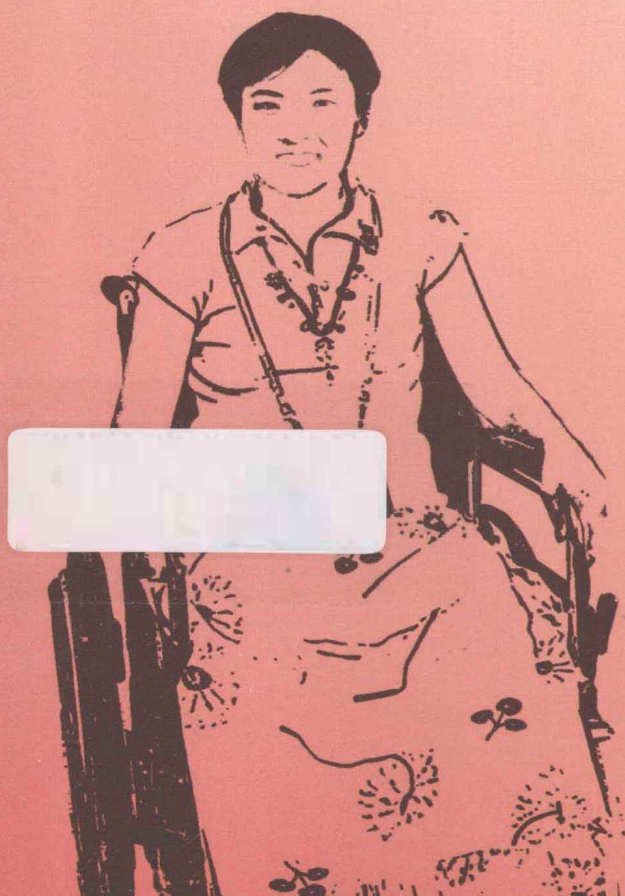


- ✧ 她是由痛苦走向崇高的“截瘫新娘”
- ✧ 她是与死神对决的“生命勇士”
- ✧ 她是传递人间大爱的“折翅天使”



# 对决死神

◀ 尹书君 / 著 ▶



人民出版社

# 对决死神

尹书君 / 著



● 人民出版社

责任编辑：宰艳红

装帧设计：周方亚

### 图书在版编目（CIP）数据

对决死神 / 尹书君 著. —北京：人民出版社，2012.12

ISBN 978-7-01-011515-3

I. ①对… II. ①尹… III. ①尹书君-自传 IV. ①K828.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 296313 号

## 对决死神

DUI JUE SI SHEN

尹书君 著

人民出版社 出版发行

（100706 北京市东城区隆福寺街 99 号）

北京市文林印务有限公司印刷 新华书店经销

2012 年 12 月第 1 版 2012 年 12 月北京第 1 次印刷

开本：710 毫米 × 1000 毫米 1/16 印张：13.25

字数：120 千字 印数：0,001—5,000 册

ISBN 978-7-01-011515-3 定价：25.00 元

邮购地址 100706 北京市东城区隆福寺街 99 号

人民东方图书销售中心 电话（010）65250042 65289539

版权所有·侵权必究

凡购买本社图书，如有印制质量问题，我社负责调换。

服务电话：（010）65250042

## ► 序 言 ◀

### 从痛苦走向崇高

有人曾经问我,如果评价一下你的学生尹书君,你会怎么说?

我想说的是:她是一个从痛苦走向崇高、让我肃然起敬的人。

新婚 84 天,被逆行的轿车撞成高位截瘫,骨盆多发性骨折,双腿粉碎性骨折,颈胸以下没有任何知觉。做过四次大手术,五次病危,右腿截肢。

但是多年以后,她做了以下的事情:

以信件、邮件、博文的方式帮助上万人走出心灵阴影。

曾经感受巨大的痛苦,对他人的痛苦就更加敏感,并且直接进入他人痛苦的深处,在那里体会共鸣,帮助他人,则几乎成为一种本能。如果说,以上的公益事情许多人可以做到,那么,书君进一步做的,就不是所有人都能做到:

为并不相识的遭受磨难的人呼吁捐款,呼吁来的费用将近百万元!

