前退休在家且重病缠身的患者，这一巨大落差，我很难接受。如何走好以后的路呢？看到妻子忙碌疲倦的身影、儿女凝重的神态和年迈的母亲，我心情无比沉重。家人无不为我伤心劳神、提心吊胆，整个家庭都笼罩在癌症病魔带来的阴霾之中。亲戚朋友也关怀备至。但这样的生活却令我难以忍受。

冷静思考后，我清醒地认识到，作为一个男人、家庭的顶梁柱，我必须振作起来勇敢地面对现实。首要的是调整心态：吃五谷杂粮不可能不得病，别人能得的病自己也可能得，怨天尤人不利于治疗，更不利于康复，只有尽快改变自己的精神面貌和生活方式才能减轻家人的思想压力。在与病友交流时我就说过：“宁愿得癌症也不愿半身不遂，起码我能自理，不用麻烦别人。”谈笑的同时，也改善了家里紧张沉闷的气氛。

手术后我被转到天津医科大学肿瘤医院开始了长时间的化疗。化疗的痛苦是常人难以忍受的，有一段时间我的头发全掉光了，甚至一看见医院的大楼就开始反射性恶心、呕吐，但我坚持下来了，而且坚持了整整3年。

化疗结束后，我到癌症康复会做了一名义工，用自己的亲身经历现身说法帮助更多的肿瘤患者，让他们都能看到生的希望。而这一干就是20年，后来还被任命为副秘书长。为了胜任办公室的工作，66

岁的我虚心向7岁的孙子学习汉语拼音和打字，还在家人的帮助指导下很快学会了收发文件等简单的电脑操作，这极大地提高了工作效率。由于走医患结合、群体抗癌之路，方向正确，处理得当，我现已健康生存23年，能继续战斗在抗癌岗位上为患者及其家属服务。我的亲身经历证明了癌症是可防、可治、可愈的，癌症并不等于死亡。

20多年来，我戒掉了烟、酒等不良嗜好，在康复会的工作中也始终坚守岗位风雨无阻，24小时不关机随时接听来电解答患者咨询。7年前的一天夜里两点多钟，一位不愿透露姓名的癌症患者家属打来电话说因害怕传染已多日未能安眠，当听到我告诉他癌症不传染时，他连声道谢并说：“我终于能睡好觉了！谢谢！谢谢！”有一位教师患癌后失去了活下去的勇气，经过我们耐心疏导，已重返工作岗位多年，直到现在还经常打来电话对康复会给她的帮助表示感谢。为了更好地为患者服务，我以康复顾问的身份与广大网友做网上交流，收到良好的效果。癌症康复会通过和天津医科大学护理学院师生沟通交流，医患换位思考，互相理解，有效改善了医患关系，提升了教学质量，体现了人文关怀，提高了康复效果。

我也获得了很多荣誉。1998年、2003年我先后被评为“克癌勇士”“天津市抗癌明星”。2009年8月，我有幸受中国抗癌协会的举荐和兰斯·阿姆斯特朗基金会的邀请，作为中国癌症康复者的唯一代表参加了在爱尔兰首都都柏林举办的第一届全球抗癌峰会，并作为天津市抗癌协会癌症康复工作委员会的副秘书长接受了大会组委会的专访，用自己切身体会介绍癌症早期发现（重视体检）和及时治疗的必要性和重要性，还谈了手术对癌症患者身体造成的创伤、患者本人及家属