

一位中年癌症患者的康复实录

生命岔路口

周琼题



一滴眼泪在林
心碎了太惨
眼睛都太黑
想一个名字了
手来非常成功
此地有新站
好呀皮有刺
喊了八口黑
热呀新站了
中儿演好了一二行
巨大的新站快
相信就不来怀疑
巨站之时，好快今日
已离站了十二站
运动也是生活
正一腔的悔恨
慢生活也是一种心境
恨不快点走了
手来不一而足
早发原是王
别哭别哭别哭
喜来身体的自我感知
吃啥仁德就不简单
不要小瞧罗仕行
别让快乐回到你

张旭军 著



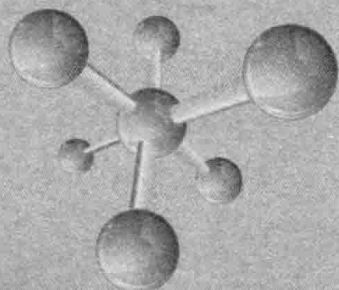
中国出版集团公司
China Publishing Group Corp.



华文出版社
SINO-CULTURE PRESS

生命岔路口

一位中年癌症患者的康复实录



张旭军 著



中国出版集团公司
China Publishing Group Corp



华文出版社
SINO-CULTURE PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

生命岔路口：一位中年癌症患者的康复实录 / 张旭军著.
—北京：华文出版社，2014.9

ISBN 978-7-5075-4233-2

I. ①生… II. ①张… III. ①癌—诊疗—普及读物 IV. ①R73-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第207683号

生命岔路口：一位中年癌症患者的康复实录

著 者：张旭军

责任编辑：胡慧华

出版发行：华文出版社

地 址：北京市西城区广外大街305号8区2号楼

邮政编码：100055

网 址：<http://www.hwcbs.com.cn>

电子信箱：hwcbs@263.net

电 话：总编室 010-58336239 发行部 010-58336270 编辑部 010-63421256

经 销：新华书店

印 刷：新科印刷有限公司

开 本：710×1000 1/16

印 张：13.25

字 数：159千字

版 次：2014年9月第1版

印 次：2014年9月第1次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5075-4233-2

定 价：23.80元



版权所有，侵权必究

哀

患癌疾

身因藹而康

心因大爱而花开

序

我第一遍读《生命岔路口》——旭军的康复日记是在去美丽的烟台休假路途中，在飞机上我读完书中的上篇——治疗肿瘤。第二天清晨起床后又读完了这本书的下篇——远离肿瘤。作为医生的我又一次被我的病人感动了，特别是读到了“心碎了无痕”时，我落泪了。这本书的内容的确是癌症患者内心灵魂的实景对话，为了解旭军从治疗癌症到身体康复的过程，所以我更能体会他原汁原味的实景再现。

读完全书，最喜欢旭军高度浓缩出的“医学治疗五子棋”、“日常治疗十二法”、“医学检查八方面”和“日常习惯十二字”，因为我认为，这些经验可以为读者提供很好的参考，并且可操作性极强。

四十岁的人面临工作、家庭各个方面的压力，尤其是作为一位

肿瘤患者，我能体会到类似旭军的患者的心情——经历了痛苦、悲伤和绝望之后，又重新站立起来的欣喜和感激，应该说这是一个破茧化蝶的过程。更难能可贵的是这本书把作者和家人情感的经历、治疗的选择以及医学常识进行了很完美的融合，一并奉献给读者，我想这对于健康的中年人会有一定启示，对于已患肿瘤的患者以及其他疾病的患者都会带去希望和鼓励，对于其他人也会给予一个良好的生活范例。

看到书稿之后，其中最感慨的是，和其他康复病人相通的是患者自己的信心和家人的信心永不分离。而之于旭军，他有一个伟大的妻子，她能够帮助作者对生活充满希望、对治疗充满信心，生活在亲情与爱情的双重呵护之下，平心而论，真的很不容易，而且这在身体恢复中都始终如一更是难能可贵的。

在我眼中，旭军是一个乐观的人，他喜欢书、诗、歌，珍惜现在，珍惜身边拥有的一切，作为一名医生，我十分佩服他的精神。

应旭军之请作序，我真的有些为难，自叹文笔不如他，但又真情难却，所以答应，开始看第二遍。我第二遍读书稿时，正带着孩子在欢乐谷，当时正在排队，那个项目叫“极速飞车”。在排队过程中，看着飞车在轨道上一圈一圈地急速转动着，我想到人生的许多事情就如同飞车一般，会有很多惊心动魄、天翻地覆，但经历过坚持与忍受之后，又会恢复平静。

作为肿瘤患者，患病之初情感上可能都会有坐过山车的经历，但是不要怕，很快我们会落地，相信肿瘤危机会减小，我们的生活还是要平静地过。所以相信自己、相信亲人、相信希望，让医生、家人与患者，我们一起来面对。

