

Happiness  
Is  
the  
Best  
Cure

快乐其实很简单，  
它是围绕在你身边的精灵，  
关键在于你是否有一双会发现的眼睛，  
只要你不悲伤作盾，  
不用愤怒作矛，  
不去抗拒它，驱赶它，  
它就会一直伴着你。

# 快乐 是最好的药

于正洪 陆放 · 著



# 快樂是最好的藥

管峻

Happiness is the best cure

■ 于正洪 陆 放 著

SE 东南大学出版社  
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

· 南京 ·



## 图书在版编目(CIP)数据

快乐是最好的药 / 于正洪, 陆放著. —南京: 东南大学出版社, 2018.1

ISBN 978-7-5641-7126-1

I. ①快… II. ①于… ②陆… 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 (2017) 第 089992 号

## 快乐是最好的药

---

出版发行 东南大学出版社

出版人 江建中

责任编辑 陈潇潇

社址 南京市四牌楼 2 号 (邮编 210096)

印刷 兴化印刷有限责任公司

经销 新华书店

开本 787 mm × 980 mm 1/16

印张 16.5

字数 300 千字

版次 2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5641-7126-1

定价 36.00 元

---

**于正洪** 医学博士,解放军南京总医院肿瘤内科副主任,主任医师,教授,博士生导师、博士后指导老师。美国临床肿瘤学会会员,美国西北大学访问学者。江苏省作家协会会员,曾出版作品《快乐是片大海》和《从心出发 征服癌症》等。个人网页: [yuzhenghong.haodf.com](http://yuzhenghong.haodf.com).



**陆放** 美国雪城大学工程和计算机科学学院学生,南京市作家协会会员,曾出版文集《快乐是片大海》。

快乐的人不是没有烦恼  
而是能推开灰暗的窗  
让心  
面对光明

于正浩

# 快乐是最好的药

Happiness is the best cure

## 代序

### 药到病除“心”大陆

结识于正洪因为她是医生，多次托她看病，她为人热情，做事周到，不仅不厌其烦，也不厌其繁！她也出过好几本书，有在《扬子晚报》上连载过的，是介绍防治癌症知识的。初看书名《快乐是最好的药》，以为是医学著作，对此一窍不通，岂敢天马行空，痴人说梦？看了书稿以后，才发现是跟医学有关的生活随笔集。开始以为这个序可以写得很快，实际上并不然。因为越读，越觉得出乎意料，越读，越不敢懈怠，作者态度极其认真，非常投入，敞开心扉与你交流，质朴，诚恳，智慧，灵活，动情，不容许人心不在焉，更不能走马观花。

阅读的过程中，我始终在想，她为何如此这般重视快乐，这个命题不止于医学领域，实际上是个人生的大课题。我知道，她是医学博士，主任医师，博士生导师，还在美国做过访问学者，在专业方面有很深的造诣，现在是解放军南京总医院肿瘤内科的行政副主任。她所面对的病人都是挣扎在生死边缘的特殊人群，有不少处于生命最后时刻的患者，她与他们既是医患关系，也是朋友关系，她对自己的病人尊重、体贴、关心、爱护，始终把病人当亲人，哪怕是节假日，也会经常到医院去嘘寒问暖。通过自己多年的临床实

践,她深切地体会到,医患关系不仅是你病我治的单向关系,更是密切配合的双向关系,在她看来,治疗行为是药理生效的过程,更应该是心理激发的升华过程。当有人突然被查出癌症以后,猝不及防之间,都会迫不及待地询问,自己究竟还能活多久?她总是面带微笑,温暖地回答,要积极配合治疗,放松心态,心情是最好的免疫力,坚持过好每一天!然而,在目睹了许多生离死别之后,她的内心还是久久不能平静,迫切希望更多人对此引起高度重视。快乐是人类身体防御系统中越战越勇的正义力量,不仅是治病的命门和钥匙,也是人防患未然的自带“武器”。她利用自己的“职权”便利,把自己接触过的病人案例记录下来,通过正反方面的比较分析,无限深情地告诉读者,医生是救命的诺亚方舟,快乐是治病最好的药剂,自己应该成为自己的医生,自己要学会开出治病的良方。许多病人在她的影响下,与死神展开了殊死的搏斗,并且大获全胜,许多人因为没能更早读到她的文章而追悔莫及。

