

低处盛开

低潮人生，在疾病中修行

沈熹微◎著

经历磨难，是为了让我们
更好地理解生命。

生命是一次奇妙的经历

当你不得不坠落，并且越来越低，
你会发现整个世界都在面前开阔舒展。

相信我，你不会因此失去什么，
只会得到更多。

光明日报出版社

低处盛开

低潮人生，在疾病中修行

沈熹微◎著



光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

低处盛开 / 沈熹微著. — 北京: 光明日报出版社, 2012.11
ISBN 978-7-5112-3303-5

I. ①低… II. ①沈… III. ①随笔—作品集—中国—当代
IV. ①I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第237839号

低处盛开

著 者: 沈熹微

出 版 人: 朱庆

终 审 人: 温梦

责任编辑: 李娟

责任校对: 刘朋

封面设计: 零三二五艺术设计

责任印制: 曹铮

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街5号, 100062

电 话: 010-67078247 (咨询), 67078870 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn lijuan@gmw.cn

法律顾问: 北京市洪范广住律师事务所徐波律师

印 刷: 三河市祥达印装厂

装 订: 三河市祥达印装厂

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 880×1270 1/32

字 数: 120千字

印 张: 7.5

版 次: 2012年12月第1版

印 次: 2012年12月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-3303-5

定 价: 28.00元

版权所有 翻印必究

[自序]

我为我的心

写这本书的念头始于2010年。很多朋友都知道，这一年夏天，我在北京协和医院住院治疗了两个月。这段时间在我漫长的十余年病史中算不了什么，这虽不是最危急的一次，但却是让我感触最多，也令我改变最多的一次。

我第一次在博客上写“病房日记”是那时开始的，通过写“病房日记”，我认识了许多至今仍旧互相牵挂的朋友，得到许多真诚的关注和关怀；第一次发自内心地想要“给予”和“分享”。也是在那时，胸中有一股力量充沛的暖流涌动，它们自发地，想要去往一些寒冷黑暗之地。

后来我知道这力量的名字叫“爱”。

住进病房的我已是不折不扣的“老油条”了。与我形成鲜明对比的，是同科室花儿一样的年轻姑娘们，她们大多被命运突袭，一帆风顺的生活陡然遇上风暴，表现出的恐惧、慌张和依赖，比我当年生病时更为剧烈。由于有先前十年经验做铺垫，我很自然地成为科室里最开朗淡定的病患。

人的气场会互相影响，在相对狭小的环境中更是如此。被护士小姐亲切地称为“病房开心果”的我，看着同病房女孩忧郁的脸，每当病情加剧，那张脸更加像霜打的花儿一样。人们面对困难时的反应会更接近于孩子，沉默、哭泣、拒绝治疗、与家人闹别扭……这些状况相继出现。患病的痛苦、父母们的为难，让一向事不关己冷眼旁观的我难过不已。我试着和她们交流、分享生病的心得、坦陈自己微不足道的经历。其实这个过程并不是我在帮助她们，而是她们在帮助我。一路收纳了太多的爱，它们需要流转。

我所患的不是什么怪病，是被医学界称为“不死的癌症”——类风湿，只要注意得当，不会危及生命。它的特点在于特别漫长，特别顽固，特别难伺候，并且会逐渐破坏身体的各部分机能。决定要写这本书之前我也有过这样的顾虑——你得的又不是绝症，写这些有什么说服力？可是我想，从来到这个世界的那一天起，我们就被宣判了死亡的终局。我们都是绝症患者。死亡不可怕，可怕的是它在还没到来之前就摧毁了你的全部人生。所以死亡，不应该是决定我们做不做一件事、快乐或不快乐的原因。

想做一件事情就去做吧，这是我在患病中学到的很重要的一

点。它让生命变得积极有效，不再编造理由推搪，做你真正想做的事，并不是想象中的那么困难。于是我想写就写，不求结局。

这些浅显心得，不是说我已找到途径并脱离了痛苦。恰恰相反，我仍在与疾病共处，被疼痛困扰，常有恨不能干掉自己的消极想法。在生命一关一关的游戏中，我可能比一些人级数稍高，回顾自己微薄的经验值，太多太多从他处获得的正能量，总结它们然后分享，私心是希望在将要面对的种种困境中，身边的战友能够坚强一些。要知道，面对生活的低潮，我们从来不是孤军作战。

