

抗癌有道

80 位卵巢癌患者
6 年以上康复实录

主编◎邱巍



全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社



抗癌有道

80 位卵巢癌患者
6 年以上康复实录

主 编：邱 巍（网名：诗旋）

中国中医药出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

抗癌有道：80 位卵巢癌患者 6 年以上康复实录 / 邱巍主编 . —北京：中国中医药出版社，2018.10

ISBN 978 - 7 - 5132 - 5167 - 9

I . ①抗… II . ①邱… III . ①卵巢癌—康复 IV . ① R737.310.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 196836 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010-64405750

三河市同力彩印有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 710×1000 1/16 印张 23.25 字数 364 千字

2018 年 10 月第 1 版 2018 年 10 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 5167 - 9

定价 78.00 元

网址 www.cptcm.com

社长热线 010-64405720

购书热线 010-89535836

维权打假 010-64405753

微信服务号 zgzyycbs

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010-64405510)

版权专有 侵权必究

崔序

癌症，是当前世界威胁人类生命的最大杀手之一。攻克癌症，已经成为世界生命科学和医学共同面对的世界性难题。据最近有关数据统计，2013年我国的癌症发病率为235/10万人，死亡率为144.3/10万人。我国每天新增的癌症患者数高达万人，几乎每6分钟就有一名新增癌症患者。防癌抗癌，刻不容缓。

近几年来，党和政府高度重视人民健康，将健康中国建设纳入了国家整体发展规划。为了加强健康中国建设，促进我国从医疗大国迈向医疗强国，我国政府不断加强医疗经费投入，深化医疗制度改革，加强医疗科学队伍建设及医疗设备技术开发和医药科学研究。在建设医疗强国战略决策上，我国政府在2017年9月正式吹响了攻克癌症难关的冲锋号，2018年李克强总理在政府工作报告中，再次明确提出要集中优势力量开展疑难高发癌症治疗专项重点攻关。

攻克癌症难关，抢占世界医疗科学发展的制高点，既是医疗大国建设的应有之义，更是惠及亿万家庭健康幸福的百年大计。发展医疗科学事业，攻克癌症难关，造福亿万家庭，既是政府的责任，也是医疗工作者义不容辞的责任。

我国的庞大医疗服务体系已经覆盖了全国城乡的每一个社区，一般常见病基本上得到解决，但是由于优质医疗资源的短缺和布局结构问题的严重存在，造成疑难高发癌症治疗难题相对集中在大城市的大医院中。例如，我一直在北京大学人民医院妇科肿瘤中心工作，这些年医院所接受的妇科癌症患者，70%以上来自全国各地。这一现象表明，治疗癌症，大医院已经承担着更多的责任，医生的临床实践与教学科研紧迫感与日俱增。



治疗疾病，是医生和患者对生命共同负责的事情。患者既要相信医生，配合医生，但又不能完全依赖医生。我从 1978 年初踏入医学院的大门，迄今已有 40 年。从事卵巢癌的专门研究和临床工作也有 35 个年头了。在与卵巢癌不断交手的过程中，我深深地感到我的责任重大，有喜悦也有无奈。到现在为止，我们还不能说在对抗卵巢癌的每一个战役中都可掌握主动。癌症的好转，有时是医生和患者及其家属共同努力的结果，但更多的却是取决于癌症本身的生物学特性。作为专业医生的职责就是用自己所掌握的专业知识及技能，为患者创造生存下去的机会，以及在此过程中尽量保持好的生活质量和生命的尊严。

医生必须对患者负责，患者也必须对自己负责。众所周知，任何疾病的治愈都需要一个过程。“三分治七分养”的千年古训告诉我们，患者的康复，三分治疗靠医生，七分调养靠自己。在治疗和康复过程中，只有患者对切身的感受更清楚。比如说哪家医院、哪位医生、哪种治疗、哪种药物、哪些食物、哪些运动，对自己治疗和康复更有效，更适合等等。患者根据自己的切身感受，学会综合调养，摸索康复经验，往往比医生开处方更重要。患者治愈康复了，把全部功劳归于医生是不合适的；同理，患者的病情进展了，把所有责任都推给医生也是不客观的。其实，医生的治疗是在关键时刻发挥作用，长期的康复之路还是依靠患者自己去走，尤其是癌症的治疗更是这样。

