

重建人生

CHONGJIAN
C·RENSHENG

陈志亮
主编

凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

重建人生

陈志亮 主编

凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

图书在版编目(CIP)数据

重建人生/陈志亮主编. —南京:凤凰出版社,2007. 10

ISBN 978-7-80729-126-8

I. 重… II. 陈… III. 纪实文学—中国—当代 IV. I25

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 148681 号

书 名 重建人生

主 编 陈志亮

策 划 无锡凤凰文化发展有限公司

责任编辑 高思源

出版发行 凤凰出版传媒集团

凤凰出版社(原江苏古籍出版社)

南京市中央路 165 号 邮编 210009

发行部电话 025—83223462

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

印 刷 者 无锡市证券印刷有限公司

无锡市长安高新技术产业园 B 区 75 号 邮编 214024

开 本 787×1092 毫米 1/16

印 张 27

字 数 378 千字

版 次 2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-80729-126-8

定 价 36.00 元

(凤凰出版社图书凡印装错误可向承印厂调换)



2002年5月10日，无锡市领导决定为癌症病人免除公园门票



2003年12月16日，无锡市领导号召癌症患者自立自强，重建人生



2003年10月29日，无锡癌症康复俱乐部城中分部在无锡市中医院成立。图为总部领导和分部主任合影



2006年10月27日，江苏代表团出席在天津举行的第四届全国肿瘤学术大会



2007年1月，无锡市领导与癌症康复俱乐部常务理事合影



2003年12月16日，无锡市领导给癌症康复俱乐部公益项目授旗



2003年12月16日，无锡市领导给癌症康复俱乐部公益项目授旗



2003年4月，无锡癌症康复俱乐部新老理事在青山公园合影



百人大合唱《团结就是力量》



2003年12月15日，长三角15个城市在无锡结成抗癌联盟



2005年5月，中国抗癌协会癌症康复会领导张宗卫、宋琳琳、袁正平等出席长三角15城市南京康复文艺大汇演



2005年7月22日,江苏省癌症康复组织联席会在南通成立



2005年6月，无锡癌症康复学校首届干部学习研讨班成员在市委党校合影



2007年8月，中国银监会常务副主席蒋定之（左）和华伟荣（右）、陈志亮在北京合影



2006年10月，江苏省癌症康复组织联席会代表访问江阴华西村



2007年5月，江苏省癌症康复组织联席会主席、秘书长在沙家浜



无锡癌症康复俱乐部向无锡日报表示感谢

天助自助者

(序一)

張懷西

山川佳色澄悬镜，松竹清明静读书。

无锡市人大常委会苏红平副主任和无锡市政协顾磐曾副主席推荐，我抽空阅览了《重建人生》，不禁感慨系之。这不是治国方略，但可称人生经典；虽称不上百花园中的牡丹玉兰，却堪比腊梅杜鹃。70位癌症康复之星，璀璨夺目，让我们看到一群舛命人不凡的生死历程，惊叹风雨之后彩虹的美丽。我认为这是一本中国的抗癌英雄谱：地域上，无锡、江苏、长三角是其主体，北京、广东、湖南等地撷其精英。年长的罗工柳已近百岁，年轻者毛娇艳才30岁出头。从打工仔到CEO，从高干、教授到平民百姓，多少个病种康复者人生重建的轨迹，有血泪的壮烈，有智慧的晶莹，有奉献的美丽，曲径通幽，山重水复，豁然开朗，柳暗花明。

这是一册癌症患者的康复指南，从精神引领到物质保障，从生物医药到社会人文，由一群康复者现身说法，娓娓道来，亲切、真实、可信、可行。这也是一本另类的健康人防病养生的参考书，它质朴地告诉读者：多进公园，少进医院；舍得健康投资，癌症可防可治。“有落日才会有朝阳，没有死，只有生，世界将会怎样？”作者超然的发问，揭示的是一条亘古不变的自然法则，善意地提醒人们，快乐、坚强地生，从容、自然

