

都是好时光

一位乳腺癌患者的康复笔记

关于疾病与无常
你要学习的功课

难得一见的
乳腺癌纪实文学

豆瓣阅读专栏连载
无数网友牵肠挂肚

肖于
著



都是好时光

一位乳腺癌患者的康复笔记

肖于

· 著



化学工业出版社

· 北 京 ·

本书是一位乳腺癌患者的康复笔记，记录了作者肖于从得知生病的不接受，到积极配合治疗，到对抗抑郁、最终慢慢回归生活的心路历程，是一本不可多得的抗癌纪实文学。对任何一个人来说，老天不会一直发好牌，也不会一直发烂牌。一手的烂牌，除了依赖胆识、气魄以及打牌的技巧，还需要伙伴配合，打完烂牌，人生才能重新开始赢。而所有好过与难过的历程，回头想来，都是好时光。

图书在版编目（CIP）数据

都是好时光：一位乳腺癌患者的康复笔记 / 肖于著. — 北京：化学工业出版社，2018.7

ISBN 978-7-122-32289-0

I. ①都… II. ①肖… III. ①乳腺癌—康复 IV. ①R737.9

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第115332号

责任编辑：张 曼 龚风光

装帧设计：今亮后声 HOPESOUND 梁 潇
hmlkxyg@163.com

责任校对：边 涛

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）

印 装：北京新华印刷有限公司

880mm×1230mm 1/32 印张 7 字数 200千字 2018年10月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：49.80元

版权所有 违者必究

很不幸，在三十五岁的倒数第一百天，我开始面对身为乳腺癌患者这个让人厌恶的事实，展开全新的生活。这种滋味并不美妙，疼痛、恐惧、无助、哀和怨。

损友说：“怕有什么用，兵来将挡水来土掩，你可以死掉，这很容易，但马上会有更年轻的女人嫁给你的老公，虐待你的娃儿……”好吧，话糙理不糙，我终于还是从泪水和恐惧中振作起来，接受、面对、度过。

老天不会一直发好牌给我，也不会一直发烂牌。一手的烂牌，除了依赖胆识、气魄，以及打牌的技巧，还需要伙伴配合，打完烂牌，结束这一轮的对抗，然后才能重新开始赢。

写下这些文字，一方面是给自己鼓励和勇气；另一方面是给大家提个醒，让大家更多地关注自己的身体，比如摸一下自己的乳房，但凡摸到豆一样能滚动的颗粒就要马上去医院了。

若你身边也有乳腺癌患者，请把我的经历告诉她，让她停止询问“为什么患病的是我”这种多数患者耿耿于怀的问

题，而是要了解“治疗并没有那么可怕”。

通过我的记录，让那些患病的朋友坚定信心，战胜心理障碍，抛开对治疗的恐惧、接受手术方案、熬过化疗的痛苦……和我一样，早日重新开始快乐生活。

人生的长短不能由你选择，境遇也不可以，活得开心是你唯一能做的事情。

还想把这些文字送给花时间陪伴我的人，附送红包、保健品、水果、衣物、书刊、鲜花、化妆品、首饰……用各种方式示爱的朋友们，我大声地告诉你们：我充满信心，正一点点地恢复健康。

作为女儿、妻子、妈妈，即将满36岁的我，通过这些记录，让你们了解我多么爱这个世界，没有什么能够让我放弃。现在，即将迎接第四次化疗的我，带着一点儿忐忑和对化疗的胆怯，依旧认为这些日子经历的所有疼痛和泪水都是我生命中最好的时光。只要活着，和你们在一起，所有的日子都是闪闪发亮的好时光。

第一章 命运为何如此安排

- 01 体检竟然有状况 / 002
- 02 旅行如约而至 / 009
- 03 不能送给女儿的礼物 / 018

第二章 打完这一手烂牌

- 01 该来的都来吧 / 024
- 02 那个如同重生的手术 / 029
- 03 白雪公主的妈妈为什么会死 / 036
- 04 以旅行的心态面对第一次化疗 / 043
- 05 我是戴着假发的妈妈 / 052
- 06 不愿想起的化疗滋味 / 060

