

淡淡

乐嘉 作品

蛋蛋之殇 淡淡以对

淡淡

乐嘉
作品

蛋蛋之殇

淡淡以对



中国文联出版社
<http://www.clapnet.cn>

图书在版编目(CIP)数据

淡淡 / 乐嘉著. -- 北京: 中国文联出版社,
2016.9

ISBN 978-7-5190-1909-9

I. ①淡… II. ①乐… III. ①男性—情感—通俗读物
IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第187975号

淡淡

作 者: 乐 嘉

出 版 人: 朱 庆

终 审 人: 奚耀华

责任编辑: 蒋爱民

封面设计: 仙 境

复 审 人: 胡 笋

责任校对: 傅泉泽

责任印刷: 陈 晨

出版发行: 中国文联出版社

地 址: 北京市朝阳区农展馆南里10号, 100125

电 话: 010-85923066(咨询) 85923000(编务) 85923020(邮购)

传 真: 010-85923000(总编室), 010-85923020(发行部)

网 址: <http://www.clapnet.cn> <http://www.claplus.cn>

E-mail: clap@clapnet.cn jiangam@clapnet.cn

印 刷: 北京彩虹伟业印刷有限公司

装 订: 北京彩虹伟业印刷有限公司

法律顾问: 北京天驰君泰律师事务所徐波律师

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 670×980

1/16

字 数: 260千字

印张: 20.5

版 次: 2016年9月第1版

印次: 2016年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5190-1909-9

定 价: 39.80元

版权所有 翻印必究

序

·
·
·

蛋碎到淡淡

相比欢乐，痛苦更能激发出我写作的激情。本书的初稿，前所未有的地一气呵成，当拜痛苦够大所赐，它的缘起，几乎要掉我半条命。

2015年底，录制真人秀节目《了不起的挑战》时，不慎意外，我的一个蛋蛋被活生生震碎。这种碎法，前不见古人，后难有来者，堪称电视史上的奇谈。更不幸的是，住院期间，手术单被外泄，隐私不隐，随后，在元旦期间，我的蛋碎终成路人皆知的笑谈。为免遭断章取义所害，无奈之下，写了三篇网文，获得了前所未有的怜悯和同情。

网友扑面而来的各种鼓励来势凶猛，热烈异常。“蛋若安好，便是晴天。”“有一天，这个蛋蛋将为拥有它的男人而骄傲！”“蛋不在双，有蛋则灵。能有勇气写出来，算得上真男人！”“你虽因肉身而脆弱，但你因心灵而强大。”……在这些余音袅袅的鼓励中，我的伤痛得到了极大抚慰，于是，决定不再顾影自怜，继续持笔，将此段公案留存。

我写本书，大体有以下几个想法。

一、记录一个蛋碎患者的康复之旅

理论上，蛋碎算不上绝症，不像那些从鬼门关走了一遭的朋友，能有资格谈生死，可对一个男人而言，蛋蛋之殇，犹甚于死。若是这次的治疗回天乏力，阳气不存，对我来讲，活着，无异于死去。



在我的自剖录《本色》里，被人们最喜爱的一句话莫过于“自剖越深，活得越真”，《淡淡》延续了这个风格，相比《本色》，自剖之深，犹甚。由于本书的所有主题都因蛋蛋而起，故此，从受伤到恢复，从小护士的功能到如厕时的狼狈，从人体毛发到猩猩与人类的睾丸差异，从中西医之争到壮阳食补，从人类阉割史到蛋蛋移植，所有涉及，事无巨细，都有阐述。

除了身体上的遭遇，我其实更想谈的是心态、人性、情义、生死，我想谈人生失去时的恐惧、面临重创时的脆弱、绝望无援时的惶恐、不知去从时的彷徨、重大抉择前的犹豫，自己和自己的对话，自己和他人的恩怨，所有的一切，皆是因蛋而来，因蛋而去。也许，你可当它是本《一个中年男人的蛋碎日记》来看。

