



她

说，

哪怕是有个癌症病人能从我的身上得到一些有效的经验和启发，
我心也是温暖的。

财富固然重要，但与生命相比，财富算得了什么？

我曾经得到足够多的财富，但在生命面前几乎输个精光。

一个人当生命不复存在，再多的财富也就归于零，

一切的努力与奋斗都只能涂上悲悯的色彩！

—— 坚强不是用嘴说的

—— 生与死的较量

—— 癌症为什么会缠上我

—— 不要让小病酿大病

—— 创业——选择“活着的方式”

—— 会所里的真实故事

—— 康复路上身心回归

健康 战

Health Soldier

徐彩琴 唐思思/著

士

浙江工商大学出版社



健康 战

Health Soldier

徐彩琴 唐思思/著

士

浙江工商大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康战士 / 唐思思, 徐彩琴著. -- 杭州: 浙江工商大学出版社, 2015.10

ISBN 978-7-5178-1351-4

I. ①健… II. ①唐… ②徐… III. ①唐思思 - 传记
IV. ①K825.38

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第253494号

健康战士

徐彩琴 唐思思 著

责任编辑 吴岳婷 刘 韵

封面设计 黄云磊

责任印制 包建辉

出版发行 浙江工商大学出版社

(杭州市教工路198号 邮政编码310012)

(E-mail: zjgsupress@163.com)

(网址: <http://www.zjgsupress.com>)

电话: 0571-88904980, 88831806 (传真)

印 刷 温州北大方印务有限公司

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 9.5

字 数 155千

版 印 次 2015年10月第1版 2015年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5178-1351-4

定 价 58.00元









十二年前，我受瓯海区妇联的委托去采访了她，她是一个晚期的乳腺癌病人，正面临着死亡的威胁。十二年后，她依然精彩地活着，她希望把这十多年来的抗癌故事讲给所有的癌症病人听，她说：癌症其实并不可怕，癌症是可以战胜的！

在采访她的过程中，她感动我的是一种令人心旷神怡的温暖的气质。这种气质或许是深入血液骨髓、与生俱来的，但更多的是经过痛苦的生命磨砺后，散发出来的淬火的光芒。

温暖，是人的身体和心灵舒适的感觉。心灵的温暖，有内心付出的爱又有感受到别人的爱。如果你给予人以真诚无私的帮助和关怀，让别人感受到了温暖的力量，此时，你是温暖的，他人也是温暖的。可是，人往往习惯于接受别人给予的温暖，而忽视了去生长温暖。

然而，她是个生长温暖的女人！

她，叫唐思思，一个企业的老板，曾经历过创业艰难的成功的女人；她又是个癌症病患者，一个饱受癌魔折磨的女人。

我认为，温暖，不是一张漂亮的脸，一个优雅的举止，一种温文尔雅的声音，一些温情脉脉的言语表达。更不仅仅是宽容、平和、关怀、仁爱，而是面对生

温暖，女人的气质

徐彩琴

8

命危情时临危不惧的坚强、绝望中永不放弃的坚定、对人生信念的坚持和坚信。当你经历过这些，感受到更高境界温暖力量的强大冲击时，你才会觉得那些宽容、平和、关怀、仁爱，人类最温暖的词都已经自然而然地融入了血液中、骨髓里，而真正给予你温暖的是创造人生示范性勇气的永恒的力量！

唐思思是坚强的。大大小小六次手术，生生死死六次化疗。生而复死，死而复生。当化验单上的一个个生命指标编织成了一张死亡的网，你可能会在恐惧而绝望中窒息。要举起生的希望之利剑斩断死亡之绝望，需要多大的勇气和坚强，更需要智慧作为前行的方向。“生死较量，死又何惧”，她在抗癌的过程中始终让自己树立起这种无畏无惧的精神，在鼓励自己的同时，也在向家人和亲友传达一种希望的信念，无时不在温暖着自己，也温暖着他人。

她是冷静的。当医生告诉她，你的病理检查的结果很严重，要动大手术。后来当她拿到“腋下转移癌”的化验报告单时，她第一反应不是发慌、发软，也不是六神无主痛哭流涕的状态，而是及时地理清思路，寻医问药，积极地寻找医治方案。在后来很长时间的医治过程中，几次噩耗般的医疗报告，几回生死边界的诊断，她都在努力告诫自己，一定要冷静，只有冷静才能给人智慧和