当然，你也可以将这种在流转中积累的能量理解成“爱”。

“爱”源于收获，源于世界和他人源源不断的馈赠；

“爱”需要分享，诚恳地付出爱，慷慨终会使你成为更富有的人。

我所做的一切，不过是为了快乐，为了我的心。

目 录 | CONTENTS

自序：我为我的心

壹

当不幸来敲门

为什么会是我之为什么 / 007

为什么会是我之会是我 / 009

你可能适合所有人的裤子 / 014

与孤独做伴 / 019

克制不是好习惯 / 023

学会正确地比较 / 027

正确地清算生命 / 030

平淡地对待死亡 / 034

告诉自己你可以 / 040

不交换的人生 / 044

贰

接受命运的无常

已然如此，还能怎样 / 052

平视你的每种感觉 / 057

情绪会来也会走 / 059

聆听内心的声音 / 064

顺应它，就这么简单 / 067

你做出所有选择 / 070

意志的极限 / 077

牙齿的故事 / 080

不断『拔高』的境界 / 089

叁

生活中的其他事

食物 / 105

读写 / 110

远方 / 114

洗澡 / 117

业余导医小姐 / 127

微笑的力量 / 132

生命需要自觉 / 136

关心他人，就是关心自己 / 139

肆

体会爱，学会爱

相逢何必曾相识 / 152

那女孩好爹 / 155

一定要再见 / 163

同游这条路 / 173

我想叫他伯伯 / 194

每个人都很好 / 198

永远的屋檐 / 201

伍

怀抱期待，走下去

什么是放下 / 211

高潮迭起的人生 / 215

只进不出的账簿 / 220

我是快乐的乞丐 / 223

| 壹

当不幸来敲门

2010年5月20日 星期四 晴

今天最高温度32°，从天津回北京的车上我一直睡，醒时火车刚好进站。

搭地铁到朋友西瓜家不到两分钟，医院电话来通知可以住院，那会儿我正往电脑里拷贝在天津时拍的照片，忽然心里冷了下来。无论什么时候，说起住院还是不能做到坦然和大无畏。妈妈鼓励我，我们去吧，不怕，是特意来看病的。我嗯了一声，收了电脑默默出门。

一路走得很急，心跳快，妈妈说，歇会儿再走。

我很倔强，不，非要一口气走到。

赶在入院处下班之前办好手续，交押金，领病号服，到病房楼层填单子。病房是五人间，不算拥挤，但自然也不宽敞，条件跟县城医院差不多。但大医院就是这样，病人多，永远来不及装修更新住宿设施。

知道不能在医院陪护我的时候，妈妈一下就哭了。护士觉得很奇怪，便问我多大了，我说25岁。大家都笑了。25岁的病人，看起来精神倍儿好，哪儿至于非要陪护不可。妈妈重复着：你们不了解……她哽咽了。我看着妈妈眼睛红，特别难过，安慰她说没事，我可以照顾自己。

妈妈出去买饭和日用品，回来告诉我她说她在附近订了个房间，每天80元钱，除了床和一台电视机，连窗户都没有。我们匆忙吃下两口饭，医生来查房了，我们将十年病情复述了一遍。时间太久，许多记忆都叠加模糊了，说起来颠三倒四的，医生倒是很有耐心。然后妈妈去西瓜家里收拾我的衣服，地铁三站地，对于偌大的北京，实在是没有再近的了。

探视时间晚9点结束，8点30分妈妈发信息来：地铁老是不开，妈妈恐怕来不了。

我想象着她拿着手机不熟练地发信息的样子，鼻子一酸，赶紧回道：不着急，妈妈，今天你也累了，等会儿就去旅馆睡觉，明天再来看我。可是过两分钟，她又回过来：我看能不能来。我说：你慢慢的，不要着急，不要跑，小心车子……

想着妈妈可能气喘吁吁从地铁口奔到楼下，刚好看见医院的门正在夜色中关拢；想到看见一道门将我们隔开时妈妈的心情。我怕她会难过得掉眼泪。这样想着，我连信息都不能发，躺在床上听歌，眼睛望着天花板，时间过得很慢很慢。

