

追着生命跑！

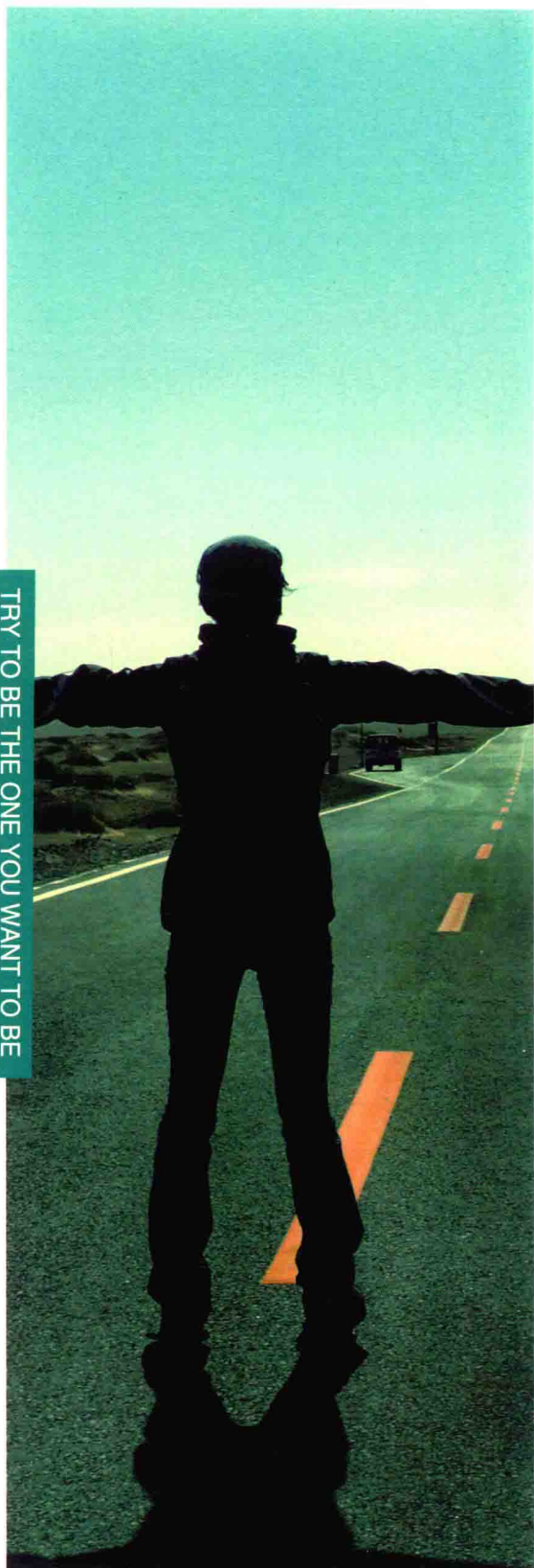
走入非洲塞拉利昂，
与无国界医生安娜一起见证生命奇迹。

有人远离，她却选择走进，经历死亡与战争。
一部充满力量、温暖和感动的作品！

拼命活成自己 喜欢的模样

安娜◎著

TRY TO BE THE ONE YOU WANT TO BE



中国妇女出版社

拼命活成
自己喜欢的
模样

安娜 著



中國婦女出版社

图书在版编目(CIP)数据

拼命活成自己喜欢的模样 / 安娜著. -- 北京: 中国妇女出版社, 2017.9

ISBN 978-7-5127-1490-8

I. ①拼… II. ①安… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第190279号

拼命活成自己喜欢的模样

作者: 安娜 著

策划编辑: 应莹

责任编辑: 应莹

封面设计: 尚世视觉

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地址: 北京市东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网址: www.womenbooks.cn

法律顾问: 北京天达共和律师事务所

经销: 各地新华书店

印刷: 北京博图彩色印刷有限公司

开本: 165 × 235 1/16

印张: 14

字数: 200千字

版次: 2017年9月第1版

印次: 2017年9月第1次

书号: ISBN 978-7-5127-1490-8

定价: 39.80元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

Quote for the Sierra Leone Mission:

"Nothing gives one person so much advantage
over another as to remain always cool and
unruffled under all circumstances."