重建人生

地死,就好比一滴水,凝自海洋,复归海洋。同时,书中人物又毫无保留地告诉读者:癌症也没啥了不起,了解它,面对它,战胜它,照样可以回归社会,重建人生,再创辉煌。

这又是一本民间社团的写真集,反映的是癌症康复社团这一弱势群体的坚强组织,从萌发、生长,到在社会生活中发挥独特公益作用:心理救济,精神帮困,上为党和政府分忧,下为病友家属解难,追求“康复一人,幸福一家,和谐一片”的社会公益目标。爱心感动社会,各界倾情相助。坚持科学发展,构建和谐社会,癌症康复组织的社会建设作用不可低估。

自助者,天助之。《重建人生》编著出版得到这么多领导和好心人的认同、支持,就是明证。天行健,君子当自强不息。一个肝癌康复者,多少个日日夜夜呕心沥血,在康复志愿者群体和社会各界倾情襄助下,《重建人生》终于奉献到读者面前。这是一本好书。因此,我欣然为之序。

2007年7月25日于北京

(作者系全国政协副主席)

生命如此坚强精彩

(序二)

■ 张映雪

当接过这厚厚一摞书稿的时候，以为这会让人心情灰暗——毕竟这是关于一群曾经或正在罹患重病的人的书。但当我细细读完，掀过最后一页的时候，心里却是亮堂堂的。原来生命真的可以如此顽强、如此精彩啊！

其实我是没有资格为这样一本书和这样一群作者作序的。陈志亮书记在我心中始终被尊为长者，不论源于他丰富的人生历练，还是强大的精神世界。总是改不了口仍叫他“陈书记”，是因为十多年前初识的时候，陈志亮是一家较大规模国有企业的党委书记，可以说是居于令人艳羡的地位。难得的是与此同时他依然勤于笔耕，并且很认真地在为当时的无锡市外向型经济研究会和《外向型经济导刊》忙碌着。那时我也就有幸跟着他做些具体事务，同时也接受着他作为长者和领导所给予的关心。后来他又回到政府机关做起了公务员。再后来，很遗憾地听说他病了，病得凶险。虽然终于挺过来了，但那份苦痛煎熬可以想象，甚至是难以想象。那段时间虽然时时关心着他的境况，但并没有作过多地探望，很大程度上也是想让一个强者好好地藏起他一度病弱的形象吧。过了几年，又开始与陈志亮书记有了比较经常的来往，那是由于他又开始全身心地投入到癌症康复组织的公益活动中。我由

衷地高兴啊,为了凤凰涅槃般的重建人生!

我知道最近几年来,为了癌症康复俱乐部的事业,陈志亮书记付出了太多太多。还记得他高高兴兴地告诉说,在报社老总的关心下,病友们得到了220份免费赠送的《无锡日报》;还记得他兴致勃勃地讲述着他策划的“手拉手五年看奥运”和“百名志愿者慰问千名新病人”两大公益活动,是怎样受到病人欢迎;还记得他热情相邀说去看看设在无锡市第四人民医院的康复俱乐部活动中心,病友们终于有了活动场所;还记得他激情四射地谈到开设癌症康复学校的宏伟蓝图,但又苦于难以落实而一筹莫展……在他和他们的努力下,无锡癌症康复俱乐部的影响日渐扩大,逐渐得到了更多人的关注。陈书记自己也被评为优秀社团秘书长,进入了无锡市2006年“十大慈善公益人物”候选人。这中间是怎样苦口婆心,鼓励患病的人们重新鼓起信心;又是怎样四处游说,一点一点地去博得一些强势群体的同情和支持。辛苦滋味,可想而知。

还隐约知道2007年年初陈书记为编撰这本书,在隆冬时节的凌晨三四点就起床,伏案写作到清晨7点,白天再继续为康复俱乐部的工作奔忙。天天如是,一直这样工作了小半年。是什么样的力量支撑着他病弱的身体完成这样高强度的工作?也许只是为了帮助更多的病人尽快康复吧。这是一个极为朴素的理由,但却需要付出多么大的代价去完成。陈书记不止一次地说过,“癌症病人许多是被吓死的,精神垮了就没有了康复的可能”,“过度治疗是医患双方都深陷其中的一个误区”,“要把这本书免费送到每一个新病人的床头”。因此,他要竭尽全力地帮助多一个、再多一个病人早日走出误区,早日走上科学理性的康复道路。做这些工作,他付出了太多的时间和精力,没有报酬,甚至需要自掏腰包。在这人与人之间交往日渐淡漠、日渐功利的社会里,让我们又看到了人间