人们常说“心态决定命运”，我认为患者的好心态对治愈的作用很重要。癌症之所以可怕，是因为过去医疗科技不发达，治愈率过低，造成了人们太多的压力，所以谈癌色变。随着医疗科技的进步，癌症已经越来越向慢性病转变了，攻克它只是一个时间问题。恐惧、烦躁、焦虑、郁闷、猜疑等，都会导致意志衰败；勇敢、积极、乐观、开朗、放下等，才有利于精神健康。如果我们有了健康精神，以对待慢性病的心态，科学对待癌症的治疗和调养，就会积极地发现适合自己康复的路径。治疗需要放松，调养也需要放松，只有心态放松的患者，才会理智地将自己的聪明智慧和身体内在的康复潜能有效地释放出来，才会在康复路上与医生密切合作，才会找到最适合自己康复的方法。

大量的成功案例证明：抗癌有道，癌症不等于无治！之所以许多癌症患者

能够活下来，表面看是个体幸运的奇迹，实际上是她们经过规范的专业治疗在先，随后又找到了适合自己的康复办法。相信人类总是在解决一个又一个重大疾病的实践中整体提高人均寿命的。任何事情都不是绝对的，一旦找到了破解癌症的办法，癌症也会像过去许多被定为不治之症的疾病一样，远离人类而去。对此，我们充满信心。

2017年，我接诊了邱巍女士。她是一位达观而睿智的卵巢癌患者，在治疗过程中，我总能感到她身上充满正能量，不仅感染我们医生，也感染身边的病友。她曾经出版了《为爱而活——一个“女汉子”的抗癌日志》，以自己的励志故事激励了许多刚患病的姐妹。之后，她以自己的影响力和乐于助人的情怀，组建了一个“卵巢癌精英群”，将200多海内外卵巢癌精英姐妹聚集在一起，其中不乏康复10年、20年乃至30年的抗癌精英。她们约定时间在微信中以公众群聊方式演讲，真实地叙述人生故事，交流抗癌经验。两年多来，这些演讲内容被编辑整理，以至于形成了这本《抗癌有道——80位卵巢癌患者6年以上康复实录》。作为第一本专门总结卵巢癌治疗与康复成功案例的汇集，其学术价值不可小视，既表现了我国卵巢癌患者的聪明智慧，也显示了我国卵巢癌综合治疗实践的新进展。

我通读了全书的初稿，这些“久病成医”的众姐妹的抗癌经验，客观地叙述了自己发病的原因、治疗经历和复发治疗过程中的种种辛酸，认真地总结了宝贵的康复经验，包括中西医结合、饮食与运动结合、心理治疗与精神关爱结合、意志锻炼与心态改变结合等等，深度地探讨了“七分养”的诸多问题。对于这些貌似非专业的个体经验，其实对我这样的忙于做手术和开处方的医生，也颇有裨益。现在检讨起来，我因平时工作繁忙，没有时间和精力去了解这些患者的成功抗癌经验，甚至在很长时间内把这些经验排斥在医学科学之外，实属不该。其实，这些成功案例正是我们医院临床实践非常难得的数据，不仅有助于患者认真借鉴，而且可作为卵巢癌临床教学案例的参考资料。因此，我极力主张她将这部难得的好书找一家像样的出版社正式出版。

非常感谢邱巍女士对我的信任，几次提出要我写序。因为书中有些作者与我有关，所以不敢应承。但近日我在美国开会，她又发信息再次恳求。我想在国内外很少能见到像这样一本由患者群体撰写的经验总结，这是用心血，乃至