为了忠实地记录这个全过程，不可避免地，我必须坦然面对自己的私处被公然解剖以示世人的尴尬。要做到文字既不说教又不庸俗，不仅需要圆融的写作技巧，更要在客观事实和阅读体验中找到平衡，我对自己毫无信心。冥思苦想之际，在一本莎乐美传记中得来解决之道。作为征服无数天才的女人，莎乐美一生在尼采、里尔克、弗洛伊德三个大师的情感中反复纠缠，但她真正承认最爱的只有里尔克，她自己在回忆录中写道：“我爱你，是因为你向我展现了真实，展现了肉体和人性是不可分割的一体。”

原来，答案还是那两个字——“真实”。

所以，我唯一需要做的，就是继续真实，我会把我遇见了什么，我是怎么想的，我是怎么做的，不加隐瞒，不加修饰，都告诉你。我确信的是，不管你是谁，总有一天，你会需要走入一个重病患者的内心，那个人可能是你的亲人，也可能是你的朋友，我希望我这段从黑暗走向光明的自我解剖的心路历程，在你未来需要时，你能有所借鉴。

二、探讨对医患关系的理解

本书三分之一的章节都有谈到医生和护士，显然，在这本关于蛋蛋的故事里，他们的位置比我的家人和朋友重要，这是我此生第一次这么近距离地努力进入医生的世界，探知他们的苦水与不易。

就在不久前，我听到一条耸人听闻的消息：某对夫妻到南京江宁医院看急诊，男方蛋蛋有外伤，检查后，B超医生遭到女方一顿暴打，理由居然是：你检查了我男人的蛋蛋，影响了我们夫妻的感情。更要命的事情是，打人者是一名跆拳道教练。

我并不清楚这条新闻背后的故事，单纯论新闻本身，听到的那一瞬间，过往人生中我学会的所有恶毒的骂人话语开始在体内自动排列组合，随时有喷涌而出的欲望。我总觉得，医生检查病人时应该心无顾忌，病人本身也不该讳疾忌医。我对这种人最大的愤怒，还不仅仅在于施暴者本身是个脑残，而且是暴力行为对医患间原本脆弱的信任关系产生的雪上加霜的破坏，可能将会波及更多无辜的人们，绝对是一个老鼠坏了一锅汤。

一直以来，国内的医患关系就被国人紧密关注，这些事件，每发生一次，都会对医务工作者内心冲击巨大，令他们心寒不已。由于治疗的缘故，我必须得和不同的医生交流互动，这些人中，有绝望无助时伸以援手和给我建议的医生朋友，有给我温暖和力量的临床医生，还有抉择时帮我一锤定音的医生、养生馆里的针灸医生、民间的世传老中医、手术台上用玩笑帮我放松的麻醉医生和让我将全部信任都交付于他的主刀医生……没有这些救我于危难的医生，这本书的无数场景也不会成立，我内心深处想对医生表达的感激和敬意，都在这本书里。

话虽如此，也不代表我认为所有医生的所有做法都是正确的。蛋

碎事发之初，我在文章中曾写过一个让我感到冰凉的医生。从道理上讲，当时医生没做错任何事，可在情理上，我觉得在当时的情景下，真的缺少了同情心和人情味。我当时很希望在文章中表达的观点是：无论医疗环境如何不尽人意，无论医生的压力多么巨大，请理解病对医生的角色期待，医生还是应该关注病人的情绪。

文章发表后，有的医生觉得我明事理，能理解他们的不易和苦楚；有的医生觉得我根本不理解他们的艰辛，要求太高，是我自己过于矫情。这事引起的争议，对我内心的触动地动山摇，我已经在很努力地理解医生了，可为何还是会得到这样反差巨大的不同回应？我越来越强烈地感受到，是大家对同一件事情的理解不一样，才让医患关系有了更多隔阂的可能。缘于此，我开始运用性格色彩对不同医生和患者的性格进行逐一分析，对事件的背后原因做深层解读。

由于本书的重点不是一本性格色彩的应用实战工具书，书中所有关于性格的探讨，篇幅所限，只能点到为止。对尚未读过我其他的书，还不了解性格色彩妙用的朋友，请从其他性格色彩作品中了解更多信息。在此，我只想强调：人与人的性格差异有时真的比人与猿的差异还要大，如果我们不能学会站在别人的角度看待和解决问题，人与人的冲突将永远无法避免。