—Thomas Jefferson

塞拉利昂项目箴言：

在任何情况下都保持冷静与平静，
是一个人无与伦比的优势所在。

——托马斯·杰斐逊



Dr. Jonas Torp Ohlsen

来自丹麦的项目统筹，文中的“项目统筹”。

Dr. Edi Ferdinand Atte

来自科特迪瓦的儿科医生，文中的“科特迪瓦医生”。

Dr. Emmanuel Ganai

来自菲律宾的妇产科医生，文中的“菲律宾医生”。

Dr. Severine Caluwaerts

来自比利时的无国界医生行动中心的妇产科顾问，文中的“比利时妇产科医生”。

Dr. Modeste Kivuvu

来自刚果民主共和国的流行病学家及我们项目的团队医生，文中的“刚果流行病学家”。

Anne Andersen

来自丹麦的护士，文中的“丹麦姑娘”，我的室友。

Cecilie Nilsen

来自挪威的医疗项目统筹，文中的“挪威医疗项目统筹”。

Indah Kusumawati

来自印度尼西亚的药剂师，文中的“印尼姑娘”，我的室友。

Gloria Leung

来自中国香港的财务统筹，文中的“香港姑娘”。

Yan Syauta

来自印度尼西亚的项目后勤，文中的“项目后勤”。

Floribert Tshimanga Mukoma

来自刚果民主共和国的后勤统筹，文中的“刚果后勤统筹”。

And all the team members in Sierra Leone mission 3/2011–9/2011.

献给所有在2011年3月至9月这段时间内和我一起工作的同事们。

引
子



原谅我这一生不羁放纵爱自由

任何一个人生中的重大决定，在刚刚开始时，可能只不过是个模棱两可的想法，在脑海中一闪而过，下一秒就不知道被什么其他的念头占据了。而真正付诸行动时，也往往抱着侥幸，甚至感到缥缈。毕竟，关于未来，关于未来所有的一切，都是未知的，没人能给你明朗的指引。而大部分人（我也在内）的反应都是恐惧，因为我们不知道，在鼓足勇气真正踏出那一步时，我们将要面对什么。

申请成为无国界救援人员也是一样，网站上列出申请加入前，你要再三考虑的一些问题：

你能否适应项目所在地的基本住宿条件？

你的家人是否理解并支持你的这一决定？

在项目上工作可能会有很大的压力，你能否承受？

.....

如果对于这些问题的回答都是“yes”，你才能送出你的申请。

我身边的很多人，相干的，不相干的，都会对我提出同一个问题“为什么”——为什么你就突发奇想，并且将想法付诸实际？为什么你愿意以离职、离家作为代价，去贫穷战乱之地，去挑战自己的极限，去换取一个并不确定的未来，去帮助那些与你的生活毫无关系，并且毫不相干的人？……在我结束6个月的项目回到中国之后，他们也总会好奇地一再探究。这估计是所有知道我参加无国界医生的人都想要问我的问题吧。

怎么说呢，可能是因为两个不同方面的原因！

作为一个医生，总是愿意帮助那些需要帮助的人，救死扶伤，这是医生的天职。从踏入医学院的那一天，我们就通晓希波克拉底誓言，并紧握右手，在师长的带领下背诵了医学生誓词：

健康所系，性命相托。

当我步入神圣医学学府的时刻，谨庄严宣誓：我志愿献身医学，热爱祖国，忠于人民，恪守医德，尊师守纪，刻苦钻研，孜孜不倦，精益求精，全面发展。

我决心竭尽全力除人类之病痛，助健康之完美，维护医术的圣洁和荣誉。救死扶伤，不辞艰辛，执着追求，为祖国医药卫生事业的发展和人类身心健康奋斗终生。

那时我就知道，有一天，我会去做志愿者，尽己所能，为这个世界做一些贡献。

另外一个原因，是因为我的父亲。

父亲早年供职于远洋运输公司，周游世界，常年在海外。虽然很少见到他，但他却对我影响至深。也许是因为遗传，我们的灵魂都有流浪的天

性，不甘于安稳的生活。他每每跟我说起，小的时候放羊，总想知道大山外面的世界是个什么样子。若干年后，他终于实现了自己的理想，走出大山，放眼世界。我对此有极大的共鸣，所思所想，与父亲达到惊人的一致。也要多看看这个世界，看看别处的人们是怎样生活的，看看中国以外的世界究竟是个什么样子。