生命谱写出来的生命赞歌。真心地为我们中国抗癌精英们感到骄傲和自豪，由衷地佩服邱巍女士的高尚情怀和超群的组织能力，我应该代表同仁表示感谢。略述所感，且作弁言。

崔 恒

2018 年 6 月

注：崔恒，医学博士，主任医师，教授，博士生导师。现任北京大学人民医院妇科肿瘤中心主任。中华医学会妇产科学分会常委、妇科内镜学组成员，中华医学会妇科肿瘤学分会副主任委员，中国医药生物技术协会理事，中国老年学和老年医学学会妇科分会副主任委员，中国抗癌协会纳米肿瘤学专业委员会常委，北京市健康保障协会常务理事。沃医妇产名医集团联合创始人。《中国妇产科临床杂志》副主编，《中华妇产科杂志》等多家核心期刊的常务编委和编委。发表学术论文200余篇，获国家发明专利4项。美国专利1项。获省部科技进步奖5次。教育部科技发明一等奖、国家科技进步二等奖（第三完成人）各1次。精通普通妇科各种疾病和妇科肿瘤的诊治，尤其在卵巢癌和子宫内膜异位症等疾病的诊治方面具有丰富的经验。

编者的话

“伤高怀远几时穷，无物似情浓”，这是宋代词人张先的著名词句，在这本《抗癌有道——80位卵巢癌患者6年以上康复实录》即将付印之际，我也有此情此感。

一、编写本书的缘由

我今天能出版这本书，功归于“卵巢癌精英群”。我创建卵巢癌精英群，源于一次伤感的启发。

2016年2月我卵巢癌第三次复发，治疗后虽然CA125已正常，但还是非常焦虑。为了求教经验丰富的前辈，我把方玲娟、汪洋二位大姐请到家中为我纠正郭林气功功法。方大姐是1989年患卵巢癌的，当时已康复27年；汪洋姐是2005年患病的，已康复10多年。她们是卵巢癌患者尊敬的大姐大，也是郭林新气功的忠实传人。

女人本是感性的，在同病相怜时，脆弱的心灵很容易因外界不良悲伤情绪而伤感。在闲聊中，汪洋姐说最近她的微信群里又有几个姐妹离世，大家一片哀号，心情极度恐慌。我说，因加入了几个大的癌友微信群，几乎隔两天就能听到这种哀号。尤其是在早晨起床时，一看手机上一连串的“天堂没有泪水，妹妹一路走好”等刷屏的字幕，就能听到有人在悲泣，然后就有人向我哭诉心中的恐惧。这一天，我的心情就别提多糟糕了，无心练功。

汪洋姐劝我说：“诗旋，这样可不行！你自己也是一个患者，尽管你有很强的正能量，但也不能成为悲观者的垃圾桶。我们必须正视卵巢癌恶性程度非常高、复发率和死亡率占妇科癌症病之首的事实。你天天听这些，必然会在伤感中消费正能量。你最好退出这些消极的微信群，建立一个达人群。”



是的，加入微信群本是为了获得经验，吸取正能量，而不是听人哭诉的。我想，如果真有一个满满的正能量的精英群，那该多好！要创建这样的精英群，我开始有一些顾虑。把素不相识的抗癌明星们组织起来，我哪有那么大的号召力？再说，即使组织起来了，分享哪些有效经验，才能彰显精英群的正能量？她二位鼓励我：“建立一个充满正能量的精英群是一件利人利己的好事。因为只要患了这个病，康复永远在路上，所以互相借鉴对精英们也很有必要。我们相信你有热情，又有这种影响力，恐怕只有你才能办成！”

初生牛犊，无所畏惧。我觉得这是一个好主意，又有二位大姐的鼓励支持，于是就马上付诸行动。没想到后来得到这么多精英姐妹的鼎力支持！

如今有人要问，全国的卵巢癌微信群那么多，入群的“精英”标准是怎么定的？

“卵巢癌精英”，是我自己设计并征得部分姐妹认可的。入群要求 6 条：

1. 必须晒出 5 年以前的卵巢癌病历证明。
2. 必须在交流中彰显正能量，绝不倾泻情感垃圾，不散布悲观论调。
3. 必须在讲本人的治病经历和经验时，突出经验交流主题，不得抱怨医生或医院，不得做任何形式的商业性医疗、医药广告。
4. 必须抱定必胜信心，心怀感恩之情，有言必善，有问必答，在交流中积极互动，并有所感悟。
5. 服从群主的组织安排，主动报名将个人经验提出与大家分享。
6. 凡不符合上述条件者，一旦有人举报，即刻踢出，不准再入。