快乐究竟是什么?是甜蜜?是温馨?是美妙?还是幸福?事实上,大千世界,茫茫人生,感觉多种多样,味道千差万别,但一脉相承的就是,要时刻秉持正确的认识和积极的心态。快乐如风,吹走笼罩在人们心头上的乌云;快乐如酒,酝酿得越久味道越醇香;快乐如溪,只有流入大海才更能感受到自己的存在;快乐如饮,一经打开便冒出诱人的沁凉。她依稀记得小的时候,父亲经常会给他们开会,表扬做对的事,指出哪些不足的地方,教育他们要把路走好,满满的父爱溢于言表,每每提及还会情不自禁。母亲在她的心中,就是那个从生命诞生开始,无私地且固执地将爱坚持到底的人,无论何时何地,无论风吹雨打,都会全力以赴,毫无怨言。丈夫是参与生命的重要支柱,他会调侃她,只是因为爱护她。对自己的儿子,那种十二万分的爱,不可阻挡,脱口而出,有如洪水破堤,奔腾而下,无所不到,无所不及,她

知道,做妈妈不光要爱,还要正确的爱,在人生关键的时候,总能循循善诱,因势利导,尤其尊重孩子的性格特点和成长规律。为孩子取名“放”,就是觉得人生的最高境界是灵魂的自由放飞。我也注意到了,陆放也是本书的作者,他的文字在书中的分量并不算多,但很有筋骨,不显稚嫩,书中收录了他小学、中学乃至大学的多篇文章。我没有见过陆放,据说已经是个大小伙子了,眉清目秀,帅气挺拔,在美读书,独立自主。通过他的文字,我能够明显地感觉到他的阳光童年,身心健康,天真烂漫,富有爱心,充满活力,而希望与自己儿子联名出书,也多少能够让我们感到母爱的细微于心。

生命的本质在于追求快乐,她几乎把自己从小到大,从大学到军队,从国内到国外的人生轨迹都和盘托出。蓦然回首,灯火阑珊。当年看到别人考上了清华、北大,自己考进了医学院,没能体现和证明自己应有的实力,心里感到非常憋屈,随着时间推移,渐渐明白,没必要抱怨生活的缺憾,更不必抱怨生命的曲折。记忆不是用来承受的,而是用来享受的。与其在得失之间冷落自己,不如在取舍之中快乐自己。往事可以从惊涛中驶来,但到了自己的心里,就变得波平如镜,清朗通透,旷达胸臆,怡情忘机,充满生机,这样,那些是曾经的岁月洗礼,就像秋天里弥漫的果香一样,由内而外地散发出来……

生活如茶,浓淡同盏;生活如戏,苦笑同台;生活如歌,悲喜更迭;生活如酒,甘苦都有。正反就是一种选择,得失就是一种心境,快乐就是一种感觉:世间的所有重逢都是久别重逢,爱恨不过一线间,相逢一笑泯恩仇;人啊,不过在地狱去往天堂的时候路过人间,人间的功名利禄也带不到天堂去,爱也好恨也好,都没有必要走火入魔;人生就是一场旅行,最重要的是掌握好自己的方向;回头看的时候觉得有些倔强是必须的,有时也没有必要那么倔;人生也是一场戏,要知道自己在剧中还是剧外,有时需要旁观这个世



界；人生就是不断放下，人生总得接受一些事实；每个人心里都藏龙卧虎，但真正引领我们前进的是心中纯真的愿望；没有任何事情本身造成我们心理上的痛苦，痛苦来源于我们对于事情的解释；人生的困苦，就是人生宽广的来源；生活中有些人把自己放到最低，原来是为了体会灵魂最深处的温柔；世界是本书，那些不旅行的人，只读了一页；岁月即使走得太快，如果你自己的改变和磨练的过程能够超越它的脚步，你就是胜利者；拿得起的是聪明，放得下的才是智慧，聪明靠耳朵、靠眼睛，所谓耳聪目明，而智慧靠心，所谓慧由心生。