三、呼吁对男性健康的关注

在我蛋碎后，蛋蛋的新闻接踵而至：NBA 著名球星马刺队的吉诺比利在球场上腹股沟被撞，一只蛋蛋动了手术，无法参赛，返回球场后，惊弓之鸟，戴了一个蛋罩；阿根廷前国脚古铁雷斯一年前因睾丸癌摘除一只，一年后，一蛋换一球，踢入球队的制胜球，名声大噪；武昌大学生打篮球后，蛋蛋抽筋，双侧睾丸扭转，不懂蛋蛋常识，强忍 13 小时后，两只全被切除，就此废掉……

不知你是否会有同感？没发生一个事前，世上貌似从未听说，但

自从事情发生后，忽然间遍地都是。我蛋碎后一个月内听到的蛋蛋的故事，比过去四十年听到的蛋蛋故事的总和还多，这给我造成一种错觉，怎么忽如一夜春风来，千蛋万蛋有恙来？貌似蛋蛋保护的市场广袤无边，是绝对的蓝海。可在从前，我的态度是，伟哥早把男性健康的万千宠爱尽数集中在鸡鸡的风采，一对小蛋能掀起啥浪头？

好友听说我写此书，无比惊诧。他认为我最早的网文，已对蛋碎事件做了可圈可点的危机公关，何必继续？难道不担心被人认为借蛋炒作？我说，我没法阻止别人怎么想，我只能确定自己为啥要做。

一个没生孩子的女人，不会理解分娩之痛；一个未曾蛋疾的男人，不会理解蛋蛋之忧。若非我遭此重创，也不会冒出这么多羞于为外人道的想法，更不会在此刻把自己的经验分享与你。既然上苍厚爱，赐我独特的经历，想来定有其用意。看看对女同胞影响深远的红丝带行动，男同胞从未有啥蓝裤带行动，也许上天希望我呼吁更多男人关注蛋蛋健康，就像女人关注乳房健康一样。

你看，世间谈性事的作品五花八门，但从来没人认真谈谈蛋蛋。我受创后的第一天，就想找本《华山论蛋》，但久寻未果，倍感沮丧之际，发下毒誓，若我此劫安然度过，定要以身饲虎，让有蛋疾的朋友毋需温习我悲凉时的沮丧，让没有蛋疾的朋友防患于未然。所以，在这本书里，我谈蛋蛋的内外构造、工作原理、自我检查、保养须知、日常锻炼、常见病防治与就诊法则以及如何面对所有男人一生最大的心理压力——性忧虑。在蛋蛋的学术问题上，本书肯定无法做到深刻，可如果在蛋蛋的科普上能开个好头，也算没白碎一场。

在我疯狂自学蛋蛋各项知识的同时，我一直努力搜索世界各地因蛋蛋问题而痛不欲生的病友们，有位美国的病友令我印象深刻。

30岁的Thomas，于2009年被确诊患睾丸癌第三阶段，癌细胞开始向淋巴扩散，状况不断恶化。他一边与癌症作斗争，一边希望通过

亲身经历告诉他人不要对癌症早期掉以轻心，要经常体检，照顾好自己，才是预防癌症的关键，不要到了晚期，才知生命可贵。

可惜他的号召并没引起男人关注蛋蛋，他相信很多男人有这方面的困扰和疾病，所以，他就想还有什么比推着一个一米八高的大球到处游走更引人注目的呢？于是他就带着这个大球，希望从加州步行推着大球到纽约，唤起人们对男人健康的关注，不要觉得害羞就不愿意检查，有什么比健康还重要呢？

他的整个穿越没带一分钱，他希望人们在旅途中提供帮助，无论是吃饭还是住宿，他希望这场持久的战争不是他一个人在战斗，背后还有很多人关注。

以行为艺术的手法推广男性健康，很有创意，可如果我也去做和他同样的事，难免步人后尘，东施效颦，而且我也担心，一旦推蛋之旅结束，人们很快就会忘掉。我不想做这样昙花一现的事，我希望，当人们看了本书后，真心可以记得——关爱男性健康，就从蛋蛋开始。

如果你是男人，你對自己蛋蛋的认知，也许还没有你对宇宙的认知多，如果你自己都不关心，还指望女人来关心吗？我相信对男人来讲，了解自己的蛋蛋和把握自己蛋蛋的命运都是刚需。