真没有想到，“卵巢癌精英群”很快发展到 260 多人。这些精英，有来自港台的姐妹，也有来自定居在美国、加拿大、新加坡等地的华人姐妹。这个自愿加入、精英荟萃、芳心相通的精英群，以抱团取暖、凝智聚力的共识，以丰富的经验、坚强的意志、真切的情感、豁达的心态、及时的指导等综合优势，享誉全国。如今，群中的许多精彩演讲录音和文稿以多种形式不断转载，传播广远，以至于一些正在 5 年路上奋力抗争的姐妹们，将加入这个群作为翘首以待的目标。

二、精英群的利好

一个 200 多人的“卵巢癌精英群”，有享誉全国的社会影响力，源于自身生成的正能量和快捷实用的指导价值。

第一，传递群体抗癌正能量。五年以上的精英，已经走过了艰辛的探索历程，病情相对稳定，心态基本释然，会有时间理智地总结自己的康复经验。她们的宝贵经验对于满足一些正在努力探索的初病者科学认识此病的特点，掌握治病过程中普遍存在的问题，以及平和心态，具有重要的指导意义。

绝大多数初病者，对卵巢癌特征及治疗问题，基本是无知的。无知是恐惧的根源，因为恐惧，会在反复挫折中失去斗志、失去理智而迷失方向。

像拥有财富的人不珍惜金钱一样，健康的人们往往不爱惜生命，直到患了大病才知道什么叫恐惧。我生病后，为走出心理恐惧，非常渴望能够得到有同类病种的抗癌前辈给予一些指导。为此我加入了不少的癌友群，结果一无所获，相反不少病友知道我出版了《为爱而活——一个“女汉子”的抗癌日志》，索要此书，并把我看成了她们心中的抗癌英雄，不停地向我倾诉痛苦感受，甚至家人的冷漠、抛弃等等，我只能做她们的垃圾桶，却无法满足她们的期待。如今我可以骄傲地说，有了这样一个聚集全国卵巢癌精英组合的集体，不仅让我彻底消除了恐惧感，能够理智认识和选择治疗方式，而且还深受来自精英们的富有指导性的经验和充满正能量的激励。其实，**康复者的经验和正能量是十分稀缺的康复资源。**

第二，积攒康复精神财富。精英群提供了许多真实的成功案例，其实都是患者用自己心血泪水乃至许多失败者用生命教训总结出来的抗癌经验。这些成功案例，对新生卵巢癌患者及家属、中西医妇科和主治肿瘤的医生与医院，都是一笔难得的财富。不仅可以帮助患者正确认识发病症状、特点，了解不同时期的病情变化，而且有助于医生提高对卵巢癌与女性更年期、妇科炎症，以及肠胃病等的鉴别能力，有利于提高手术后中药调理和复发后的科学治疗。

无数案例证明，卵巢癌误诊率很高。这是一个不争的事实，中外都一样。因为卵巢癌的发病症状，很容易与女性更年期、常见妇科、肠胃科，甚至内科的疾病相混淆。患者在最初求医时往往会走错科室，找错医生。医生有专业的局限性，非专业医生对卵巢癌症状的准确判断力都偏低。患者的误求和医生的误诊，往往是同时存在的。尽管患者习惯将耽误最佳治疗期的责任归咎于医生，但最终为误诊的沉重代价买单的还是自己。

我自己在求治、确诊的过程中就走了不少弯路。当年我身体突然不舒服， 9



先在网上查，发现很多症状是卵巢癌。一个月内，我先后看了三家医院，医生都确认我患的是妇科炎症，还给我开黄体酮、抗菌素，耽误并促进了我的病情发展。尤其是北京一家著名医院的计划生育科专家，因他在 2012 年为我做过手术，我专门看他，问他为什么手术九个月后出现了这种症状？希望他为我确诊到底是否患了卵巢癌。可他说：“卵巢癌不是你想得就得的，这是典型的反跳疼！是重度炎症引起的 CA125 升高，你这才 480U/mL，还有到 1000U/mL 的呢！为什么医院开的黄体酮你不吃？你是医生还是我是医生？”回家后我就开始吃黄体酮，一个星期后大出血，我又来到了第三家医院。当时 CA125 已经飙升到了 880U/mL，原本单侧的囊实包块已经发展到了双侧。可这家医院的妇科主任却说：“大医院的名医都说是炎症，那就打针消炎呗。”