她写信、写博客为他人求助——

有时,一写就是六七个小时,从上午九点,不觉间到了下午四点。高速运转的大脑、停不下来的手指,拖着疲惫的身体,在一句一句地用文字讲述丽萍的痛苦、艰难、渴望。讲到动情处,泪水模糊了双眼……丽萍的痛,我懂得,可是,她重返医院的心愿,通过我的努力能实现

吗？……这一刻，我急于求成地审视着电脑屏幕上的文字，感觉哪儿都不对头！怎么办？重写！

写的时候，她也在承受自己身体的伤痛——

我双手拄到身后，放松一下紧绷的身体，再配合母亲换上干爽的尿布。湿尿布上模糊的红色血迹，不用说我也知道，是尾骨处的裂口渗出来的。“娘，一会儿我不坐了，趴着打电脑……”

书君心里，有着无比强大的意志：一定让这个人走出痛苦，我没有钱，可以呼吁，呼吁一次不行，就再次呼吁；我不能走，不能出门，但我的声音是健全的，我心灵的声音是健全的，更是宏大的，我要让世间听到我的——呼喊：请帮帮这个人。

不是所有人都能从痛苦走向崇高，书君做到了。而她说的是，要感谢无数帮助她的人，她只是把这种温暖传递出去。

是的，只有被帮助的人，才真正知道帮助他人的意义；才能提前感知他人心中可能出现的温暖；才能被那种温暖——魔力般吸引，一步步顽强走下去。甚至知道，哪怕没有任何结果，仅仅是付出这种关心，对方就能够得到安慰，一如当年病床上的自己。

书君的故事，让我们看到了一个奇妙的事实：在这个世界上，当一个痛苦发生的时候，就有可能，有另外的痛苦被克服、被关怀。痛苦，与其说是一种灰色的心情，不如说是一个温暖链条的第一环，这一个神奇的链条，将世间之爱“光电”一般迅速传播。

这本书出版之后，我相信，必将会有身处痛苦中的读者在看的过程中——恍惚觉得：未来的某一天，自己也可能帮助一个人……如此想时，身心的痛苦就会淡化……如此妙不可言的变化，将随着阅读这本书的深入，越发清晰……

张 大 诺

（北京十大志愿者 本书指导老师）



# 目 录

## 第一章 突遭车祸,生比死难 /1



上班路上的塌天横祸 /2

我怎么就是睡不醒呢 /5

平生第一次进手术室 /8

一棵被人舍根砍断的树 /11

痛苦,理不清 /14

## 第二章 我要活下去 /17



发烧像埋在我体内的定时炸弹 /18

降温行动大军 /20

打破纪录:一天不发烧 /23

距离死神只有一步 /26

“让头能在肩上竖立住” /29

## 第三章 可以痛、沉默,但不可以冷漠 /33



哥哥口中的励志故事 /34

除了哭,我还能怎样? /37

“你实在憋屈得慌,可以写日记” /39

日记,痛苦出口 /41

#### 第四章 一次次新挑战 /45

有意识地少喝水 /46  
我要像婴儿般对待自己的身体 /49  
练就内心的耐力和包容 /51  
好心人带给我的感动 /54  
一个伤口要搭上一条腿 /57  
“保命”是第一位的 /60

#### 第五章 咬紧牙,做好自己 /63

朋友送来的励志书 /64  
好日子会在后头吗 /67  
截肢手术,没打麻药 /70  
不敢亲眼去看仅剩下的一条腿 /72  
不能辜负了截肢的本意 /74  
终于接受了截肢后的腿 /76

#### 第六章 这一刻,我想哭! 想笑!

想蹦! 想跳! /79  
病友相识,从互报伤病开始 /80  
我对病号的安慰如同镇定剂 /83  
第一次坐轮椅“走”出病房 /86  
别人给我的帮助,我——记着 /89  
日记里跳跃出的坚强 /92

#### 第七章 一条无形的鞭子 /95

出书,灰暗中找到一抹亮光 /96  
深夜,那按捺不住的哭泣声 /99  
书君的文章见报了 /102  
我能自己换尿布了 /104  
双臂支撑身体的一分钟 /107