如果你是女人，我认为你对男人最大的爱，并不是嘴上天天重复“我爱你”，而是认真和他一起讨论此书。蛋是生命之源，性福之本，只有他的蛋好，你才会是最大的受益者。你要让他明白，在任何情况下，都不要讳疾忌医，你要推动他的定期体检，这就像好男人应该关注并且呵护你的健康一样。

我希望在那位老外兄弟的大球推到中国前，就让老外先读到我的这本书。虽然在蛋的体积上，白种人的确大过黄种人，但是，在蛋的三观上，我梦想，有一天，也许中国人可以影响外国人，即便只是枚

小小的蛋蛋，也同样可以传播中国故事，用蛋蛋为国争光。

几年前，哥伦比亚年过半百的诗人拉菲尔，想到欧洲宣传他的诗集，为了筹集旅费，他想了个疯狂的方法——在电台上公开卖他的蛋蛋。当时，他给自己的一对蛋蛋开价 3.75 亿披索，约合 120 万元人民币，平均下来，一个蛋 60 万。此事的后续进展，我也无从知晓。不过，得知此事后，我暗自发愿：愿欧洲人都读到《淡淡》的那天，我还不需要割掉我的蛋蛋。愿那时，淡淡飘五洲，蛋蛋却安然。

四、倡导健康的性教育

作为人类的本能，食欲与性欲这两兄弟获得的待遇真是云泥之别。对待食欲，人们从未遮掩，也从不讳言对吃的渴望；但对性欲，人们却百般遮掩，于性的渴望讳莫如深，如临大敌。

中国历史上，一直以来，性始终被视为亵渎之事。过去，人们的性知识近乎文盲。革命婚礼上，来宾祝福“抓革命促生产”，努力制造“革命接班人”，可人们并不知如何制造。某次，新郎刚宽衣解带，就招来新娘的耳光和耍流氓的痛斥，可怜的新郎终身软掉。

茨威格在回忆录中也曾提到：“一个望族出身的年轻女子不可对男性身体有一丝了解，也不可知道孩子是怎样出生，因为她在结婚时，不仅身体要完整无缺，心灵也要完美无瑕。对那时的女孩来说，有教养，意味着足不出户，天真无知；有些女子甚至一辈子都未真正体验生活。我姨妈结婚第一天的凌晨，她父母意外地发现她回到了娘家，泪流满面，她说那个新郎是个疯子，他用尽一切办法想要脱她的衣服。她极力挣扎后，才从那人病态的妄想中逃脱。”

这种对性的无知并非只在过去，即便是现在，学生们的性启蒙几乎都来自于道听途说和无师自通，不论男生女生，获取性知识的最核心来源都是网络，而讽刺的是，有些“爱情动作片”居然起到了不可低估的作

用。令人痛心的是，最该担负起责任的社会、学校和家庭在性教育中却长期缺位。这种缺位，让人们无法健康地了解性，从而无法进行自我保护。这也就是为何我们会时有听说中学生和大学生“厕所产子”的新闻，每次听到这样的消息，悲从心中起，哀向胆边生，本质上，这些孩子都是性教育缺失的可怜的受害者。我在这里提到的教育，绝不单单只是指教育机构，也包括父母本身对孩子性意识的过度压制和过度紧张，对性教育的如临大敌。

最拍案惊奇的还有更甚，在某医科大学，教授考试一个女生该如何解剖男子生殖器，医科女生说，用刀划开，割开软肉，即可见骨。教授立刻纠正说，男人的生殖器无骨，她却答曰，我每次都感到他是有骨的。而就在去年，上海900对夫妻孕前检查中，有对夫妻不孕不育的真正原因是女方仍为处女，他们居然以为，两人睡在一起，精子便可飞来飞去。呜呼哀哉，这和刚才提到的那个20多年前的物质分子运动是何其地相似。

长久以来，关于性健康的话题，我们宁愿黑暗中苦思，不愿光明下讨论。也许为了区别动物的野蛮，故而，文明的人类在性事上一律隐蔽。但遗憾的是，人类表面上隐藏了性，暗地里，却总以暧昧的眼光四处窥探。