后来，我找到了第 4 家医院即北京军区总医院（今为陆军总医院），当时已经腹水。吴楠主任看过后当即确诊，让我住院手术！是吴楠主任的团队在最关键的时候救了我。我从 8 月 25 日看病到 9 月 26 日手术，一个月跑了 4 家医院，从“单侧囊实有血流”发展到“双侧并伴有腹水”，三家医院接连误诊，说明卵巢癌的隐藏性很大，一



左起：赵玲、吴楠、高桂卿

般医院非肿瘤科医生包括中国顶尖级医院的知名妇科医生，对卵巢癌的症状是极易误诊的，而自己也不知道直接去看肿瘤医院。俗话“对牛弹琴”，我们总习惯嘲笑牛，其实弹琴人也该自省。

第三，基于个性经验认识共性问题。交流总结精英群体的个人经验教训，解剖一个个康复 6 年以上的案例，揭示卵巢癌的基本特征，有助于在黑暗道路上求生的姐妹提高科学认识，少走弯路。他山之石，可以攻玉。在治疗、调养和心理健康上，借鉴他人经验，有助于避免因错误信息误导而上当受骗；有助于避免因错误的内心纠结而有效提高治愈率；有助于避免错失最佳治疗时间和浪费金钱，有效减少因错误治疗而造成的身心痛苦。

其实，精英群姐妹也都是普通患者，之所以成为精英，不是她们多么神奇，而是在走过坎坷弯路后有了大彻大悟。尽管她们不少人有 10 多年乃至 20 余年的康复经验，但也经历了非人的折磨和纠结。生病时，谁也没有章程，或因无知而盲从，或因恐惧而任性，故在治疗道路上吃了不少苦头。比如说，卵巢癌初次手术后的化疗到底几个疗程为佳？是不是越多越好？不同类型的卵巢癌患者，怎样选择化疗方案？每次化疗之前是否都要做 CT、PET-CT？在化疗无效时，可否考虑改用其他方法？在反复地复发时，应该选择继续化疗、放疗，还是手术？一些流行的新概念治疗方法是科学还是骗人的？按照西医原理，患者果真不需要忌口吗？诸如这些常见的问题，经常痛苦地纠结她们。精英们的可贵之处，是在各种教训中摸索到一些规律，总结出一些个性化的经验。她们成功地活下来，总被视为“奇迹”，其实这种奇迹是经验和教训的恩赐，只是没有人系统总结而已。

第四，真心诚意尊重医生。精英群的经验总结，对于建立中国医疗文化自信是很有价值的。我国医患关系紧张，根源是医患之间缺乏互信。比如说，中国医生在已确诊的癌症诊断书上惯用模棱两可的“疑似”“可能”“考虑”等字样。其实，这种现象的背后，原因是多方面的，关键是医患之间缺乏必要的信任和理解，医生或医院缺乏担当，害怕患者找麻烦。现代医学是科学，模糊的诊断语言，不仅是伪科学的表现，而且往往让粗心的患者放松警惕，甚至因“疑似”而错失诊治时机。此外，这种医患之间不信任的“疑似”，也严重造成了患者对医生能力的怀疑。相互防范，何以真诚合作？

我们精英群的不少姐妹，之所以在医治上获得成功，一个重要的原因是真心诚意、放心大胆地把信任交给医生，尊重医生，相信医生，配合医生，不执拗，不苛求，让医生放手发挥专业特长。许多精英姐妹清楚，当一位负责任的医生接受手术申请时，必须考虑有无随机处置的权力，因为 B 超、CT、PET-CT 的检查有些只能描述腹腔内部的大概，真实病情只有打开后才能确认，如果在手术前患者提出这不能动，那要保留，再高明的医生也只好作罢。把信任送给医生，医生就可以根据实际病情处理。此外，患者出院后应与医生保持密切联系，让医生更多地关注治疗效果，给予更加科学而准确的康复指导。