## 第八章 上帝开了一个大大的玩笑 /109

走出心灵的泥泞 /110  
不能把悲伤带回家 /113  
苦,要大口大口地吞咽 /116  
属于我的“坚强” /119

## 第九章 心灵的按摩师 /123

意外折桂“邢台好人” /124  
同样的感受给了我们同样的  
渴望 /127  
与 3500 名中学生真情交流 /130  
驱散刚烈女孩的心灵阴霾 /133  
力阻失聪青年的“自杀计划” /136

## 第十章 大爱之火,在心中燃烧 /139

携手于芬义助捐肾救子的老人 /140  
我是“抗震救灾”的志愿者 /143  
泪拥灾区女生 /146  
在中华世纪坛祈愿北京奥运 /149  
支援用双手走路的人 /153  
虚拟世界演绎“爱的传递” /155

## 第十一章 爱于心,践于行 /159

发起“暖阳救心”行动 /160  
爱心终“救心” /163  
投身公益,我忘记了疲惫 /166  
维族女童那圣洁的吻 /169  
爱于心,践于行 /172  
人人皆可公益 /176

## 第十二章 亲情,给我生命铸光芒 /179

父亲是我心目中的英雄 /180

母亲坚守着我的生命之火 /183

她真的没时间没“资格”生病 /186

大哥磨破的脚我记在心里 /188

二哥助我“远行” /190

活出生命的色彩 /193

## 后 记 感恩的心,感谢有您 /197



# 第一章

## 突遭车祸，生比死难

我被“固定”在重症监护室的病床上，管管线线遍布全身，枝枝杈杈，如同一棵被人舍根砍断的树倒在一处。然而，我又庆幸自己不是那棵树，不会永远躺在这里。只要我承受住身体上的伤痛，一切会好的。就像一名遍体鳞伤的战士，只知道必须击败一个又一个敌人，才能活着看到胜利。

## 上班路上的塌天横祸

2006年1月20日，一个让我永远无法释怀的日子，一个让我在每个意识里都妄想抹去的日子。每当想起它，我内心深处就生出阵阵战栗。

那天的清晨，原本是多么温馨和美好。我对镜梳洗穿戴好，再看一眼睡梦中的新婚丈夫，轻轻关上门，骑上电动自行车去上班。路上虽有寒意，但空气格外清新，随着电动车的律动，我憧憬着未来美好的日子。然而，万万没有想到——一场塌天横祸就等在前面！

迎面一辆疾驰的红旗轿车，为超车逆行窜至左车道，再迅速滑向人行道，挂倒一位行人后，将我连人带车撞飞……

时间戛然而止！我当场昏死过去。

等我醒来，我发现自己躺在深深的路沟里，神志恍惚——“我怎么会躺在沟里？”旁边一位陌生男士边晃动我的肩膀边说：“醒醒，醒醒，你怎么样啊？”我四肢用力想站起来，却没能起来，“你把我扶起来……好吗？”他让我先等等，便拨打着手机走开。

我张望四周，公路边立着十余人正望向我。我向离我较近的一位女士请求：“大姐，把我扶起来好吗？”她说：“已打了120，救护车正往这边赶。”我这才意识到：我被车撞了，要进医院。

等救护车来……我恍恍惚惚地想沉睡……

不知过了多长时间，我听到阵阵鸣笛声和嘈杂声，眼前有一圈的救护人员。有位医生靠近我蹲下，让我动一下腿，我动不了；另一条腿？也动不了。他轻声说了一句，可能双腿都骨折了。然后，紧急指挥人员



把我抬上担架，抬进救护车。在急驶的救护车里，仍是这位医生在和我说话：“你要保持清醒，千万不能睡，告诉我你家里或单位的电话号码。”可是，我脑子乱作一团，一个号码也想不起来。必须想……我报出单位的号码，又说了两个号码，脑子便失去了意识。

我再次醒来，已躺在一个房间里，说是临时观察室。狭小的空间挤满了人，写满了陌生。疑惑中，我寻到单位几位领导的熟悉面孔，立即像一个迷路的孩子寻到回家的方向，悬着的心落下来。这时再也打不起精神，真的沉沉地昏睡过去了……

