

这是关于女人的故事，是女人关于身体的故事，是关爱女人的故事。

子宫

写给女人的“情”书

张海彤 著

子宫

写给女人的“情”书

张海彤 著

图书在版编目(CIP)数据

子宫/张海彤著. —南昌:江西人民出版社, 2007. 10

ISBN 978-7-210-03710-1

I. 子... II. 张... III. 纪实文学—中国—当代 IV. I 25

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 161348 号

子 宫

策划: 万语文化

作者: 张海彤

执行策划人: 金 晶

特约编辑: 徐维东

责任编辑: 陈 英

装帧设计: 陈殿钊

出版发行: 江西人民出版社

地址: 南昌市三经路 47 号附 1 号

电话: 0791-6898893(发行部)

邮政编码: 330006

经销: 新华书店

印刷: 上海长阳印刷厂

开本: 880×1230 1/32

字数: 340 千字

印张: 11.625

版次: 2007 年 12 月第 1 版

2007 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-210-03710-1

定价: 25.00 元

版权所有, 侵权必究。

推荐序一 “绝不放弃”的信念

叶乔波

(中国著名女子速滑运动员 北京奥组委火炬接力中心特聘专家)

因为朋友的介绍，海彤让我为她的书作序。起初，真有婉言谢绝的想法，一来不想班门弄斧，二来不够资格……然而，与海彤的短暂交流，却使我与她有了一见如故的感觉。

海彤以她的亲身经历讲述了一个女人在顽症面前与病魔和命运坚强抗争的感人故事，那是无悔的青春和沸腾的热血谱写的刻骨铭心的乐章，每一个章节都感染着我，打动着，让我从内心情不自禁地为书中的坚强女性喝彩，为她们祝福！书中，这些普通女性经历着非凡的人生，一次次与亲人告别，向不可预知的边缘走去，又一次次被人间挽留，再次相依有限的时光，与肌体里的病魔斗争……落泪之余，我忍不住想起离我远去的我挚爱的父亲，想起我 20 年的冰雪生涯，那些炼狱般的煎熬岁月……

1993 年秋，挪威。我因在训练中时常发生绞索，被迫住院接受手术，雷瑞姆院长亲自从我的膝关节内取出 5 块碎软骨和半月板，4 根韧带已全部撕裂，无法治愈。1994 年 2 月 25 日，挪威，利勒哈默尔的海盗船速滑赛场。为了实现我一生的梦想，我忍着伤痛，凭着顽强的信念和拼搏精神，夺得第 17 届冬季奥运会女子速滑 1000 米比赛的铜牌。这是中国代表团在本届冬奥会开赛 10 天以来的第一枚奖牌，也是我 133 枚奖牌中最为不易的一枚。而就在这场比赛的前 4 天，我因膝关节伤势严重，痛失了 500 米的金牌，一年前我曾因这枚金牌获得个人职业生涯的“大满贯”。看着名落孙山的计时器，我欲哭无泪，走到父亲面前，难过地对他说：“爸，真对不起！让您失望了。”父亲却伸出手臂，轻轻地拍着我的肩膀说：“你能来参加比赛，已经是胜利者了！”

赛后，我又赶赴德国，医生再次从我的膝关节中取出8块碎骨。而那次，从未在女儿面前落泪的父亲，却也禁不住老泪纵横。

实际上，我的精神动力源自张海迪，源自“中国女排”，也源自一张画像……我14岁那年的“五四”青年节，队里组织队员到烈士陵园活动，园里那幅画像让我永生难忘：一名战士在战场上，他身边所有的战友都牺牲了，只剩下他一个人，他左手捂着被打烂的肠子，右手端着冲锋枪继续战斗着，他背后的山峰上插着一面鲜艳的五星红旗。

这些英雄形象一直印在我的脑海里，也一直在激励着我，让我更加坚强。无独有偶，海彤在她的书中，也把她与病魔的抗争过程称为“战斗”。

而支撑海彤活下去的唯一理由就是“绝不放弃”的信念。我坚信：这一番历练，会让海彤更加确信精神力量的伟大，感知磨难也是人生的财富。如同滑冰，摔得多了，才知道怎样跑得更快。摔倒的地方，正是冲向目标的起点。如果说海彤从手术、化疗、病危到新生，靠的是她之前积蓄的“代偿能力”，那么热爱体育的她还需要继续锻炼，积蓄更强大的能量，以迎接生活中随时出现的“无数次摔倒”和“无数次站起”。