- 07 都是好时光 / 067
- 08 化疗的日子结束了 / 071
- 09 地下十米处的放疗中心 / 079
- 10 不想让女儿经历的痛 / 088
- 11 新年前的候诊区 / 095
- 12 顺利通关，春天来了 / 103

第三章 明天又是新的一天

- 01 对抗内分泌的一段慢时光 / 120
- 02 回归生活，读书与旅行 / 126
- 03 对抗抑郁这件事 / 134
- 04 这不是一份礼物 / 141

05 凡事都要留有空间，才是生活该有的态度 / 142

06 委顿过的薄荷 / 147

07 所有的日子都是赚来的 / 155

08 就像一直湍急的河流，突然进入了浅滩 / 159

09 世间事，大多不能商量 / 163

10 赶走真菌，逐光暖行 / 171

11 漂洋过海的彩铅 / 178

12 蔬菜鸡蛋饼 / 184

13 我可能不会再有二孩了 / 192

14 假如有人生病了 / 199

后 记 / 209

第一章

命运为何
如此安排

体检竟然有状况

我是一个平凡的人，生活在一个不错的城市，有份体面的工作和一个温暖的家。

我和所有出身草根、通过奋斗和好运气过上小康生活的人一样，坚信通过努力就会得到想要的生活，我一度认为我的生活轨迹将几十年不变。

命运吊诡，世事无常，一年一度的例行体检中发现了藏在体内的肿瘤。一夕之间，我被狠狠地抛出既定的轨道。像一辆十几年来，始终在高速公路上行驶的性能优异的汽车，突然转到服务站休息，并被告知需要进场维修，更换零件并且重做保养。眼看着和我并肩行驶的其他车辆顷刻间无了踪影，止不住的心酸后却突然想问一句：我原本要去哪里？

三个月前，我和别人一样，过着十分规律的生活。工作和家庭是我生活中的主线。我有两个闹钟，工作日是 6:50，休息日是 7:40。

工作日 6:50 起床后，用半个小时洗漱，然后骑自行车，穿过城市里最繁忙的马路去工作单位，大约 20 分钟后到达。7:50，来到单位食堂，开始大约 5 分钟的早餐。8:00，我已经准

时到达办公室，倒上一杯水后，开始忙碌的工作。

午饭是 12:00 开始的，照例是单位食堂。13:30，开始下午的工作，直到 17:00 准时下班，自行车 20 分钟赶到家门口的幼儿园，接上女儿，返回家中。

我和女儿的晚饭是在 18:00 开始的。工作更为繁忙的是孩子爸爸——小白是个常年上夜班的报社编辑，他会在中午煮好我和女儿的晚饭，然后奔赴职场，直到每天午夜才能返回家中。这导致我早上上班时，只能看到他在床上酣睡，他半夜下班回家也只能看到昏睡的我，除了周末，我们都看不到清醒的对方，相互沟通靠社交软件，比如：QQ、微博、微信……

哦，接着说，我把晚饭在微波炉里加热一下，开始和女儿吃晚饭，饭后陪女儿玩一会儿，吃水果、洗漱、讲睡前故事。22:00，躺在床上玩 40 分钟手机，然后进入睡眠状态。

休息日 7:40 起床，收拾好自己，打车赶到 Z 大。两年前，在女儿刚上幼儿园时，迫于职场压力，以及圆梦——理科渣的文科梦，我挑灯夜读若干夜晚，终于低空掠过录取分数线，成为 Z 大的在职公共管理硕士，开始了周末的学生生活。

早上 9:00，我坐在教室上课，大约在 16:00 下课，乘车赶回家。这个时间非常珍贵，一家三口终于可以团聚吃个晚饭。倘若赶上教授临时换课，多出来不上课的一两个小时，那绝对是惊喜，三个人可在校园里四处转转，时间成本极为宝贵。

两天的休息日很快就过去了。

看似忙碌枯燥的生活，我却并没有不满，女儿伶俐，丈夫体贴，双方父母以及兄妹都身体健康，家庭和睦，我对现有的生活表示满意，对未知的生活充满热情，想去做没做过的事情，想去看没见过的风景……对一切跃跃欲试，却苦于没有更多的时间实现。