最后也祝愿读者们可以从旭军的故事中有所获益，幸福地生活下去。

吴洁

2014年8月

吴洁：

女，副主任医师，医学博士，著名中医药专家学术经验传承博士后，北京科技新星，中华中医药学会脾胃病分会青年委员，北京中西医结合学会血液病分会委员，国家自然科学基金一审专家。

主攻方向：中西医结合防治肿瘤复发转移及名老中医经验传承研究，中西医结合治疗血液肿瘤病的研究。

自序

2012年3月26日，我的结肠钡灌造影报告诊断和建议一栏清楚地写着四个字：横结肠癌。

近不惑之年的我一下子愣住了。作为一个男人，正肩负着家庭的责任，而突然的病魔让我措手不及。女儿年龄不足三岁半，爱人刚刚三十出头，爸爸妈妈在东北老家，身体欠佳。难道家庭要面临“女儿幼年丧父、爱人中年丧偶、父母晚年丧子”这样的不幸？幸运的是，在无数人的帮助下，得益于医学治疗（概括为五子棋：手术、化疗、中药、免疫性药物、心理治疗）和日常治疗（概括为十二法：信念、意念、睡眠、空气、水、阳光、运动、气功、倾诉、关爱、兴趣、饮食），我又站了起来。

癌症可怕吗？

“1/3癌症患者是吓死的，1/3癌症患者是治死的，1/3癌症患者是病死的。”这样的“3个1/3说法”数据从何而来，我无从考证。但这一说法是多数癌症患者都应该听说过的，在医生圈内也广泛被提及。

我几度瞬间绝望又重新振作。这种短暂的绝望一下子就能带来巨大

的恐惧感，让我不得不相信“3个1/3说法”是真实存在的。

那么，是癌症本身更可怕，还是对于癌症知识的缺失更可怕？或者正是因为对癌症知识的缺失而让患者不得不遭受着“3个1/3说法”带来的巨大伤害。

因对癌症知识的一无所知，让我晚半年时间发现了我所患的癌症。

世界卫生组织（WHO）在20世纪80年代已经明确提出防癌的“3个1/3战略”，即1/3的癌症可以预防；1/3的癌症可通过现有的诊治手段，早期发现而彻底治愈；1/3的癌症可以合理利用当今的治疗方法提高疗效，减轻痛苦，延长生存期。

关键是如何做到早发现癌症？

我相信肯定有一部分癌症在早中期是觉察不出症状的（其中肝癌、胰腺癌较为突出），但我更相信大多数癌症在早中期一定有不同症状的身体反应。只是误以为“癌症离自己很远”或者根本就没有想到“癌症”这两个字。

国家癌症中心和卫生部疾病预防控制局发布的《2012年中国肿瘤登记年报》数据指出，全国每6分钟就有一人被确诊为癌症。但你可能会说，“就全国范围来讲，每千人中癌症患者为2.8人，仍然不到3人。”的确，如果从比例的绝对值来讲，这个数字不大，但如果把癌症这一疾病给患者和家庭带来的影响考虑进去，把受到影响的家庭（家族）成员的人数包括进来，这个数字一下子就大出了几倍甚至几十倍。因此，对自己和家人身体上出现的不适症状，首先要做的是挖出病根在哪里，即使前期多往坏处想一想也没有什么不好，以免延误治疗。

更需强调的关键是预防癌症。

大肠癌（包括结肠癌和直肠癌）的发病率正在逐年攀升，在一些发达国家以及我国经济发达城市，已经坐上了癌症排行榜中的第二把交椅，而且大有抢占第一的势头。同时，大肠癌患者正在呈现年轻化趋

势。我的病友中就有一位二十多岁的结肠癌患者，我也不过是三十多岁便载了大跟头。事实上，更年轻一些就因癌症夺去生命的实例越来越多。这样的事实说明，癌症在发生变化着，也就说明诱发癌症的因素在增加，至少是在变化着。这也就意味着，一定程度上可以通过减少诱发癌症的因素，从而达到预防癌症的目的。

个体不同，预防的侧重点也不一样，但一定有规可循。重要在于，预防工作不仅仅要完成医学上的一些检查，如定期体检、B超、CT、核磁、胃镜、肠镜、肿瘤标志物、感知自己（书中概括为医学检查八方面）；而且要落实在每一天的无数个生活细节之中，比如吃喝拉撒睡、穿住行、喜怒哀乐（书中概括为日常习惯十二字）。这体现着坚持的力量！当然，在个别的节日、纪念日遛个小差也并不为过，毕竟人是富有感情的，有时也是感性的。