海彤生病做化疗期间，正值2004年雅典奥运会，海彤在书中提到体育、提到奥运以及奥运对于普通人的意义。作为北京奥组委的特聘专家，我想说：2008年对于每一个中国人的意义就是让更多的人热爱体育、参与运动，让体育运动成为人们生活的重要内容。

愿所有的女人自立、善良、乐观、坚强！

愿所有的女人热爱并参与体育，并从中体会到乐趣！

愿坚强、乐观的海彤和她的家庭幸福、快乐！

愿大家都能成为体育运动的“形象大使”、“志愿者”，以饱满的热情迎接2008，迎接北京奥运会。

2007年除夕前夜

推荐序二 微笑的力量

吴玉梅

(北京市妇产医院肿瘤科主任、主任医师)

海彤出院后不久，就听说她要把自己从患病到治疗的过程写成书。起初，我心里是有些惊讶的，一本书，少则几万字，多则几十万字，对于海彤这样一个从死神身边回来不久的病人，她的身体能承受吗？而写作这样一本记录她生病入院、接受治疗，到从死神那儿重返人间的过程的书，就要不可避免地不断地陷入回忆，而那些回忆都是关于身体有多痛苦、心灵有多煎熬，这样的回忆海彤她能消受吗？她的身体会不会因此再出现什么波动呢？

我是海彤的主刀大夫，职业的习惯和敏感让我在她的写作之初不免为她担忧。也正因此，在海彤这两年多每隔三个月进行一次体检中，我格外地关注她。除了常规的检查外，我观察她的气色，她的精神状态一天好似一天，我的心渐渐放松下来，我知道之前的忧虑是有些多余的了。本来，海彤坚强乐观的天性让她战胜了病魔，完成了生理和心理极限的挑战，那么突破回忆所带来的痛苦应该更不在话下了。

在最近的一次体检结束后，坐在我对面的海彤，微笑着说请我为她已经完成的新书写一篇序。

海彤的这个微笑我非常熟悉，这个微笑在我看来是标志性的。我第一次见到她的微笑是在她手术之前。她知道我是她的主刀大夫，于是就那么温和地微笑地看着我。她微笑的眼神里没有一般病人常有的对病情的惶恐、对医生的怀疑、对整个治疗方案的不信任，她的这种微笑，怎么说呢？真的非常从容。她用这样的微笑跟我对视的时候，似乎我跟她之间已经做足了充分的交流和沟通。手术前我们关于方案

的交流仅限于此，但是她的微笑让我知道这是一个十分明白的病人。

海彤的手术很顺利，她的病情具有相当的普遍性，从一个医生的角度来说，处理这样的病人和病情我驾轻就熟。因为有淋巴结转移，手术后我又给她制订了一套完整的放化疗方案。如果事情仅仅到此为止，恐怕她在我心里永远就是那个微笑着的、配合度极高的普通病人而已。但是当她的化疗进行到最后一个疗程的时候，事情急转直下，放化疗所带来的毒性反应在海彤的身体内累积后突然爆发，海彤出现骨髓重度抑制，她的白细胞和血小板急剧下降，生命危在旦夕。

我清楚地记得在整整一个星期的时间里，海彤血液中的各项指标直线下降，血小板更下降到机器根本检测不到、只能用最原始的显微镜下肉眼读数的方法来勉强计算的程度。要知道血小板如此低下的病人，随时会出现无缘由内出血，特别是颅内出血。由于颅内空间狭小，当出血量达到10至20毫升的时候，患者就会昏迷，而我们医生几乎是回天无力，这是我们医生最不愿意看到的。而此时，海彤已经开始眼底出血，四肢出现散在出血点。

那些日子，海彤身边的每个医生、护士都心急如焚，我们每天数次查房，我们动用了所有的私人关系，免去了医院公对公会诊的所有流程，请到了北京市的肿瘤医院、朝阳医院、人民医院、公安医院和307医院的血液科、肿瘤科和心外科等等的专家来会诊。