我想要的改变通常很简单，去没去过的地方旅行、学会游泳、换个发型、坚持锻炼……愿望不仅多，而且不断更新。我一度认为，所有的想要，只要不断努力，不断改变和提升，都会一点点实现。

我急匆匆、兴冲冲地朝着更好的生活奔跑。

这一切突然被打乱，毫无征兆。

每年，我和小白都会带着女儿外出度假。这次，我们选择了马来西亚的沙巴作为目的地，并且邀请我的同学金牙医一家一同前往。为了能过上几天迎着椰风、听着海浪、感受自然脉动的生活，我们早早从单位申请调休，马不停蹄地提前完成手头的工作。

尽管总共只有五天行程，我们一家人都享受着幸福，终于可以三个人 24 小时在一起了。筹备度假的日子，我的内心充盈着种种甜蜜，不断与金牙医交换各种信息，从酒店的选择，到买什

么款式的泳衣……所有的畅想都像是蜜色的阳光，为眼前的日子涂上了一层金色光芒。

在这光芒中，我必须去做一年一次的例行体检。今年的单位体检恰好安排在我度假的时段，抱着早去早轻松的心态，我要求提前体检，毕竟体检结束，我将开始一年中最值得期待的假期。

体检那天是8月30日。这一天之后，我的生活发生了巨大的改变。

我早早来到Z大的附属医院，这是一家以肝移植闻名于国内的三甲综合医院。十楼的体检中心早早地挤满了某单位的退休职工。我挤在一群老年人当中排队，耳朵里塞满了各种对话：“退休金涨了多少？”“某某为什么没来？”“某某的老公患了肺癌……”“某某的女儿去了国外……”嘈杂的声浪里，我的心思早就飞走了，畅想着碧海蓝天，忍不住地嘴角上扬。

在长短短的队伍中，X光片、心电图、腹部超声、化验血液、测量血压……一一进行，直到做外科检查。女医生例行检查乳房，在我看来，不过是左右揉捏几下，可她却非常严肃地告诉我，马上去做个乳房B超，今天就要去。

我丝毫想不到，乳房B超做得惊心动魄。

检查中发现，我的左乳长了三个肿块。对于其中一个肿块，B超医生颇为谨慎，请另外的B超医生来观摩，几个医生就肿块的形状、大小以及位置讨论了一番，并抛下一句让我无所适从的话：“我也不能确定是良性还是恶性，你还要做进一步的检查。”

进一步的检查是病理活检。在乳腺科专家的建议下，我要

对两个肿块进行病灶组织的抽取。

我没有想到这个检查蕴含的深意，沉浸在对度假幻想中的我只问了一句：“病理检查后留了疤痕，我这几天还能游泳吗？”

当天下午，我侧躺在B超室的就诊床上。左乳被局部打了麻药，有点儿痛。我对未知情况突然充满恐惧，我看到医生拿着一尺长的针站在我的左侧，心里一下子就慌了。身体紧张，微微发抖，整个人变得冰冰冷，头脑却空前地冷静。

我闭上眼睛，敏锐地捕捉所有的声音。

左乳的肿块很小，医生们探进去的针很难找准位置，更别提取出病理组织了。

女医生一边调整刺进我体内的针的角度，一边要求电脑前的医生：“某某，帮我拍一下……对，就是这个角度……”男助手调整仪器角度，“再侧一点儿……对，就这样……”

大约角度恰好，女医生一边操作手中的针，一边说：“拍一下肿块位置，打一下！”

我听到“啪”的一声，有点儿钝。我不觉得疼，但身体受到了一点儿震动，我猜他们成功地抽取了病理组织。

抽出了针，几个医生却都觉得不理想。他们互相沟通，总是有点儿遗憾，觉得病灶太小，很难抽到组织。

几个人又打气一样地说：“再来一次，一定要做好。”