温情。

《重建人生》这本书中包含了抗癌明星的养生经验、癌症及其康复知识的重点提炼、康复组织的实践总结和工作思路，当然还有癌症康复者的心灵之声。其中，陈志亮书记写别人，也写自己；写理念，也写实践；写病痛的压迫，更写抗争的故事。从《男人如山》到《这条路走对了》，从《认识肿瘤》到《癌说》，从《总理关怀》到《癌症康复报告》，从《心灵的和谐》到《康复遐想》，阅读中令人心潮澎湃，泪眼朦胧，掩卷时顿生豪情，登泰山而小天下。书中到处充满着力量：科学的力量、知识的力量，但更多的是精神的力量——勇敢的力量、坚强的力量、洒脱的力量、执着的力量、互助的力量、奉献的力量……当然，还有爱的力量。

从书中，也从陈志亮的身上，我看到了精神的力量是何其强大。这力量不仅足以战胜令人恐惧的严重疾病，也同时战胜了人的私欲和劣根！这让我在为他身体康复感到欣喜的同时，更为他高尚的精神所折服。其实，我们这些健康人，还有所谓的强势人群，哪里有资格去怜悯和同情他们，分明的，他们才是真正的强者！

开卷有益，开本卷更是满满获益。相信这本书不仅会让病人获得知识和力量，也同样能够让我们这些健康人获得知识和力量，更让我们深深思考人生的价值。

如此这般，还有什么过不了的坎呢？

以先睹一时的读后感，代为序言。

（作者系中共无锡市委研究室副主任）

目 录

康复之星——重建人生之一

男人如山	陈志亮 (3)
战胜自我 相信科学 依靠组织	薛玉民 (8)
涅槃的凤凰	杨晓柏 (12)
勇敢抗癌,我赢了!	马文良 (14)
我是一个成功的女性	施 歌 (16)
凤鸣锡麓	吕渭源 (19)
26年康复路	龚丽云 (22)
笑谈人生胜癌魔	张静芬 (25)
我的抗癌历程	闻 澜 (28)
坚强乐观自信 争来十年康复	朱和庚 (30)
让生命之花重新芬芳	王翠英 (32)
爱情赋予的生命	陈 新 (34)
奇迹青睐坚强者	高云德 (37)
心静烦恼灭 乐中乾坤大	顾寿山 (40)
哪里跌倒,就在哪里爬起来	陆荷春 (42)
不信东风唤不回	陈志亮 (47)
真爱的力量	谢雪梅 王明珠 (50)
幸福家庭女主人	陈志亮 (55)
四十年三斗癌魔	许锡珍 (58)

我的故事	袁正平 (61)
闵惠芬和她心中的“长城”	袁正平 (69)
向生活中的不可能挑战	关少波 (74)
六十还青春	袁正平 (77)
放飞梦想 创造希望	周 佩 (80)
战胜癌症 奉献社会	詹长根 (85)
莫疑肝胆忘胰腺	吴金夫 (87)
我的肝癌消失了	周正森 (89)
与死神相伴而行的20年	李密君 (92)
九死一生的启示	杨增和 (98)
自我调节“十字经”	庄松良 (102)
战胜癌症,从心开始	陈善群 (105)
癌症没啥了不起	罗工柳 (108)
抗癌的路——拼搏! 追求! 奉献!	孙云彩 (112)
于大元的群体抗癌新理念	湘 琴 育 新 (117)
抗癌康复须“五有”	覃建勋 (121)
有百分之一希望,就要作百分之百努力	黄 玮 (124)
让天下无喉人都能说话	湘 康 (128)
走遍中华为抗癌	张 政 (132)
潇洒走一回	陈志亮 (134)
轻看疾病重事业	陈志亮 (138)
平平淡淡总是真	芙 蓉 (141)
我同癌魔打一架	蓝 岗 (143)
青春这样度过	毛艳娇 (145)
愈病弥坚	小 吴 日 洁 (147)
报恩情怀	嵇 晋 (149)
他站在巨人肩上	陈志亮 (151)
老兵周冬青	陈志亮 (156)
深情朱海清	陈志亮 (160)
幸福黄燕珊	陈志亮 (163)
天堂精卫,苏州世龙	陈志亮 (167)
心动,更要行动	胡玉留 (170)
合纵联横为抗癌	张林荣 (174)