力量。“静而后之定，定而后之慧”，她给了自己一个正确评估自身病症的思考时间和空间，也给各方力量（包括医生、家人和亲友）努力治疗的信心和决心。

她是智慧的。虽然一开始对癌症知识一无所知，但她善于总结经验。在求医的过程中，她从医生的角度，从医学的角度，从目前医患关系的角度，理性地分析自己的病情，细心地观察和感觉自身的发病起因、过程；认真思考每个医生的诊断和结论，然后将多方面结合起来，判断病情的发展，判断医生的医术和医德，判断医患关系为什么日益紧张的原因。所有的思考，就是为了不希望医治再偏离了正确的方向，不希望再次出现不正确的医治方式延误正确的治疗。这些事，只有她自己知道，也只能她自己来做。生命是属于自己的，生命的决定权只有掌握在自己的手里，才是负责的，只有自己对自身的病痛最了解。这种智慧，将会给更多的患者以更好的警示和更多的启示。

由于我们每个人的成长环境、性格、文化素养、悟性等存在着各种差异，面对生死考验，各人表现出来的情绪各有不同。慌乱、恐惧、痛苦、痛哭，以至于对生命绝望和放弃，是一般人正常的表现。而唐思思面对癌症所表现出来的坚强、冷静、智慧，不是所有的人都具备的，这是一种女人少有的气度和格调，是挹天地之静美，掬人性之光华，凝炼而成的女人最最温暖的气质！

我与她整整聊了一个多月。每个细节，都让人无法不认真地去聆听；每个情节，都让人撕心裂肺地痛定思痛；每个结果，都让人感到最给力的温暖！

我以第一人称“我”的感受试图更加接近唐思思情感的真实性。

在完成文稿的最后一段文字，我陷入了长久的沉思，我在讲完一个关于生命的真实故事后，我突然问自己：人，如何活着？

我相信，在每个人的内心都有着一个不同的答案，因为人生没有固定的模式，生活也没有统一的方式，生命更没有从来的定律。每个人都以自己活着的方式活着，以自己选择的人生之路来丰富和修正生命如何活着的意义！

诚然，“如何活着”的含义，不是告诫人们“应该怎么样怎么样活”，而更多的是对自我生命的思考和反思。因为，人生走过的每一步，留下的每一个足迹都无法事先设置。当你一路走来，回头看看来时的风景，你或许会豁然省悟，原来人可以有各种各样的活法，如果可以重来，我们每个人都有活得更好的理由。然而，生命只有一次，人生无法复制。

唐思思犹如一个勇敢的战士，向癌症宣战，向死亡宣战，向所有的困难宣战。她是充满睿智、坚强、阳光向上的风度女人。

她是一个温州民营企业的老板，与所有的那个年代成长起来的企业主们一样，相同或相似的创业经历，曾经是“温州模式”的践行者，他们“睡过地板”

序

徐彩琴

10

而“行商天下”；她匍匐在时代的胸脯上一步一步走过，踏实中不乏冒险。但始终有一种坚定的信念支撑着她一路的执着。

站在事业的巅峰上，癌症把她推向了死亡的谷底，她抱着“活着就是硬道理”的决心，寻医问药让自己活下来，千方百计与癌症斡旋到底。她选择放弃、放下，接受孤独、寂寞，修炼静心、净心。她每天在剖析自己的内心：我是谁？我为什么得癌症？我要活着，如何活着？于是，她每天记录自己身体的感受和变化，她调研许多的病人和病历，查看大量的癌症知识资料和文献，她以亲身体会总结出了癌症康复的“五大疗法”。

女人，活着容易；如何活着不容易。

青春韶华，她害怕成为“家妇”，不甘于像镇上的那些姑娘、女人一样，让青春和光阴纠缠浪费在织毛衣、串门户、聊家常、生是非中；不信服父辈们的关于“男人一定比女人强”的旧观念。她选择创业，给自己的生活增加更多的甜酸苦辣，丰富人生丰满灵魂。为自己、为家人，创造了丰裕幸福的生活；为社会、为时代承担点点前行的责任。

一场经济风波，揭开了一系列现实存在的问题——社会诚信道德的缺失、



政府监管职能的缺位，致使经济发展中的一些不正常现象泛滥成灾；更剥开了欲念的人性，以一种类似于酷刑的方式，鞭打着、拷问着每个身陷其中的灵魂。当被这场风波的旋涡转入人性的拷问席时，她倾其所有维护做人的最后一点诚信和尊严——人不能没有钱，但钱不是生活的全部。她以欲念的人性祭拜内心最初的梦想——

如今，思思在风景秀丽的景山上，成立了癌症公益康复咨询中心，发起组织了癌症病人俱乐部，无偿为癌症病人提供心理咨询和康复指导。她说，哪怕是有一个癌症病人能从我的身上得到一些有效的经验和启发，我心也是温暖的。财富固然重要，但与生命相比，财富算得了什么？她曾经得到足够多的财富，但在生命面前几乎输个精光。一个人当生命不复存在，再多的财富也就归于零，一切的努力与奋斗都只能涂上悲悯的色彩！