我希望本书中所有关于性的探讨，不需任何窥探，完全敞亮透明，能够做到尊重人性，流淌自然，在阳光照耀之下，坦诚真挚，自然美好。我希望我们的后代可以不再重复他们上一辈的那些荒唐事和糊涂事，能够珍惜并且享受上天赐予人类的所有美好。

五、分享如何正确地助人

感谢上海新闻出版局的蒯骏兄，在本书润色时给予高屋建瓴的指点，他让我更多刻画我在担忧时的心理变化，绝望时的情绪跌宕，逼着我深挖了很多忽略或试图逃避的思考。

我想起好友的母亲在生命线上徘徊了一年，从被判定为癌到离开人世，历经无数化疗，可即便完全昏迷，老人家生命力依旧顽强。这个积极乐观的小老太，在生命的最后一段，还对好友说，病房了无生趣，要看乐老师的节目。我听说此事的那一刻，手脚局促，大脑空白，一片沉默。

很早前，我就发现自己有个要命的问题，当朋友或他们的家人遭受病魔折磨时，我完全不知该怎么安慰，在面对类似这样的悲哀时，我除了逃避，就是不知所措。我恨这样的自己！

回忆住院期间，那些来探视我的各路朋友，为了让我宽慰，帮我重建信心，对我施展了十八般武艺。我把那些让我受到激励和让我莫名沮丧的桥段反复对比，结合不同性格的差异，似乎发现了一些应该如何安慰病中人的规律。

比如，自尊心非常强的病人，大小便不能自理时，会怀有巨大的屈辱感。很多人都会在照顾的时候说，“你不行，我帮你”，可说者并不知道，这个说法是一个梦魇的开始，会让他心里受伤，会让他产生抗拒，会让他对你逆反。自尊心强的病人，绝不想被他人视为弱者，而是想被当成一个正常人看待。所以，如果你说：“我相信你现在遇到的所有问题，你一定可以解决。谁都有不方便的时候，我要是生病，你一样也会这么帮我。我现在所做的都是暂时的，你总要自己去做些事，现在，我会陪你，直到问题解决。”类似这样，效果会更好。我亲爱的朋友，切记，你不是他的救世主，承认并接受他正在受苦，和解救他的痛苦是两码事。这些，都是我和无数病友的血泪史交流互换后的心得。

另外，在没有外力帮助的情况下，我们应当如何用信仰和自己的力量度过人生的黑暗，因为多数时候，痛苦来临时，唯有你自己陪伴自己。

我希望这些助人的方法，能使你更好地面对他人的痛苦，更有效地安慰和鼓励他人；我希望这些关于自助的思考，能在没人帮助你的时候，你可以帮助你自己。

此书原想直接用《蛋蛋》做书名，可我总觉得文艺青年们崇尚“大腿贵直白，文艺贵含蓄”，想着怎样可以不失直白的同时，又显文艺。后与谭昊兄聊天，那天我穿着米色的老旧长袍，术后重逢，他和我多时不见，说我身上多了些苏东坡笔下“寄至味于淡泊”之气，随后，问我蛋碎后有若涅槃重生，做何感想？

我想了半天，说感受太多，还是等我书出来以后，我先送本给你压箱底留念，你自己再买本慢慢看吧。他抓着我肯不肯，说等不了那么久，让我定要说出一二。

我想了想，告诉他，我以前健身，苦练的多是铁布衫，现在才知道，金钟罩才是男人的根本，如果当初拿出练铁布衫十分之一的时间练练金钟罩，也不至于蛋到摔时方恨软啊，可叹世人有多少都是等付出代价以后，才知道珍惜和后悔。就像很多人在朋友圈里都收藏的鸡汤对联：“爱妻爱子爱家庭，不爱身体等于零；有钱有权有成功，没有健康一场空。”可一旦干起活来，被社会熔炉卷着向前，连滚带爬，根本停不下来，又有几个人真能做到呢？即便正在看本书的朋友，也很容易进入一场似曾约定的恶性轮回，这场轮回有它固定的模式，通常是，看时认同看后忘，继而，重创受伤悔莫及，最终，好了伤疤忘了疼，然后，继续循环往复的命运。