我记得那天我陪一位外院专家走到海彤床边的时候，在如此惊险的时刻，躺在病床上一动不能动的海彤，竟然还是如同我第一次见到她时那样，就那么温和地微笑地看着我。对此，说实话，我非常非常地震惊。那天，海彤不仅仍旧对我微笑，甚至还跟平常一样和我开了句玩笑，她说：“我的血是不是唱了空城计了？”

这句话说得太贴切了，形容得也太真切了。说得通俗一点，她当时的血液几乎要跟白开水一样，不管我们给她输进去多少健康的小血小板，都被她体内的血小板抗体给破坏掉、给消耗殆尽。直到会诊得出结论要为海彤特配血小板，直到那一袋特配血小板一点一滴流进了海彤的血管里，那些惊心动魄的日日夜夜才算渐渐平静下来。

今天，说到海彤，我要说她留给我印象最深刻的还是她的微笑，

但这个微笑已经意义不同寻常，已经有了相当的魅力和震撼力。我要说海彤微笑里那种对医生毫无保留的信任和理解，那种永不放弃的精神，让我们医生的内心对海彤充满了感激。我一直没有机会对海彤说感谢，借这个序，我要感谢海彤还有她的家人在最危急的时刻，对我们医生仍旧怀有最根本、最完全的信任。是的，我们彼此之间难得的信任，在如今被扭曲、被异化的医患关系的背景下，显得弥足珍贵。

其实作为医生，我们对医治每一个病人都责无旁贷，都会全力以赴，但是海彤的信任让我们彼此在最危难的那些日子里，心心相印，息息相通，真正地同呼吸共命运了。因此，我也想对大家说，海彤能够奇迹般地重返人间，能够这么健康这么鲜亮地穿着她的长靴子她的红毛衣站到我的面前，在复杂综合的因素里，那种相互信赖、同仇敌忾的医患关系起到了至关重要的作用。

海彤病重的时候，她的病房里放满了儿子的照片，我们每天进去查房也会看看那些照片。我在心里对她的儿子说：“放心吧，宝贝。我们一定会把妈妈还给你！”这样的信念支撑着我们共同度过了那段惊险的日子。我是个医生也是个女人，我可以想象和了解海彤曾经经历的那些痛苦，但是我要告诉《子宫》这本书的读者，当我闭上眼睛想到海彤的时候，从来不曾有她痛苦的表情，而只有她温和的微笑着的眼神。

2007年2月26日

推荐序三 运动啦！

王如意

(曾经的长跑教练)

2005年春节期间，我在电话里听到一个令人难以置信的坏消息：海彤不幸身患绝症。但是这个噩耗出自患者海彤本人之口。短暂的停顿过后，是一声非常平静的“老师，没事了，我已经好了”。再后来是海彤那特有的笑声，虽然虚弱，但我异常熟悉。身为海彤在大学念书期间的校田径队中长跑教练，我还是经不起这种惊吓。待“验明正身”并详细讯问后，心里总算一块巨石落了地。

自2004年初春直至2005年春节，因海彤的迁徙，我们一度失去了联系。不曾想，海彤的一只脚业已迈进天堂的门槛，险些与我们这些俗人就阴阳两隔了。

化疗阶段之凶险众所周知，但是海彤却能够化险为夷，幸免于难。我想原因有三点：其一，得益于北京妇产医院肿瘤科医生们的医术高超；其二，得益于海彤本人认真坚定、开朗乐观、积极向上的性格；其三，得益于曾经艰苦卓绝的中长跑训练，使得海彤的体质及中枢神经系统无比坚强。

回想起1986年新生入学时，经任课老师推荐和我本人的考察，海彤成为校中长跑队的队员。那位老师的推荐理由有三：一、听话；二、爱笑；三、自身喜欢运动。据说在《新生入学调查表》“爱好”一栏中，海彤赫然填写：“长跑”，让她的同学们都惊讶不已。

经过我的考察，海彤身体素质尚可，柔韧性、协调性不错，但体质一般，属于比较弱的那种。一跑起来就仿佛置身于棉花地之中，见高不见远，总而言之一个字“软”。当时我的队员都是大学生业余运动员，但是跟他们一起比赛的，有很多专业运动员，所以，我必须按照专