我真的很惊讶，一个医生能够写出这么富有人生哲理的文字，点滴成流来自于无微不至的追寻。文学是人学，医学也是人学，都体现着人对世界的理解，难怪医生和作家两个身份不断的叠加和闪回，让人应接不暇。她认为，医生要有感性和理性兼具的思维，医生更肩负对生命的尊重和人道的坚持，不可以没有悲悯之心，除了技术更应该有体贴入微和润物无声的人文关怀。同样文学也需要同情心，更需要同理心，需要直击灵魂的力量，她不停止写作也就不难理解。淡然中抒写旖旎柔情，于险峰处独揽无限风光。文字可以寄托灵魂，寄寓厚望，更能表达深情，“因为梦着你的梦，因为爱着你的爱”，文字在不断净化自己同时，也希望不断提升读者境界。于是，在一片吵杂纷乱的喧哗声中，她会如此安静地坐在桌前，守着一窗灯火，穿越电脑屏幕，在源源不断的敲击声中，清澈的思绪净化岁月的浮华，优美的文章成就时光的婉约，这些是她心情的自传，也是生活阅历和图书阅历的填写，默默地潜藏着她读过的大量书和走过的人生路。

向快乐进发让我们怦然心动，我们分明感受到了一种激昂澎湃的热情，带着心底久违的活力在缓缓的升腾，进发、靓丽、灿烂。细细咀嚼书稿中的点点滴滴，慢慢品尝文字里的香甜爽心，轻抚那颗依然驿动的心，一缕缕柔

情喷薄而出，随心所欲，跳来跳去，有时看不到中间的过渡，多点放射，多头出击，看上去好像琳琅满目，又好像有点杂乱无章，她却驾轻就熟，顺理成章，通过纷至沓来的五湖四海的例证加持，不仅读出了女性医生的纤细，更体现出了军旅作家的刚毅，铿锵玫瑰，风雨彩虹，如何使人认识快乐、捕捉快乐，激发快乐，渐行渐近。通过不同的故事，运用不同的形式，站在不同的角度，恰似天女散花，又像嫦娥奔月，形散神凝，似断实续，从阅读快感来说，更符合美学的曲线，起承转合，波澜起伏。

这种写作风格的形成，有客观必然，也有主观使然。科学通过分类可以强化边界清晰，整个世界却依然紧密相连，不会因为人主观意志切割而改变，多边叙事打破边界的划分是非常自然的事情；同时，她自己也是多重身份的综合体，医生、研究者、作家、军人等，从不同层面去看问题，也许更富有立体感和说服力。最重要的是，读者并不喜欢冷冰冰、硬梆梆的专业套话，更热爱接地气的生动语言，这一点，她注意到了，也认真做了，居然做得很好！

看得出，她的文字都是由感而发，不存在无病呻吟，也不需要装腔作势，常常是拿起笔来就写，不择地而流，当行就行，当止就止，胸中有乾坤，笔底有情调。那些年，岁月留不住青春，她却可以在文字中怀念曾经的自己，我在阅读中，边走边看，边看边思，常常会发现不经意的一段文字，恰如电光石火一般，忽然就照亮了感同身受的息息相通！《我的2012》中有一段关于芝加哥的描写，给我留下了比较深刻的印象：“我并不喜欢芝加哥的天气，过于干冷，冬季太长，容易让人 depression，我还将回到我的故乡，但我会永远怀念芝加哥的空气和阳光，永远怀念秋天的落英缤纷、层林尽染，永远记得我骑着自行车穿行在 Wilmette 感觉像在画中行，永远铭记我曾在夏天的夜晚坐在草坪上沉浸于马友友的大提琴……当时我多么希望能和我的家人一起