温暖，女人的气质 / 8

序 / 10

第一章 坚强不是用嘴说的

接到死亡通知书 / 16

错过了两次发现癌症的时机 / 20

必须选择接受和放弃 / 24

医院里的鬼门关 / 27

第二章 生与死的较量

我被推进手术室 / 32

美，被撕毁后的绝望 / 34

化疗，是生与死的较量 / 36

新的危险悄然生长 / 39

假如死神真的不放过我 / 43



目录

12

第三章 癌症为什么会缠上我

我在充满甲醛的环境中生活了三年 / 50

我有偏食的习惯 / 52

缺少了对身体的规划 / 55

完美主义的性格 / 57

第四章 不要让小病酿大病

不要死于无知 / 62

不要迷信医生 / 64

不要害怕疾病 / 68

感知自己的身体 / 70

智者不惑 / 72

第五章 创业——选择“活着的方式”

渴望城市 / 78

我的第一份职业 / 80

两次“致命”的打击 / 82

月子里的创业梦 / 86

坚持与收获 / 89

“美思春”春暖花开 / 91

第六章 会所里的真实故事

欲念违背了内心的梦想 / 98

倾家荡产背后的悲哀 / 100

被剥开的人性 / 102

与“诺亚财富”结缘 / 105

八年的等待 / 107

诺亚财富给予她什么 / 108

第七章 康复路上身心回归

灵魂的回归 / 112

康复五大疗法 / 113

心灵疗法 / 115

环境疗法 / 126

营养疗法 / 131

运动疗法 / 138

自然修复疗法 / 142

第八章 唐思思健康家园

让森林疗愈身心 / 148

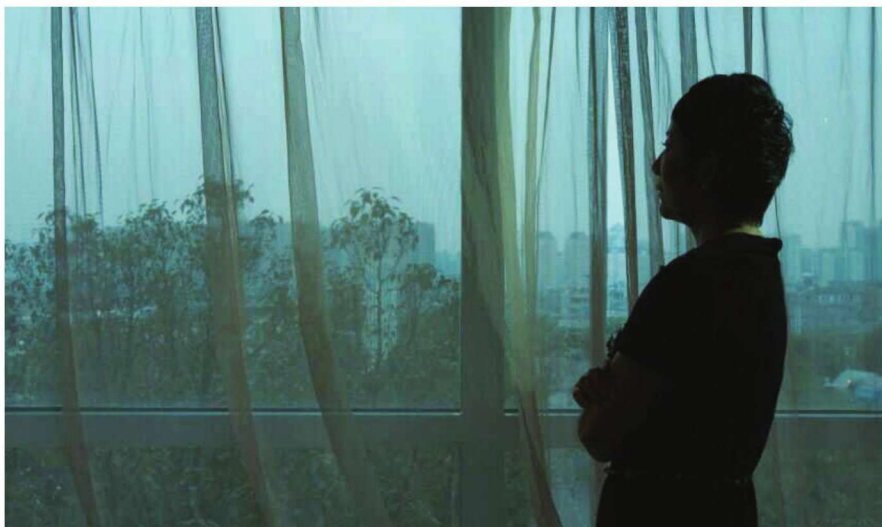
森林疗愈的实践 / 150

第一章

坚强不是用嘴说的

坚强不是用嘴说说的，是通过好多好多的痛苦、折磨历练而成的！





人的一生中，会有一些特殊的日子让你记忆深刻，纪念永远，这些日子或许是让人惊喜和鼓舞的，是值得纪念和庆祝的。然而，2003年11月26日这一天，却是我人生中最倒霉、最惊心动魄的一天。

记得那天，我正在参加女企业家协会会议。突然，手机铃声响起，在会场里显得有些刺耳，本想按掉不接，但转眼一看，手机显示是温州医院的陈医生，心中一惊！因为七天前，我在陈医生那儿做过一个小手术，在左腋下又发现一黄豆粒大小的肿块，切开一小刀。今天来电，莫非是病理检查报告已经出来？几天来一直忐忑不安的心此时被吊到了嗓子眼上。一闪念：不好！如果病灶是好的，医生不会在此时给我打电话。我拿着手机跑出会场。果然，电话那边传来陈医生沉重而委婉的声音：前次的小手术还不够仔细，你马上来医院需要重新做个大手术！几天里，虽然有心理准备，但又出乎意外。这突如其来的电话，让我整个人有点懵，嘴里在跟医生对话，感觉双眼已经有点走神了。但多年的创业经历已经磨砺了我遇事冷静的心态。我挂掉电话，清了清嗓子，用手理了理头发，回到了会场，故作镇定地坐在了自己的座位上。此时，会场里还在热烈地讨论中，而我的思维已经飘出了会场。我在努力整理自己的思路，然后，