精英群宝贵经验告诉我们，医患互信，心灵沟通，配合默契，是提高治愈



率的先决条件，也是医疗文化自信的重要表现。此外，还有一条重要的成功经验，就是在充分信任主治大夫的同时，一定要充分慎重考虑、选择、尊重由他或她组建的手术团队。手术团队有两种：一是由主治医生在本科室组建的固定团队；二是由主治医生跨科室组建的合作团队。单发的卵巢癌由第一种团队可以解决，但多发的或复发后多处转移的，则要靠第二种团队。有时候患者会遇到非常著名的主治医生，但如果他的团队有欠缺，或者该医院不能为他组建一个好的多学科专业团队，手术的成功胜算就只能靠你的运气了。

第五，理智改善医患关系。中国医疗的最大问题，与其说是优质医疗资源不足，不如说是医疗文化严重缺失，存在语言暴力。精英群的经验，对指导我们选择出国或跨境治疗也很重要。随着出国跨境治疗的选择机会日益增多，我们越来越感觉到卵巢癌精英群的经验尤其可贵。

因缺失人文关怀而表现出来的语言暴力，不亚于错误治疗对患者身心的伤害。大凡癌症患者，没有不恐惧的，加之语言暴力摧残，治疗信心就会丧失殆尽。如刚做完手术的患者，犹如惊弓之鸟，医生在此时告诉家属，甚至直接对患者说还能活多久，实属雪上加霜。我在一篇题为《医生的诅咒》的文章中说，一些患者似乎按照这种不人性的预期去生死，但这不是医生诅咒的灵验，而是患者胆小的悲剧。有的患者在化疗中出现指标反弹现象，个别化疗医生就会无奈地说：“没有办法了，就这么一直打到死吧！”或者说：“想吃点什么，就吃点什么吧！”

为什么医生要让患者仅存的一丝希望彻底破灭掉？为什么患者不去挑战医生的预言？答案只要一条：因为医疗文化缺失自信。不自信，加深了医患之间的不人性，由此导致一些患者将求生之路延伸到海外。

曾因看了一位名人的妻子在美国治疗乳腺癌的书，我在 2015 年、2016 年两次去美国治疗。虽然治疗的收获不多，但我发现美国的医疗文化自信，确有所可取之处。主要表现在如下三个方面：

一是美国有攻克癌症的决心和计划，特别注重高危疑难癌症的专项攻关。国家支持著名大医院和医科大学设立专门的癌症研究中心，出资支持医疗产业发展。在科研中，一些高危疑难癌症的临床实验是对外开放和免费服务的，所以有些外国的患者抱着侥幸心理去参与实验。

二是美国将人文关怀落实到实际服务中。如充分利用互联网建立全覆盖的

医院服务体系，患者在家即可预约医生，医生也会准时接待患者。患者还可以在家查看检查结果，甚至缴纳医疗费用，不像我们医院患者要一遍又一遍地排大队挂号、划价、缴费、取药。在美国医院，看不到满楼焦头烂额、唉声叹气的排队人群。

三是美国医院拒绝语言暴力。我初次到美国治病，有幸认识了国际部的周琦女士，她美丽善良，热情地接待每一位中国患者。一天，我们在医院行政大楼偶遇院长 Dr·Ronald A. DePinho，她就热情地把我们介绍给他。这位主管 2 万多名职员的大医院院长，居然情不自禁地夸奖我的主治医生专业如何优秀，并同我们一起合影。

因此，我在此特选了这张照片，是因为该医院将“癌症”打上了红色的删除号，表明要“让癌症成为过去”！在前天，我让周琦女士征求这位院长是否同意使用这张照片，他不仅同意了，而且还给我发来满满的祝福。看，这就是美国医院的文化自信。



“良言一句三春暖，恶语伤人六月寒”是中国的古训，虽然我们淡忘了，可美国的医生很懂。比如我每次看医生，医生总是笑呵呵地说：“没关

系，一切都在可控范围。”“像你这种情况，好办。我们这里有很多像你一样的患者，已经十几年了还活得好好的，你那么年轻一定行！”你想，我听了是什么感觉？压力全没啦！尽管化疗还是一个不落地照做。

