

Fighting for
our future

美丽·活着

(下)

【美】贝丝·墨菲 (Beth Murphy) 著

林华 胡晓庆 等译



7.9
4

畅销书作家贝丝·墨菲历经两年、采访万余人雕琢而成
哈佛大学医学权威鼎力推荐
美国NBC金牌栏目“今日秀”节目主持人安·柯里欣然作序



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

Mc
Graw
Hill Education

90102767

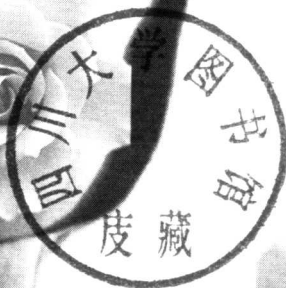
Fighting for
our future

美丽·活着

【美】贝丝·墨菲 (Beth Murphy) 著

林 华 胡晓庆 等译

下



畅销书作家贝丝·墨菲历经两年、采访万余人雕琢而成

哈佛大学医学权威鼎力推荐

美国 NBC 金牌栏目“今日秀”节目主持人安·柯里欣然作序



90102767



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

目 录

第一章 年轻的乳腺癌患者1

值得为之奋斗的生命

我知道我应该做什么。我正在经历疾病的痛苦，我会帮助别人去克服种种困难，希望最终做到没有人再得这种病。因为一旦得了乳腺癌，它将会永远地改变你的一生。

第二章 “我甚至不知道该问些什么问题”29

成功的医疗过程：从最初发现病症到
最终确诊

对于乳腺癌来说不存在惟一标准的治疗方法——每个病人都会有不同的需要，尤其是 40 岁以下的女性。要舍得花时间去掌握新的信息，然后冷静地审时度势，做出决定。

第三章 “没人告诉过我会是这样”69

仔细斟酌，做出选择：从手术到治疗

如果你感到害怕，焦虑万分，对将来失去希望，不想再重新投入生活，你就应当向专业的心理顾问求救，消去成为你生活桎梏的“癌症的阴云”。

第四章 “我还可以跑马拉松吗？”123

健身，健康饮食，照顾好自己的身体

我认为马拉松真正的作用是把我从自我怜

our future

闷、怨天尤人的情绪中解脱出来。我跑马拉松是为了证明我没有被癌症击倒，最终赢的一方是我。我的神经不正常吗？但是我最终跑完了全程，创下了一个个人记录——5小时25分钟。

第五章 “这能给我以力量”151

替代疗法、补充性疗法和综合性疗法

一旦人们能够与自己的精神连通，他们就会摆脱逆境的影响，感情上和精神上都能积极地进取。与他人的关系得到修复，家庭重新得到和睦。精神发挥着巨大的治疗作用——并不一定让人完全摆脱疾病，但却对你和你周围的人产生方方面面的影响。

第六章 “我在他们眼中看到了痛苦”193

向家庭、朋友、社会寻求帮助和支持

疾病教会了我们关注现在。人们常常花很多时间构想未来，这本无可厚非，但是我们往往因为担心将来的生活而不能很好地珍惜现在。而癌症却教会了我们珍惜现在的生活。现在才是最最实在的。

第七章 “我刚开始喜欢我的身体”227

如何看待形体、约会、性与亲密接触

要在经历了癌症的创伤后重新接受自己的身体是极具挑战性的，而那些年轻幸存者的故事已经告诉我们，为重新定位身体和性做出的努力是值得的。

第八章 “我该再要一个乳房吗？”251

乳房再造的利与弊

根据我的经验，一旦你做了再造，你就会有种很棒的健康感。我们首先建起一个乳峰，随后加上乳头，最后给乳头上色。随着这个过程的深入，病人会产生惊人的变化。突然之间，她们会带着开怀的笑容走进来。

第九章 “这是我的神奇宝宝”287

如何面对生育、怀孕与哺乳

有证据显示，亲自喂奶会降低患癌症的风险。一篇刊登在《新英格兰医学杂志》上的研究文章指出，有过喂奶经历，时间大约一年半的停经前后的妇女患癌症的风险会降低30%。

第十章 “我要在儿子的婚礼上跳舞”315

当你家中有了孩子

我母亲向我承诺，当我开始接受自己的病时，我会相信自己能在儿子的婚礼上跳舞。“你和我会在杰森的婚礼上跳最傻的舞，”她说，“即使我们俩都得拄着拐杖跳。”

第十一章 “我想被认真对待”341

如何处理工作中的问题

你也许能鼓足勇气去追求原来可望而不可及的梦想。你可能看清了选择工作不能仅仅为了金钱、安稳或名气。癌症激励你去选择更真实、更有挑战性、更有价值的工作。

our future

第十二章 “我只想考虑现在……”365

癌症复发或转移怎么办

就算医生说他知道你得了什么病，也不要被吓倒，不要说：“这辈子完了。”要说：“我要憧憬未来，我要把这看成是人生一次机遇。”这就是我努力的方向。我看到了这样做的好处，我觉得这是我的人生目标之一。

第十三章 “我正在寻求一种斗争的方式”389

你要变得积极活跃

我们本来不会患上那么晚期的疾病，或许我们本不会失去我们的乳房，但事实上我们失去了，因为我们没有得到我们需要的知识。

坚强

“我对每位见面的医生说，我只希望能够在儿子的婚礼上跳舞——虽然他现在只有12个月大。这曾是，并仍然是我最大的心愿。每当我想到自己的命运又不得不强忍住眼泪时，当我帮助其他女性面对她们的挑战时，我都在为这个愿望而努力。” —— 特蕾茜·普勒瓦·希尔，32岁时确诊

乐观

“我们甚至列出了十条应当进行乳房再造手术的理由，第一条就是：除此之外，还有什么办法能把价值一辆宝马的东西放在胸口呢？” —— 拉妮塔·豪斯曼，32岁时确诊

丈夫

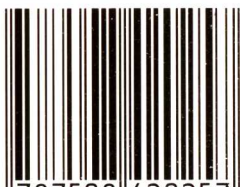
“我觉得对于丈夫来说受的苦更多。你得了病，每时每刻都在与疾病抗争，而丈夫却只能坐在一旁看着，帮不上忙，这对男人来说是最痛苦的。他要忙工作，还要照顾我和两岁的孩子，也许有时候他都忍受不住想退出了，但是他从来没有让我知道。” —— 莱斯莉·穆腾，35岁时确诊

Fighting for our future

孩子

“女儿妮可儿每天会到屋里去照顾她，看看她需要些什么。当我们离开她走下楼梯的时候，妮可儿总是紧紧偎依着我，问‘妈妈怎么样？她没事吧？’一看见我说话时流出的眼泪，妮可儿立刻就明白有些不好的事情发生了。我们互相搂着哭泣。听见小孩对你说：‘会好起来的’，那种感觉是很奇妙的，会让你感觉真的会好起来。” —— 托尼·马托克丝，被采访者的丈夫

ISBN 7-5084-2025-X



9 787508 420257 >



北京万水电子信息有限公司

Beijing Multi-Channel Electronic Information Co., Ltd.

地址：北京市海淀区区长春桥路5号

新起点嘉园4号楼1706室

邮编：100089

电话：(010)8256.2819 (总机)

传真：(010)8256.4371

E-mail: mchannel@263.net

ISBN 7-5084-2025-X/Z · 169

定价：28.00元(上下两册)