睡了多久，我不知道。

后来，我被一种疼痛惊醒。几位护士在脱我的衣服，忙乱中弄疼了我的胳膊。一位护士说：“你身上全是土，要脱了你的衣服，帮你擦洗。又有人说：“拿剪刀，干脆拿剪刀把衣服豁开！”

我疼时，惊醒片刻；不疼时，神志不清地游离着……

时而，被推去做各种影像检查，我特别害怕病床与小推车之间的转移，转移中头、背、双臂剧烈地疼痛。每次六七个人分站两侧，这侧抱头、抱腿、托身体的人必须动作同步，那侧接应的人稍微多余的动作，都会引起我的身体——撕裂般的疼痛。

大家动手抬我时，“疼痛”像一股强烈的电流涌进我的大脑，我条件反射似的想躲开，可是，整个身体沉重地往下坠。被用力拖起、平移、放下的过程中，身体好像下一秒就被撕裂，而意识中的躲闪，恰恰加重了疼痛。于是，我不再徒劳地躲，只龇牙咧嘴地忍受着这一刻！

又一次，护士唤醒我，去做核磁共振检查，她边说边整理我身上的管管线线。我身上好多电线和塑料管，床边一个嘀嘀响的仪器，架子上挂着输液瓶、血浆袋等。我被这阵势吓呆了！什么时候往我身上弄了这么多东西？护士说：“你失血性休克，要输血、输液，手上、锁骨下静脉两处同时进行。这仪器，是心电监护仪。”唉，又去做检查，转移时又是一番撕裂的疼痛。

准备就绪，我刚移进一个圆筒里，立即听到警报声。工作人员喊：“停！不是说了不能带金属性的东西吗？”经查找，发现我锁骨下静脉输

液的针头是金属的。此项检查只好作罢。

我心里有些怨！检查不能顺利进行，就意味多一番折腾、延长住院时间。我想早点出院，并不知道自己伤势有多严重多复杂。

而当时诊断结果是：失血性休克；胸4—5椎体损伤、脊髓损伤；骨盆多发骨折、左侧骶髂关节分离；右股骨远端开放性粉碎性骨折，右大腿远端碾挫伤；左股骨中上段粉碎骨折；右膝前、小腿皮肤裂伤。



## 我怎么就是睡不醒呢

在重症监护室，我长时间处于半昏迷状态。尽管一直在输血，血压仍不足 80mmHg。

不巧的是，B 型血的我，恰逢邢台市中心血站 B 型血告急。血！血！……守在重症监护室门外的家人、同事，还有哥哥的朋友，纷纷捋起袖子要为我献血。但是，医院没有自行采血的权利，要献血只能去血站。很多人在为我着急、担忧、奔波、想办法……

这些，当时我并不知晓。我躺在一门之隔的重症监护室，接受着各种治疗和护理……一个鼻孔插胃管；一个鼻孔插氧气管；锁骨下静脉和手背分别在输血、输液；胸部遍贴心电监护仪的电极片；导尿管垂在床的一侧；每两小时，护士为我翻一次身，翻身必须两个护士配合完成。为保持住我翻身的姿势，空隙处要用四五个靠垫垫住。

躺在这里，我昏昏沉沉地直感到身体疲惫又沉重，仿佛掉进一个极黑的深渊，一直往下沉、往下沉……没有尽头。而我潜意识里，又清晰地告诉自己：这是在做噩梦，赶紧醒来吧，只要醒来，一切会是明亮又美好的。可是，我怎么就是睡不醒呢？

终于，有一刻，在护士搬动我翻身时，我醒了。可是，明亮的屋内我并不觉得美好。不一会儿，我就感到身体受压的一侧灼热难耐，并随时间一分一秒地加强。但是，我不好意思麻烦护士，想自己稍微动弹一下，哪怕受压面错开一点。大脑却指挥不动身体，仍是结结实实地压迫着。于是，我心里非常焦躁，还有一种强烈的无助感。