在整个治疗和康复过程中，我阅读了很多癌症相关专业书籍，学习了一些癌症普及型知识。包括在医院图书馆中复印了很多癌症书籍中的部分章节，遗憾的是，当时因忽略了复印书名导致很多内容已经不知道来自哪本书。需要说明的是，因我非学医出身，也不从事医学工作，本书中的一些医学知识虽经过反复求证，但一定还有不准确、不科学之处，敬请读者指出，并给予批评、谅解。

在学习了相关知识的基础上，我结合发现癌症、治疗癌症、康复身体的整个过程，把每一个细节都原汁原味地记录下来。书中所提到的所有人物、时间、地点均为真实存在，只是人物做了化名处理。在我生病不久，爸爸在省内一家知名医院被误诊为胰腺癌，我以一名患者家属的角色亲身体验了爸爸来京检查、推翻原有诊断、确诊、手术的全过程，将整个过程及自身感受做了完整记录。因此，短时间内，我经历了患者和家属的双重角色，感受到了患者和家属的双重体验！我着实体会到无论是作为患者还是作为家属，每一阶段的心理都在发生着变化，而这些

变化一定程度上影响着治疗的效果。我的这些真实的与癌症搏斗的记录并不能被照搬，因为，癌症种类繁多，加之个体差别巨大，治疗方案需要个性化定制，这已经成为目前的主流。我只是希望借助我的亲身经历能够给阅读本书的读者一些有益的启示，而且，我愿用心去祈祷：愿所有人远离癌症，愿所有癌症患者早日康复。

能有一个头脑清晰、有能力、肯付出、理解并支持你决定，能参与到你治疗癌症和身体康复的整个过程，且能与你并肩作战的人，无疑是重要的，并且是无比幸福的。

我庆幸于我已拥有了这样的人，我深爱着的爱人若凡。

在整个治疗和康复过程中，我于家、于若凡、于女儿付出的并不多，我曾想把这本书献给若凡。但钱钟书在《围城》序中如下的这段话深刻我心，也只好作罢。

献书给爱人，名说交付出去，其实只仿佛魔术师玩的飞刀，放手而并没有脱手。随你怎样把作品奉献给人，作品总是作者自己的。

特别要感谢原国家医药管理局副局长、中国医药企业管理协会原会长金同珍先生为本书题写书名。

人物关系

医生：

纲一刀（作者癌症确诊医生）

常一刀（作者结肠癌症手术主刀医生）

尔一刀（作者耳部手术主刀医生）

甘一刀（爸爸手术主刀医生）

华权威（作者化疗医生）

钟名门（作者中医医生）

家人：

若凡：作者爱人

大高个：作者外甥

病友：

京剧男：直肠癌患者

山东大哥：胃癌患者

目 录

上篇 治疗肿瘤 / 001

一、一病难释怀 / 003

二、心碎了无痕 / 011

三、病情何太急 / 021

四、怎一个愁字了得 / 028

五、手术非常成功 / 035

六、此地常断肠 / 043

七、治疗应有期 / 052

八、吐了几口血 / 064

九、爸爸有救了 / 072

十、爷儿俩都瘦了二十斤 / 084

十一、巨大的煎药锅 / 090

十二、相信就不要怀疑 / 096

十三、忘病之时，好病之日 / 100

十四、日常治疗十二法 / 106

十五、运动也是治疗 / 117

下篇 远离肿瘤 / 125

十六、不一般的慢性病 / 127

十七、慢生活更是一种心境 / 131

十八、该不该完全了解病情 / 136

十九、手术不一定适合所有人 / 141

二十、早发现是王道 / 145

二十一、别忽视任何蛛丝马迹 / 153

二十二、尊重身体的自我感知 / 159

二十三、吃喝拉撒睡不简单 / 164

二十四、不要小瞧穿住行 / 179

二十五、别让快乐瞬间跑掉 / 185

心 语 / 191

平行线中的交点 / 194

上篇 治疗肿瘤

一、一病难释怀

消炎药成为我随身背包中的必备物，从2011年国庆节一直到2012年清明节的前夕，足足六个月。

在这六个月之中，无论是在外地出差，还是在办公室，亦或是在家中，在公园里，说不定哪天因腹部不适，就会借用消炎药来缓解隐隐的痛。效果是明显的，服用消炎药后的一两天症状几乎消失为零。在消炎药的作用下，一次次的隐痛被镇压下去，掩盖起来，也使得我的恶性肿瘤继续生存并发展了半年时间。

2011年9月15日，强烈的腹部疼痛把我从睡眠中“拉”了起来，这种剧烈的痛感是我有生以来最大的身体疼痛，叫人忍受不了。即使对我这样一个身体素质一向觉得不错的中年男人来说，也到了难以忍受的程度。

“深呼吸，保持放松，突然的疼痛感说明不了什么。”我这样安慰并调整着自己。

事实上，我忽视了一个重要线索，我的腹部不适已经有几天了，只