笑对人生写博爱	武洪根 (177)
博爱使人伟大	陈志亮 (180)
我在关爱中康复	陈汝岗 (184)
危难之时显身手	陈志亮 (187)
修得同船渡,真情金不换	陈永洁 (190)
重塑人生一面旗	陈志亮 (194)
“弱势群体”的志愿者	张晓敏 王伯平 (196)
柔情似水气如虹	陈志亮 (200)
亲历肝移植	杨怡曾 (203)
抗癌寿星的养生之道	徐步江 (206)
坚强争康复,奉献为病友	施韵秋 (209)
我创造的胜癌奇迹	王放明 (212)
激情起舞赢康复	卫 文 (215)
太阳每天都在升起	陈志亮 (217)
“五心”俱,康复至	范国权 (220)
摄出新人生	蒋 强 (223)
这条路走对了	胡登云 (227)

组织之力——重建人生之二

温总理关怀贾一新	王纪元 (233)
我们成功了	张宗卫 (235)
全社会都应对癌症患者倾注更多爱心	蒋定之 (237)
一项伟大的事业	张锦贤 (238)
了不起的创举	苏红平 (241)
共建和谐,同享成果	王竹平 (243)
康复社团的组织建设	陈志亮 (245)
红十字会与癌症康复组织	吴选声 (247)
俱乐部改变了我们的人生	范崇英 (250)
江苏群体抗癌巡礼	卫 文 (252)
长三角癌症康复组织结盟抗癌	(255)
江苏省癌症康复组织建立联席会制度	(258)
懂点NGO	陈志亮 (260)

做一个合格的康复组织管理者	陈志亮 (262)
努力为社会提供更多服务产品	陈志亮 (267)
康复组织的资金筹集与运用	朱仁娟 (271)
乡镇成立癌症康复组织的思考与实践	徐根发 (277)
生日贺词	陈志亮 (281)
无锡癌症康复报告(2007)	无锡癌症康复俱乐部 (283)

理性之光——重建人生之三

认识肿瘤	孙 燕 (295)
人人需要防癌	张宗卫 (300)
预防癌症须善待环境	孔令仁 (307)
有氧运动有助于防治癌症	刘红洁 (312)
新气功治癌的三点原理	郭 林 (314)
肿瘤治疗方法及评价	华 东 张茹霞 (318)
当代中医治疗肿瘤的特点	尤建良 (323)
心理护理在癌症治疗和康复中的作用	邓若云 (328)
倪建春的康复新论	陈志亮 (331)
患者和家属在癌症治疗中应注意的几个问题	王一飞 (335)
乳腺癌的防治与康复	陈 伟 (340)
淋巴癌的防治及康复	徐爱乡 (344)
警惕肺癌的早期信号	石远凯 (346)
胃癌病人康复要点	王文霞 (349)
寓医于食	赵 霖 (352)
肿瘤与食疗	陈百先 (354)
肿瘤患者的康复锻炼	周小寒 (359)
癌症患者能过性生活吗	嘉 鼎 (363)
控制三大病因,提高健康水平	牛 颢 (366)
《癌症康复学》提纲	陈志亮 (368)
癌症防治知识要点	
..... 国家卫生部疾病预防控制局 中国抗癌协会	(375)
癌症康复的成功道路	陈志亮 (382)
世界肿瘤防治趋势和中国医疗改革	何裕民 (388)

癌症有望彻底治愈	(美)劳尔 (392)
癌说	陈志亮 (395)

灵魂之歌——重建人生之四

做人做事,吾悟吾得	肖 燕 (401)
心灵的和谐	陈烈蓉 (403)
告别心曲	舒 生 (405)
康复遐想	舒 生 (408)
忧乐人生	谭言歆 (411)
领悟坚强	邹士琪 (413)
生命恋歌	刘秀夫 郭丽英 (416)
养生歌	陈志亮 (418)
三十功成到蓬莱	陈志亮 (418)

后 记	(419)
-----------	-------