业运动员的运动强度训练我的队员。经过循序渐进、由短到长、由慢到快的不懈训练,海彤由热爱到执著,数年坚持下来,她的体质发生了根本的变化,与入学时已不可同日而语。我想,这份坚持,不仅锻炼了海彤的体质,更锻炼了她的意志;正是这份坚持,让海彤重返人间。

现如今的海彤已经是两世为人了,相信她会更加珍惜生命,珍惜家庭,珍惜生活,珍惜一切美好的事物。作为她曾经的教练,我愿送她一份训练计划,以帮助她在“新生儿”阶段恢复体能,并对拜读她大作的读者有所启发。

附:训练计划(同样适用于长期不运动,现在开始醒悟的人士)

- 1.自然结束睡眠状态。
- 2.慢跑或走跑交替,800米~1000米。
- 3.各类伸展练习,使将要参加运动的肌肉进入工作状态,避免受伤。
- 4.运动量及运动强度:慢跑3000米~5000米(距离及速度视当天身体反应状况而定)。

5.原地深蹲起:10次为一组,二至三组,间隔2分钟。

目的:加强股四头肌力量,提高肌肉耐力。

6.恢复整理活动:各类牵拉肌肉活动,静止被动拉长2至3分钟。

目的:运动后体内乳酸物质堆积,肌肉末端及毛细血管处于微痉挛状态,可使体内乳酸毒素加快排解体外,促进机体恢复。

7.详细记录训练后的身体反应与感受,酌情处理下一次训练的运动量和运动强度。

8.10天为一训练周期;条件允许可到郊外或公园进行训练。

9.随时注意保暖,使肌肉保持应有的弹性。

2007年5月12日夜于美国芝加哥

家人序 坚持住，相互鼓励

Chris

(妹夫)

“出什么事了，到底是怎么回事？！为什么不告诉我？”

那一天下着大雨，潮湿，阴云密布，回暖的季节却出奇的冷。我正在成都的驾照考试中心准备参加本地驾照的考试。考试中心很杂乱，感觉像是上百人在拥挤推搡和叫喊，争着往前挤。这对外国人有点困难，但这些年我也习惯了。

我发现萨拉在控制不住地哭，根本无法告诉我发生了什么。这还不是最糟的，当她哭着告诉我她的姐姐海彤诊断出了癌症，而且情况不太好时，我惊呆了。

突然间一切都不同了，对考试的担心已经不重要了。亲情立刻占据我的脑子，在中国，对亲人的保护比什么都要紧。

萨拉终于平静下来和我交谈，我努力地安慰她：现在的治疗比以前先进很多，而且并不是说人人害怕的病就一定意味着死亡。

海彤，是姐姐、妻子、母亲，一个坚强独立的努力工作的人——没有人会想到她会得这样的病。萨拉任何时候都可以打电话给她寻求她的意见，她对我们的交往以及生活也一直很支持，尽管我是个外国人。她的品质和力量显露无遗，尤其是我们看到的手术之后的一系列治疗中她的奋斗历程。即使在生命最危险的情况下，她也面带微笑地说话，有的时候她比我们这些周围的人都坚强。我永远无法想象她在医院那些漫长的日子里都想些什么（当然这本书会告诉你），但显然她从未失去内心的力量和决心，去战胜病魔重新康复，去重新回到丈夫和儿子身边。她愿意将自己的全部经历记录下来，和大家分享。希望，海彤的经历和她战胜疾病的勇气能够给大家力量坚持住，相互鼓

励，证明我们能够战胜一些看起来让人感到绝望的困难。
海彤给我们所有人鼓舞，愿这本书也带给您启示。

Chris(中文名何启生,张海茵的丈夫)

张海茵(英文名 Sarah,作者的妹妹,即文中的洪小樱)

2006年11月18日

自序 感谢信

谨以本书——

献给活着的、正在面临死亡的或者已经逝去的一切众生；
献给已经去世的我的病友的在天之灵，愿你们安详无痛苦；
献给正在与病魔抗争的我的病友，愿你们坚强无恐惧；
献给活着并且渴望健康的人们，愿你们的生命充满智慧；
愿所有的生命快乐，富有成果而没有烦恼。