聆听这天籁之音。有一种幸福是飞鸟可以掠过天空，野花静静地开放。”蓝天，阳光，空气，落叶，琴声，野花，就像莫奈的印象画作品，十分绚烂，有如梦幻！这里既有在美国对家乡的思念，“月是故乡明”，也有回到家乡后对芝加哥的怀念，“共惜艳阳年，犹如桃花流水上”。两种感觉交织在一起，看似矛盾，南辕北辙，其实，情同一心，彼此相通，一种相思、两处闲愁，“才下眉头，却上心头”，难忘的记忆汇聚在心灵深处，常常会让我们浮想联翩，这也许就是绵绵不绝的人生魅力之所在！作者非常感谢命运让她拥有了这样一次远行，要不然，怎么能有这样一段时间在那里静静地聆听着岁月的呼唤……

我们也要感谢作者给我们带来了许多从容和淡定的曼妙风景。也许没有文字的风华绝代，却有文字的岁月静好！

中国文艺评论家协会会员

文化学者

一级作家

张永祯

2017年10月

# 快乐是最好的药

Happiness is the best cure

## 前言

医学不是我最初的理想,但工作近 30 年来我把最好的脾气和最大的耐心都给了我的患者,医学确实融入了我的生活,我也终于理解了范仲淹为什么说“不为良相,便为良医”。

文字只是对生活的感悟,记得高中时写过命题作文《窗口》,当时我还化身电影售票员感受时代变迁。大学时和同学一起办过报纸《笔桥》,文字确实可以架起心与心之间的桥梁。

文字记载着我的困惑,也记载着我的成长。在社会浸了二十多年,确实有很多感受,也经常在理想和现实之间徘徊,我们怎样才可以“生如夏花之灿烂,逝如秋叶之静美”?我们真的能永远热爱生活,一如当初的执著和真诚?

我看过贝托鲁奇版《末代皇帝》,他眼中的溥仪是在特定历史条件下无法摆脱被囚禁命运的生命个体。描写我们国家末代皇帝的电影竟然是个意大利人拍的,还得了奥斯卡奖,说明旁观者清。我们普通人何尝不是经常被周围的环境绑架着前行还自以为是?其实我们的无知无边无际。中国原子

弹之父邓稼先的夫人许鹿希在丈夫离世后曾语调沉重地感叹：“对邓稼先并不是所有人都理解的，而他是应该被很准确地表达的。我不能容忍吹捧。吹捧是会把人吹死的。”生命不是僵化的，生命就是一种行走，我们要怎样才能无惧命运，超脱世俗？

我写作的最初目的并不是为了发表，而只是很随性地记录自己的一些感想。2008年3月12日我在“好大夫在线”建立了自己的个人网页，我的小学、中学和大学同学都在看我的网页，有很多女同学给我来电话，告诉我作为一个中年知识女性的共鸣。2010年，在准备出版所主编的《肺癌防治导读》的过程中，我曾接洽江苏科技出版社的编辑董玲，她看了我的个人网页后建议我可以把写的杂文结集出版，她觉得作为一个肿瘤内科的医生，我的一些感悟还是可以带给读者启发的。

我的患者确实带给我太多的感悟，也让我有很多无奈。因为常常接触患者，更因为接触很多临终的患者，所以在很多方面我的感触比其他职业的人要多得多——有些人患了病，有些人受了伤，有些人说没就没了，是非成败转头空，但只要活着就会有一轮一轮、一出一出的戏上演，你方唱罢我登场，谁都不肯善罢甘休，有时候就像游戏里的“魔兽”，非要把好好的生活变成困兽之斗。我们什么时候真的知道珍惜眼前人？人生总是这样，只有在真正意识到没时间了，才懂得珍惜，但回回都来不及了。不到最后一刻，你永远不能明白，所谓“珍惜”，差不多就是“失去”的同义词。癌症，其实就像我们人生道路上的一道“坎”，我觉得我们这个社会目前最大的问题是：怎样才能克服心理上的病态？

一个中学同学在我的《快乐是最好的药》后面留言：“快乐是需要学习

的,在这个世界里,从来都是靠自己拯救自己,学会快乐真是太重要了”。快乐不是一种物质财富,也没有一个统一的标准。我经常对我的患者说,心情是最好的免疫力,过好每一天。快乐是需要我们边走边悟的。即使风雨兼程,仍然应该追随自己的内心,自然而然地做人做事。