他们的“不理想”，让我继续充满恐惧。我尝试催眠自己，突发奇想地希望自己睡着，却不自觉地收集到了所有的信息。每一秒钟都格外清晰，绝没有走神或者跳脱的情况。

医生们又在继续，某某拍一下照；再侧面一点儿，转一下位置，再平一点儿，稍微朝下面一点儿……可是，第二针仍旧不理想。

他们也有点儿急。

我也急了起来，毕竟他们抽到合适的组织，我会尽早结束煎熬。有时，我也有点儿担心，怕他们由于操作太难而放弃，毕竟这种浸入式检查关系到我的健康。胡思乱想中，我还在判断病灶过小是喜还是忧。

事实上，他们对待工作的认真劲儿远比我想象的更甚。

于是第三针开始了。

他们在商讨：“尽量不要破坏胸腺，以及胸大肌……”

听到这些专业对话，我更加紧张，医生稍有差池，就可能破坏胸腺或者刺到胸大肌，会不会刺破我的肺部，刺破心脏，那么长的针管……

我这么好的身体，为什么要接受这种破坏性的检查？

煎熬中，除了承受还有祈祷。不要太用力，一定要小心，不要穿透病灶，破坏胸腺……

医生们还在扭转、定位、拍照。终于感觉好起来，快速地打了一下。然后大家都很满意。他们说成功了，这次抽出的标本很成功。

“好好保护啊，这个太珍贵了。”女医生说。

男助手说：“汗都出来了。”

女医生的电话一直在响。闭着眼睛的我提醒她：“快接一下吧。”

女医生接起了电话，她的孩子奶声奶气的声音传了出来。那男孩说：“妈妈，一个月有 31 天还是 32 天？”

女医生回答：“31 天……妈妈在忙……”

女医生挂断电话时，我竟然还笑出了声。女医生说：“这孩子真丢人。”然后，她喘口气说：“我们继续吧，这个结束，还有四个胸腺要穿，今天肯定要加班了。”

稍作休整，开始抽取第二个病灶。这个病灶也很小，直到第四次才成功。最后两次时，麻药可能快要失效，我开始感觉疼。我说有点儿疼了。医生说：“很严重吗？”我说：“还好。”最后一次，她下令说：“打！”“啪”的一声，闷闷的疼。

女医生一头汗，说成功了，病理抽取结束了。

我冷得发抖，却故作镇静，睁开眼睛，像做了一场梦。

对，就是一场梦。

护士拿来敷贴，还有胶布，贴到我的伤口上。她提醒我，两针麻醉，两个穿刺洞，今天你身上有四个伤口，最近几天不要洗澡。然后我起身，医护合力，快速用力地将腹带绑在我身上。女医生说：“勒得紧一点儿，免得血肿。”

我脚步虚浮，坐在帘子后面的椅子上。

突然觉得这个世界开始变化了，涌现出各种各样的不真实。

我带着一点儿侥幸，心想这一切只是一场虚惊。

只是这一次，似乎真的不能下水游泳了。

旅行如约而至

等病理报告的日子里，我们如期开始了美妙的旅程。

金牙医嫌弃海水不蓝，不解我只孵酒店，没去半个景点。可是，你知道，香格里拉的早餐时光，我至少听到五种鸟的歌唱。之后的光阴，在巨大、浓绿的树荫下的吊床上“浪费”一小时，阳光正热情明亮，而我什么都不想。

午间，从海景房的阳台上看接天的海水，天空蔚蓝，海面粼粼波光，波涛上像是倾倒了银粉一般。每个中午会有两个五彩降落伞在海面上漂荡，所有的颜色都饱满、热烈，闪耀着最张扬的光芒。

午觉醒来，就赶着去海边看夕阳了。海水的蓝色更加深沉，天空却常有乌云，透过乌云的光层次分明，黑的、紫的、亮的、暗的，云影天光，蔚为神奇。

傍晚必有一场急雨，在吃海鲜时突然降临，风很大，急而密的雨滴，豆大的一颗颗，摧枯拉朽一般地来了，又在缠绵里走了。之后，夜就来了，哪怕一直都无星无月，阳台呆坐，想着楼下花园里的落花铺满小路，绿毯一样的草坪，还有挂着吊床的