其实，美国除了科研、药物、环境、服务比中国好些之外，至于手术水平、临床经验、治疗方法不一定比中国强。我国医疗有很多优势，医疗人口是美国的数倍，一个医生在一年的手术可达数百例，而美国有的医生手术一年也就几十例，美国医生的临床经验根本无法和中国医生相比。此外，中国还有传统的中医、中西医结合。美国的医生虽然有些话不真实，但无语言暴力，故让患者悦纳。

我在美国看到的中国患者，其中除了少数高危疑难癌症患者在国内真没办

左起：周琦，Dr·Ronald A. DePinho，邱巍，毕诚



法之外，不少常见的癌症患者是因为接受不了医生语言暴力才去的。曾听一位病友说：“国内医生说我只能活几个月了，没有办法了，只好在绝望中来到美国，死马当作活马医。”当然也有的是被骗子医疗中介忽悠了。由于监管有漏洞，骗子中介内外勾结，狼狈为奸，害人不浅。我亲眼所见一位山东的卵巢癌复发病友，在国内 CA125 刚刚超过 50U/mL，本是可以治的，但因受到一家中介机构的忽悠，执拗地放弃了中国的治疗。她在国内停止化疗，傻等了两个多月才到美国，结果 CA125 上升到好几千，严重腹水且多处转移。此病在美国除了化疗就是化疗，别无良策，钱花完了，人也就回不去了。

在我们精英群中，去国外或跨境医治的姐妹很有几个，感觉都差不多。此外，我还认识几位美国本土的同类病友，她们一样有误诊，一样气得大骂庸医。其实，常见的卵巢癌复发治疗，在美国主要靠化疗。如果客观地比较一下，美国的医学科研、医疗文化自信是强于中国的，但中国医院的治疗办法却比美国多，所以不要轻信谣传，更不要听人忽悠，免得做出错误的选择。

建立精英群，对于改善心态，构建医患融洽关系很重要。患者要以安心治疗为主，对缺乏人文关怀精神和人事多一些包容和理解；而个别人文关怀精神稍有欠缺的医生，也不要把自己看作仅仅是一个纯技术的操刀手，一个只会开处方的卖药人，一定要考虑弱不禁风的患者有多大的心理承受能力，多一点人文关怀。其实，多一份温暖，就多一份互信；多一份信赖，就多一个成功案例。我们生活在一个具有几千年优秀传统文化的国度，患者和医生本是一体的，为什么不想着给中国医疗文化自信建设贡献点什么呢？

三、精英群的魅力

历经两年的探索，我非常感谢志同道合的姐妹们为创建卵巢癌精英群所做的贡献。如今，这个卵巢癌精英群的魅力已经显现。

首先，为我们卵巢癌患者树立了信心，是一个强大的正能量交流平台。

世上无人不怕死，难道怕死就不死了吗？在我们这个群里，在许多抗癌达人演讲中，几乎听不到一句消极的语言。群中的分享交流，每次传递出去的都是正能量，都是鼓舞人心的成功案例，都是立竿见影的抗癌高招，都是抛却自卑的温情激励。在这里，有眼泪但没有哀号，有同情但没有悲戚，有办法但没有放弃。我们永不言败，永不言弃！“向死而生，生如夏草”“活着就好”“活

在当下”“快乐每一天”，坚强、坚韧、睿智、理性、科学、放下、快乐、幸福、感恩等等充满智慧和坚毅的正能量词汇，将一次次的经验分享变成了鼓舞人心、激励斗志、寻求新路的精神大餐，让大家抬起头，挺起胸，信心满满地高歌在抗癌路上！

许多姐妹入群不久就说：“有了这个群，就像有了家，我不再害怕了！”是啊，群里的姐妹们，虽然抗癌过程很艰苦，但最终的结果都在勇敢地活着！

其次，不仅让宝贵的经验成为一笔财富，而且也动员和激励着精英姐妹们为探索卵巢癌患者走向康复提供了精神力量。

我非常感恩，有幸把一位又一位卵巢癌精英召集在一起。在短短的两年时间里，队伍日益壮大，人才济济，这说明抗癌精英们都有着共同的需求、共同的志向、共同的情怀，大家都乐于交流，也乐于奉献。