所谓命运，有时会让你觉得巧合得无所适从。在我降生后的头6个月里，父亲远在波斯湾，从未见过我的样子；而我儿子诞生的整个过程，父亲都陪在我的身边，在尽享天伦之乐6个月后的某个清晨，他没有任何征兆地猝然离我们而去。

时间永远停止在2009年的秋天。

不过，我想，父亲走的时候是没有遗憾的。他这一生，游历四方，当过兵，经历过战争，最终回归平淡生活，却拥有普通人所没有体验过的生活和阅历。

父亲的离世让我看到，人永远不知道哪一天是自己在这世上的最后一天，而一旦这一天到来，我们就没有时间了。我开始反思生命的无常，蓦然意识到该开始有所改变了，去做自己一直想做但没有勇气去做的事情。不然总有一天，我会深深懊悔。

于是，我拿出纸笔，一条一条地写下自己要做的事情，不断督促自己，是时候开始行动了。

排在第一位的，就是无国界医生。在这个世界上，有一群理想主义者在行动。他们能，为什么我不能？

2010年的盛夏，当我看到无国界医生给我发来的录取信件的时候，我就知道，是时候该出发了。

第一站——塞拉利昂。

在中国，塞拉利昂为人们所知大多是因为2014年埃博拉在西非三国（塞拉利昂、利比里亚、几内亚）的爆发，世界卫生组织将其宣布为全球性的公共卫生危机。在疫情暴发的一年多，这三个国家共有超过2.85万人确诊埃博拉，有超过1.3万人死亡。受埃博拉影响的不仅仅是受灾地区的普通民众和医疗人员，还有当地本就脆弱的公共医疗体系，以及赖以生存的经济。

当身在遥远中国的我们听到有多少例死亡病例，有多少例感染病例时，会觉得这是非常恐怖的事情。但如果你去过塞拉利昂或者非洲其他贫困国家，就会知道，在那里因为疟疾死亡的人数，或者因为患病但无法及时得到救治所导致的死亡人数，实际上远远高于埃博拉致死的人数。在这里，疟疾、霍乱、结核病、拉沙热才是最可怕的“杀手”。根据世界卫生组织2016年的统计，塞拉利昂的孕产妇死亡率居世界首位（2016，WHO）。

2011年3月至9月，到塞拉利昂出任务是我加入无国界医生后参与的第一个任务。我被派往塞拉利昂的博城，在无国界医生项目医院Gondama Referral Center做妇产科医生。在那里，我每天都在见证死亡与新生。不知道有多少病危妇女，行走在挣扎着拯救自己的路上。工作确实很累，可是有幸帮助这些孕妇的喜悦，让我更加认同我的工作，也从中收获了许多经验，我很幸运，也很满足。

利用工作的空余时间，我将6个月的经历转换成文字。现在有幸能让更多的人通过我的文字感受到非洲不一样的生活。

在整理此书准备出版之时，我已经离开塞拉利昂6年了。在这6年里，我作为无国界医生的一员，辗转于亚非大陆的不同国家，为那里的人们带去力所能及的帮助。无论是在拥有古老灿烂文明的阿富汗，还是在古人类发源地之一非洲之角索马里，虽然身处的环境对个体而言称得上是艰苦，但对比当地人的生活，作为外国人所能拥有的一切已经可以说得上是舒适了。当你面对需要走上几天路才能到达医院寻求帮助的妈妈们的时，就会觉得，无论自己为之付出了什么，能够在医院里帮助她们，一切都是值得的。

一路走来，给我带来最为深刻的感动和震撼的，其实是所有我接触过的当地人——我的病人们。他们的乐观、快乐、直面困苦生活的勇气，对未来的期盼和向往，深深感染着我，也是鼓励我一直走下去的动力。

本书的出版，不仅仅记录了我跨国救援经历的心路历程，我更希望借助这本书，我的经历，让更多的人了解生活在世界上另外一个角落的人们，了解他们的生活，关注他们，并且尽我们所能地给予他们帮助。