孔子认为人和自然是一体的,山和水的特点也反映在人的素质之中。因此他说:“智者乐水,仁者乐山;智者动,仁者静;智者乐,仁者寿。”我来自于海边,作为女性,我也喜欢大海,因为水是可以流动的,大海是多姿多彩的。

时代进步了,作为女性,我们不需要在贤妻良母和职业女性两种角色之间做出选择。陪伴孩子成长是我最快乐的时光,因为有了他,我也重温了一些经典;也因为他,我爱上了旅游。上阵母子兵,我的个人网页上也有我儿子陆放的文章。陆放也有自己独特的视角,他的角度我代替不了。陆放现已是美国的一个 GPA 还不错的工科生,他对书籍、音乐和电影的品位都应该在他妈妈之上。作为母亲,我希望他不忘初心,永远记得天道酬勤。

“少年不识愁滋味,爱上层楼。爱上层楼。为赋新词强说愁。而今识尽愁滋味,欲说还休。欲说还休。却道天凉好个秋。”出版《快乐是片大海》的时候,我心中有很多激情,这次却有了更多的理性和宽容。这本书里,我会谈疾病、谈科学、谈家庭、谈人生……人生本来就是包罗万象的。能在人生的秋天里和大家分享我前行道路上的快乐和忧伤,何其有幸!

很庆幸我的零碎感想都成了文章,而这些文章又能结集出版。人生就是一场旅行,我参加过美国科学院院士、他莫昔芬之父乔丹的圆桌会议,这位英国绅士留给我印象最深的话是“实验是同自然的对话”。我也曾在绍兴

鲁迅塑像前做思考状；慵懒地坐过迈阿密 Key West 海明威故居前的长凳，逗过他们家的六爪猫；徜徉在安徒生的故乡……这不是童话。

在年近知天命的时候，我越来越平静、知足和感恩。

因为快乐是最好的药。

于正浩

2017年2月

# 快乐是最好的药

Happiness is the best medicine

## 目 录

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 第一篇 悦行 Enjoy walking ..... | 1  |
| 人生就是一场旅行 .....             | 2  |
| 风从海上来 .....                | 4  |
| 真正的井冈 .....                | 8  |
| 南京到上海的距离 .....             | 10 |
| 兵 路 .....                  | 13 |
| 我所知道的高华 .....              | 17 |
| 2012,真的来了 .....            | 20 |
| 科学是什么 .....                | 21 |
| 心的祈愿 .....                 | 25 |
| 生命中璀璨的邂逅——追忆龚志聪先生 .....    | 28 |
| 游子的中秋节 .....               | 32 |
| 我的 2012 .....              | 34 |
| 回来的世界 .....                | 47 |
| 第二篇 悦读 Enjoy reading ..... | 49 |
| 我很重要 .....                 | 50 |



|                           |    |
|---------------------------|----|
| 永远的 Michael Jackson ..... | 52 |
| 医院文化——不竭的泉水 .....         | 54 |
| 2012 带给我们的启示 .....        | 58 |
| 孔子留给我们的财富 .....           | 60 |
| 青春万岁 .....                | 62 |
| 托尔斯泰灯 .....               | 64 |
| 面朝大海,春暖花开 .....           | 66 |
| 相信未来 .....                | 69 |
| 挥手从兹去 .....               | 72 |
| 太阳照常升起 .....              | 74 |
| 青山绿水才是最大的民生 .....         | 76 |
| 蓝色骨头 .....                | 78 |
| 把精力放在什么地方 .....           | 81 |
| 情是根 .....                 | 83 |
| 雅 .....                   | 86 |
| 文化的理由 .....               | 89 |
| 悦读 2013 .....             | 92 |

### 第三篇 悦 家 Happy family .....

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 我的第一次轮滑马拉松 .....   | 106 |
| 武松是不是英雄? .....     | 107 |
| 母亲给世界的信 .....      | 108 |
| 感恩,从母亲节开始 .....    | 110 |
| 亲爱的鸡蛋妈妈 .....      | 113 |
| 我的兰花朋友 .....       | 115 |
| 星语心愿——我和爸爸 .....   | 117 |
| 游总统府 .....         | 120 |
| 祝福您的生日,我的祖国! ..... | 122 |