2016年3月，精英群正式开展活动。每周有两次集中分享，均在周一、周四晚上七点开始。经验丰富、影响力大的汪洋、娥姐，被大家推举为主持人。果然不负众望，尤其是上海的娥姐，每次轮到她主持时，她总是提前与主讲人沟通好，把演讲人的独特经验了解得清清楚楚，然后在晚上七点整，底气十足、声音嘹亮地准时报幕：“卵巢癌精英群的姐妹们，大家晚上好！我是上海的阿娥，今天我们很高兴地邀请了……”分享活动正式开始，主讲精英就开始讲述她那不平凡的抗癌历程和用心血凝聚的宝贵经验，介绍抗癌期间有关治疗、饮食、运动、心理方面的调养方法，以及启迪人生智慧的心得体会。精英们的演讲，有时如泣如诉，有时如歌如咏，有时如教如海，让一种人间少有的天籁之音，穿越夜空，在我们的心灵深处久久回荡！让我们感悟，让我们思考，让我们振作。

2017年7月，娥姐告诉我，她的第130次化疗快要结束了，因为去年演讲得早，现有一些新的内容要加进去，希望给她补一次演讲的机会。另外，她说100多次化疗，让她十几年都没有头发了，这几天买到了一顶漂亮的短发，跟真的一样，她就照了一张大头照，希望我出书时把这张美丽的大头照放进来，还一定要给这发型搞一个大大的特写。可惜一个月后，她因为心力衰竭突然间离开了我们。我们都很伤心，所以在群里，她是我唯一破例发了悼词的人！

此后很长一段时间，只有汪洋姐一人主持。她本是一位女高音，又是擅长国画的高手，具有极高的艺术素养，所以她那富有磁性京味的声音非常感染大



家。还因为她在十几年的康复路上，用组合拳打败了复发，多次涉险过关，并对卵巢癌的专业性问题、郭林气功等有较深的研究，所以她的提问和随机释疑也非常专业，一套一套的，被大家为奉为“资源宝库”。

演讲只是一个开始，为了让更多的姐妹分享经验和心得，我们决定将这些珍贵的经验记录下来，编辑成册出版，然后以公益性的运作方式传递到社会，所以就组织了一个记录整理演讲稿的秘书班子。

由于精英群的姐妹们来自五湖四海，有工人、农民、职员、教师、医生、教授、法官、警察、专家、会计、高管、企业家等等，文化水平参差不齐，说话南腔北调，有的会写稿子，有的只会讲不会写，有的会写但不会使用电脑，所以记录和整理文稿的工作量巨大。病情稳定的好心姐妹们，相继报名，由此成立了记录员小组。没有文稿的，她们就反复听录音，写过的稿子没有形成电子版的就发下去大家分别整理。这里“乐呵家”大姐，一直在美国，虽有时差，但她每次都在小组里主动要求做点什么。她的电脑水平很高，多次自告奋勇地承担打字任务。桃子、遥遥，两位可爱的 80 后小妹妹，经常整理没有文稿的演讲材料，在听录音整理过程中，一遍不懂就听多遍。董 yg、齐齐是大学、中学老师，有时会把整理的稿子中错别字和语法错误改过来。伏玲、田玲、熙然也做了不少工作。大家的目标只有一个，那就是希望这本书可以尽快出版，让群外的更多姐妹受益。

近两年来，每周的卵巢癌精英群经验分享，都是翘首期待的精神大餐，从我们手机里传来天籁之音，穿越海洋，使远在中国台湾、中国香港、美国、加拿大的姐妹们，在凝神倾听中没了距离感，在天涯若比邻中互相交流和讨论，在分享经验中反省，在总结教训中感悟。有的姐妹在分享的过程中像找到了娘家，讲到伤心处，情不自禁地边讲边哭；有的姐妹刚好轮到化疗那天演讲，没有半点推辞，反而把演讲室搬到了医院。这一桩桩一件件，真的让我感动。

记得辽宁的小辉，有一天突然退群了。因为我们是老乡，私交很好，我就私下问她为什么退群。听声音，她很虚弱，哭着跟我说：“姐姐，我快不行了，是我做得不好，没有给大家一个好的榜样，我不想影响大家的心情，与其删了我不如我自行离开，希望来世我们还做好姐妹。我的稿子行吗？不行就别放了，因为我不算精英。”其实，她真的很了不起，几年前医生就代表死神宣判过，她