目 录

第 1 章 一个人上路

出发前，老妈的碎碎念 | 002

向着目的地，前进 | 004

比利时奇遇 | 008

君临弗里敦 | 011

弗里敦一瞥 | 015

一路狂奔一路尘 | 018

非洲乡镇初体验 | 020

人形湿印 | 023

美丽的家 | 027

第一次的N种打开方式 | 030

累到想哭 | 034

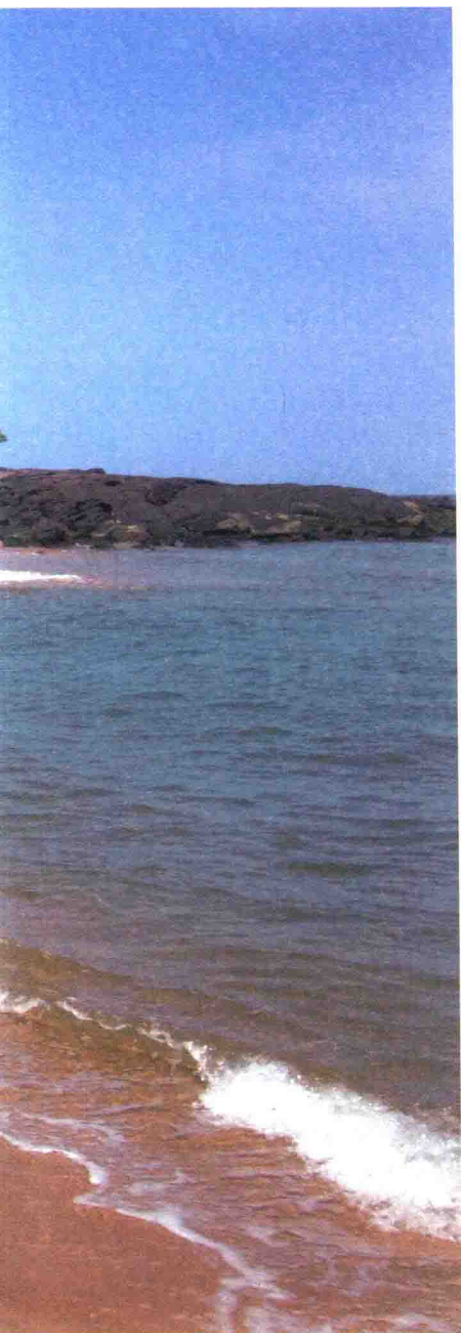
美味 | 036

肤色 | 038

虫子 | 040

我爱上了这里 | 043

海滨历险记 | 046



第2章 喜欢的事情，忍不住努力

妇产科医生的执念——顺产日 | 054

工作狂和工作狂的同事 | 057

新纪录就这么到来了 | 060

一听头就大 | 064

荒野味道 | 066

沮丧的一周 | 069

无国界医生是怎样一群人 | 071

心碎时刻 | 074

雨季，非洲的冬天 | 077

宝贝机器 | 080

雨季生活猜想 | 083

面对沮丧、黑暗、心碎，保持欢喜 | 087

第3章 追着生命跑

——妇产科里的那些欢乐和忧伤

子宫保卫战 | 092

三胞胎 | 095

医生的大忌 | 098

疟疾疟疾	101
面对死亡	103
病人扎堆来	105
吓唬也管用	108
极其罕见的病例	111
急诊室里的绝望和希望	114
产房故事多	116
大喜过望	120
生命的力量	123
血！血！血！	126
长久的益处	129
涅槃与重生	134
门诊探访	137
非常的折磨	142
结束任务前综合征	146

第 4 章 因为你们，我才更爱我的梦想

胖胖脸	150
老 爹	154
愿望清单	159

非洲妈妈 | 163

大力士 | 165

吃饭记 | 169

超级美味啊 | 174

朋 友 | 176

科特迪瓦医生 | 181

万能麻醉护士 | 184

意外的礼物 | 187

离 别 | 189

纪 念 | 192

告别会 | 195

再见，战友们！ | 198

离别小插曲，遭遇“手检” | 200

走出非洲 | 204

后 记 | 206