《子宫》是一本“情”书，是我写给我的亲人、我的朋友、我的医生、我的护士、我的病友，以及所有我爱和爱我的人的“情书”。

从2004年5月我被确诊患宫颈癌到四个疗程的化疗，到年底发出五六张病危通知书，再到2005年春节前夕出院，以及之前与随后的日子，我要感谢的人不计其数，我这里无法一一列举他们的名字，因为那样的话，这封感谢信就会成了花名册。

有句话叫“大恩不言谢”，当面我可能只会说“谢谢”，但是在书中我却可以用文字表达我无尽的感谢。这也是我写作本书的目的之一。

尽管重新回忆我所经历的一幕幕，的确让我苦不堪言，尤其是写作之初，我多少次停下来，离开电脑，用儿子的小手帕掩面痛哭。但为了儿子，为了我自己，为了那么多让我重获新生的人们，我决心要写下去。

我要感谢在我患病及治疗期间，给我关爱、给我力量的人们。

感谢父母在给了我生命的同时，也给了我善良、坚强的性格，并因为这份善良与坚强，让众多支持我的亲人朋友、医生护士和我一起

打赢了这场和病魔的争夺战。

感谢儿子，我的心肝宝贝，你用你那个不被世俗浸染的纯净的双眸啊，告诉妈妈什么是简单的快乐；如今，你用你稚嫩的肩膀承担了妈妈的生命，你让我与这个世界息息相关，无法割舍。

感谢家人，我的丈夫、姐妹，还有所有为我担忧、给我关怀的亲人，是你们不惜一切代价的抢救和无微不至的护理，才让我活到今天；你们的温情让2004年的冬夜不再寒冷，让空气变得温暖。

感谢朋友，从一开始得到诊断证明，我的朋友就跟我在一起，跟我一起面对、一起承受。你们不仅给我物质上的帮助，还给我精神上的鼓励，也是你们的支持让我完成了这本书。

感谢医生、护士，是你们积极、及时的抢救，才让我渡过鬼门关；我们精诚合作，打了一场漂亮的大胜仗。

感谢我的病友，甚至很多我叫不上名字的病友，其实我更愿意称你们为战友，在这场持久战中，我们彼此温暖，相互帮助，化解一层层不幸的阴霾。

感谢陌生人，献血者、机长等等，你们在无形中给了我力量，给了我勇气。

感谢新生，让我体会了柔情，享受了温情，让我认识了生命，让我听到内心，让我懂得表达，让我认识到，最值得珍惜的是当下。

感谢写作以及我自己，我很庆幸我有顺畅的文字表达能力。在我18岁的时候，我自主选择了学中文。我很欣慰我的选择，使我可以自如地驾驭文字，表情达意；同时，让我体会到写作的乐趣。

还要感谢万语文化，感谢你们的支持、鼓励和督促，让我记录这一切，表达这一切，并让更多的人看到这一切（曾几何时，我以为我只会写策划书）。

此外，我必须感谢癌症，感谢苦难，它们让我有了从未有过的经验，使我认识到惊人的精神力量，让我有机会显示我的勇气，也让我重新发现自己，重新衡量，然后重新前进。

“苦难其实是一种警讯，提醒我们生命中一直被忽视的精神需要，如果我们认真对待这个警讯，不仅能治疗我们的身心，甚至能挽

救整个生命。”所以，只有经历苦难并承受它，才能生出战胜苦难的信心和力量。

起初，我只是想写一本病房日记，留给我的儿子，同时给自己一个交代。因为在我确诊患上宫颈癌的时候，我的儿子刚刚两岁半，他还太小，无法了解很多事；在我并不知道我到底能活多久时，我希望把我的经历写下来，等儿子长大，让他知道他的妈妈是一个什么样的人，有着怎样的经历。但是写着写着，我发现，那些处在苦难中的情感十分真实、健康且积极，人也变得宽容。随着我身体的一天天康复，这些曾经的好的感觉离我越来越远，我很想抓住它们。

也就是说，最初我写《子宫》是为了忘却的纪念，是为了忘掉苦难，重新生活。但现在我却要时时想起那段日子，为了抓住那些美好，并让那些美好充满我当下的生活。

那些日子，我享受了太多的人间真情，我甚至很怀念和留恋我病危的那段日子，以至于我曾对我的亲人和朋友们说：“偶尔病危一下，也挺好玩儿的。”每每他们的反应都很激烈，而且异口同声：“好玩儿？差点被你吓死！”