怎么办？我看看对面墙上的钟表，秒针在移动，离既定时间点还远

呢；再看看护士，她正埋头整理单子，已经够忙了，我不能再开口提要求。而且，我翻身要等另一个护士一起帮忙。以两小时为一个时间段，它是循环和重复的，并不是一两次求助就可以解决问题。我心里明白，必须忍着！

为了强制自己转移注意力，我开始对着输液器滴壶的点滴数数，“1、2、3、4……99、100”，然后，再默数下一个一百……中途数乱了，就重新数。实在数累了，我就竖起耳朵听门外的声音，从外面飘来的不同声响中分辨亲友的声音，能偶尔听到亲友熟悉的声音，我心里就多一份力量……“他（她）只是不能进来守着我，却在门外关心着我的一举一动，听从护士随叫随到。这样也好，省得我身心的每一份痛苦与焦灼无处掩藏，‘重症监护室’倒像一个坚硬的外壳，挡住了我太多的痛楚不让亲友们看见。如果护士再大声喊‘尹书君的家属！’时，我仍要面目表情松缓地面对他（她）。”有时，为了转移注意力，我还会凝望窗外似有似无的影子……看它像这个，像那个，好像什么也不像，只是我自以为是的想象。

还好，时间在一分一秒地往前行进。另一位护士推门进来，她说：“是踩着点来的，一分钟也没耽误。”太好了，我终于“忍”过了这两小时的时间段，我胜利了！然后，我大舒一口气，在护士的帮助下以另一个姿势躺着，一时间竟没来由地感到舒适。

其实，一个人这样在病床上躺着，本来就是受罪的事情。这样想，还不如让我沉睡。睡着了，就不知道难受了；睡着了，每两小时的时间段就过得快些……

有一次，我和护士商量：“在我睡着时，能不能不为我翻身？攒到我醒着难受时，多翻一次。”护士说：“两小时翻一次身是必需的，因为长时间压迫同一处，容易引起皮肤溃烂，产生褥疮。如果你感到难受时，可以随时叫我。”可是，她哪里知道，我不好意思开口啊。

非常感激的是，善解人意的护士了解到我的心思后，在我醒着时，会主动询问我有什么需要，会把双手平伸到我疼痛的受压面，帮我按摩几下。这样，我会感觉舒服一些。不过，我仍然不好意思总麻烦护士。



再难受，我也要强忍着不表现出来。

除此之外，我心里一直惦记着，何时可以出重症监护室？何时能做腿部的接骨手术？每当我向医生护士询问这些，听到的是同样的答案：“你血压太低，要稳定稳定，别着急。”

## 平生第一次进手术室

21日下午,主治医生和科主任带领一位长者到来,他是原河北省第三医院的骨科专家。

我迫切地问专家:“何时为我做双腿接骨手术?何时让我离开监护室?……”专家说:“你放心,我们会尽快商定最佳治疗方案,但需要你的配合。”并引导我动动手指、动动脚趾,再用针具划我的皮肤,测试我的感觉。而后告诉我:“为了利于身体恢复,先在你背部做个小手术。”

他所指的“小手术”实则是“胸椎脊髓减压手术”。当时,我并不清楚手术的名称和作用,只知道专家来了,我有救了。

接下来,护士忙着做一系列准备工作。

要推我去手术室了,楼道站满了我的亲友、同事、单位领导。他们纷纷说:“别害怕,我们都在外面等着你”。我点头,表示“我不怕”。此刻,我内心更多的是,期待手术后的好转,渴望早日恢复健康,回到我原来的生活轨迹。到那时,我会加倍努力工作,刚从办公室调到财务科,我的财会知识还没来得及实用;要回报父母的恩情,我在父母的手心里长大,还没尽到做女儿的孝心;还曾和新婚丈夫计划,在下个春天要一个自己的小宝宝……如果能换得健康,别说手术,就是刀山火海我也要闯一闯!

心里被太多渴望和向往填满,这些就成了我勇气的原动力,足以支撑我勇敢地进入手术室。只是,我望见母亲的刹那,泪水模糊了双眼,想说的话哽在咽喉。多想拥住她,说一句:“娘,您放心,我不怕!”同样,母亲凝重地望着我,歙动着嘴唇,一个字也没说出来。这时,哥哥上前