8点45分，去卫生间洗漱，水龙头里出来的水是锈黄色的，放掉很多，仍旧黄。9点差3分，妈妈进来了，带着我的小电脑和前天拍的X片，她已经没有力气说话了。我说妈妈你坐坐，休息一下。她说不，刚才医生都不让进了，她是请求进来的，得赶紧走。

这世界上有太多像我一样，甚至比我惨很多的孤独的病人，他们没有陪伴，没有希望，比我的境遇糟糕数倍……想到这些，觉得自己太幸运了。

妈妈，现在我要睡觉了，明天一早要做B超。这会儿你一定没睡，一定对着小房间的电视热得汗流浹背，担心我在医院会不会睡得不好，会不会伤心。我没有难过，这里不过是千万座孤岛中的一座而已，身下永远是一张床，周围永远有生命在呼吸，哪里都是一样。

你也睡觉好吗？好好睡觉，好好吃饭。你是好好的，我才安心。

——《病房日记》

2010年5月，我再次发病，血小板跌到随时可能颅内出血的危险值。有了先前数年的经验，这次发病我和家人已不十分恐慌。我和母亲从成都去往北京，在协和医院排好住院号，抽空去天津走看了两天。沉淀了时光与历史的老建筑沧桑且美，日光下显得极不真实，我在那些街道上走着，自己好像也成为布景的一部分。每当我暂时忘却生病这件事，世界就充满着不真实的美感。

从天津返回，即收到入院通知，连歇口气的时间都没有。动手整理行装，挂号交钱，办理手续，购置住院所需的生活用品。即便是在陌生的城市陌生的医院，这一套流程也算轻车熟路。我和妈妈看上去着实不像一对与疾病抗争的母女，反倒有点像去医院观光的架势，这镇定不是一天能得来的功力。

“罗马不是一天建成的。”有时被问到，为什么你看起来不像病人？为什么一点都不害怕？我会笑嘻嘻地这样回答。

从2000年到现在，与疾病相伴已经第十三个年头，我和我的家人在这过程中经历着和其他病人一样的恐惧和忧愁。直到现在我仍有这样的不安，觉得自己站在车流如注的十字街头，周围来来往往的车不知道什么时候就会撞上来。生病十余年，原发病对身体血液系统以及各个脏器的严重破坏使得我要面对的不仅仅是疼痛，还有四处潜伏的生命危机。

没错，生命是无常的。生而为人始终有各种不安和危险，如何长处于不安之中而能够不被其捆绑恫吓，是我们终生都要修炼的内功。一道一道难关是生命进阶的过程，关于疾病和不幸，我知道从来不乏优秀的例子。也曾反复深思，为什么同样艰难的考验，有的人被塑造了、涅槃了，而有的人被打倒了、毁灭了。

喜悦不易得，或许应当珍惜体验不幸的机会，只有深刻地了解何谓痛苦，才能真正地拥抱生命的一切。

一切都是喜悦。

【面对不幸】

那年冬天，有同学问我，嘿，兔子，你的脸上长了冻疮吗？

我心想开什么玩笑，哪有人冻疮长到脸上。

回家细照镜子，发现自己的脸青一块紫一块就像遭遇家暴，再检查身体，腿部和肚子肿胀如皮球，稀疏地分布着面目可疑的红斑。感官上我向来迟钝，常年生活在气候湿冷的四川盆地，对入冬以来关节上的疼痛早已习以为常。等到病症蔓延到身体各处，才惊觉是真的出了问题。彼时已临近除夕，过了新年，父母带着我去医院检查，从此踏上求医的漫漫征程。

那年我16岁。很久之后想起都觉得不可思议，在16岁以后的记忆中，“奔跑”从此缺席。那时候我是个没什么梦想的小镇姑娘，在自己的小世界里沉浸，若非生病，从未想过能够抵达那么多地方，更没想过能够与文学结缘。后来我走了很远，写了不少的文字，去了好些城市，却再没有奔跑过。

从医院回来我就休学了，除了大批装满药丸的瓶瓶罐罐，还有医生下达的“卧床半年”的指令。

像被一道闪电劈头击倒的树木，我被横空飞来的疾病击中。