我又想了想，对他说，重创之后，万物皆空。一开始，还没治疗前，就是万念俱灰的感觉。治疗以后，躺在病床上，想得最多的就是，如果没有健康，一切努力都成空。刚出道的时候，总觉得平淡就是无欲无求，不思进取，人近中年，才发现，平淡是种大彻大悟的境界，没有对名权利的无止追求，没有对物质的无限依赖，没有对感官

刺激的无尽放纵，开始对物欲做到取舍，面对喧嚣诱惑时平静从容。说到底，任你是多么了不起的大人物，家财万贯，一日不过三餐，广厦万间，夜眠不过三尺，未了，终究还是绚烂之极归于平淡。

他听我讲完，觉得我相由心生，境随心转，给我下了个定论：作为一个历史上有过堂堂正正记录的蛋碎患者，作为一个差点被摧毁男性尊严、险些断了命根的未来人，这些话现在从我嘴里说出，颇有小僧说法的味道。

话说到此，他提议，既然万物终归平淡，干脆就叫《淡淡》。

我愣了十秒，闭目斟酌，越想越热，瞬间，通畅淋漓，起立作揖。

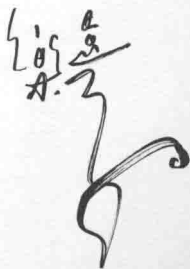
淡，这个字处处禅机，妙境无限，所谓“作诗无古今，惟造平淡难”，能做到剔除杂质、直抵本质，境界极高，玄妙至极；

淡，既能不为名利所迷，又可在做事时，力戒浮躁，得之淡然，失之坦然，把每件事做到实处，化繁为朴，至简大道。

这本蛋蛋的故事，就是淡淡的故事。

若你是女子，此书也许可伴你回忆起你生命中的一些人，一些事，一些美景，愿你享有月白风清的淡定，人淡如菊的从容。

若你是男人，“看尽人间兴废事，不曾富贵不曾穷”，愿你面对生命中的苦难和挑战时，淡然若水，安之若素，淡泊明志，宁静致远。



目 录

Contents

上 部

蛋蛋保卫战

- 序：蛋碎到淡淡 /001
- 01 缘起 - 天崩地裂，吾命休矣 /003
- 02 检查 - 冰凉B超，绝望无援 /009
- 03 态度 - 医患之争，谁是谁非 /017
- 04 抉择 - 赌命关头，仁医相助 /025
- 05 等待 - 蛋大精多，科学论证 /033
- 06 询问 - 毛发存否，人各有志 /043
- 07 独白 - 蛋兄教诲，洒泪病床 /051
- 08 麻醉 - 情迷护士，百惧可消 /059
- 09 动刀 - 切割虽狠，补蛋更难 /069
- 10 恢复 - 春梦有痕，梦话连篇 /083
- 11 如厕 - 排泄之囧，便便攻略 /091
- 12 食补 - 壮阳秘方，人见人爱 /103
- 13 交心 - 尊重隐私，信任好美 /113
- 14 中医 - 疗形疗气，中西互补 /125
- 15 慰问 - 前番女友，粉墨登场 /133
- 16 男女 - 蛋蛋咪咪，揪心对话 /143
- 17 男男 - 四蛋相对，同病相怜 /153

中
部

蛋蛋的秘密

- 01 疼痛 - 蛋碎分娩，哪个更疼 /161
- 02 自查 - 举手之劳，防患未然 /177
- 03 保护 - 死守清凉，蛋可无虞 /187
- 04 锤炼 - 自强不息，生精妙法 /199
- 05 命门 - 男人最忧，难言之隐 /207

下
部

蛋蛋的淡淡

- 01 忽略 - 举重若轻，视病如尘 /221
- 02 对比 - 天外有天，痛外有痛 /229
- 03 教育 - 说不逢时，谨慎批判 /237
- 04 棒喝 - 切断消沉，使人觉悟 /245
- 05 调侃 - 苦难缠身，幽默无敌 /251
- 06 真情 - 毋需多言，亦有温暖 /259
- 07 赞美 - 良言一句，周身通畅 /267
- 08 陪伴 - 忙虑交加，不如守一 /273
- 09 自助 - 上天有神，我心即佛 /281

跋：苦难的意义 /294