那些日子，我会把一切痛苦在一小时之内化解：10分钟痛苦，20分钟反思，30分钟开心。这个功能是我在病床上练就的，曾经一度我却快忘了，反而有很多不好的情绪经常包围着我，让我深陷其中。为了恢复功能，我会时时翻看那时的日记，想到那些苦难，体会那时的心情。

那是一段让我刻骨铭心的日子，那是一场战争，那是一种并非每个人想经历就能经历的非凡的体会，那也是一段温馨幸福的人间真情的享受……

所以，我要感谢那些日子。

那些相濡以沫的日子！

那些同仇敌忾的日子！

所以，我希望记录那么多苦难与幸福的《子宫》能带给更多的人美好的心情。

也所以，说苦难是财富，真的不为过。

洪小冰（书中的我）很幸福，她通过综合实力重获新生。但是我想对我的病友、我的读者说的是：

也许你和我一样，有可爱的儿子或女儿，你要为他（她）而活；

也许你没有儿女，但你有爱你的丈夫或妻子，有爱你的父母，你要为他们而活；

也许你很不幸，你鳏寡孤独，但你至少曾经拥有父母，拥有亲人，就算为你自己，你依然要坚强地活下去，因为父母给我们生命，我们唯一的报答方式就是好好活着，他们的在天之灵正注视着你。

为自己，更为给了你生命的父母，为给了你关爱的亲朋好友，我们必须选择坚强，选择坚强地活下去。

因为这场病，让我有一份额外的收获，那就是结识了佛。在接受抢救的过程中，我始终坚信：我不会死。经历过生死玄机之后，我不再认为这场病是什么不幸，我相信上天给我这番经历，正是给我警示，并通过我和我手中的笔，提醒更多的人，让我们警醒，让我们珍爱生命、健康生活。“因为接近死亡，可以带来真正的觉醒和生命观的改变。”

所以我把我的故事写下来，记录这一段心路历程，我愿意把我用生命换来的经验与大家分享，希望更多的人发现并体验到精神的享受和精神的力量，让高层次的精神实体就在此时此地进入每个人的生命中。我想这也是佛选中我，给我这次体验的目的所在。

希望我的读者能从我的经历中体悟，而不必像我一样，等到濒死才体验到高层次的精神实体，才明白生命与健康的重要。

我曾经很要强，曾经义无反顾地追求成功。但是，经过这次非常的经历，我想对我的读者说：

停下来。

停下来想一想，成功是什么？什么样的成功才是成功？如果你不关爱身边的人、情、事，如果你的快乐没人分享、痛苦没人分担，那么成功还有什么意义？

佛说经历过生死的人，特别愿意帮助别人。我很认同，因为我的生命也是在别人的帮助下重新获得的。所以，写作《子宫》的目的之一，是一个获得无数帮助的人渴望帮助更多的人。

活了快 40 年了，我这个不畏权贵（就是上大学时敢跟班长叫板）的侠女，如今棱角渐渐磨平了，不那么尖锐了，特别是有了儿子以后，人也宽容了许多，加上做广告公司，经常需要装装孙子，因此偶尔想起小时候的英雄梦，我会怀疑，我的勇气还在么？

此次生死考验证明：我不会被病魔轻易击倒，我依然勇敢。我很欣慰，我感谢老天给我这次证明我的勇气的机会，我还希望我的读者能从那么多病友的故事中体会勇敢和坚强，获得勇气和信心。

住院期间，我见到了那么多幸或不幸的女人，但是几乎 90% 的女人不了解自己，有的甚至连起码的医学常识都没有。我的医生周主任说：女人了解自己才能保护自己。所以，《子宫》这本书里有许多医学常识的介绍，希望读者不厌其烦地看下去，看懂它，并且为己所用；希望《子宫》这本书能给更多的人提供帮助。

《子宫》宣扬的是人间真情。

我的亲身经历也证明了：在生死攸关的时刻，支撑我的正是那些坚强那些乐观那些健康那些心中的阳光，所以我是发自内心地自觉自愿地宣扬这些阳光，我希望我的读者心中也洒满阳光。

谢天！谢地！谢人！

我相信我亲爱的读者都看得出来：《子宫》是一本“情”书。

张海彤

2006 年 10 月 30 日 于家中