

生命日记

她以知识女性的智慧和豁达，反思自己的性格、生活、饮食习惯等与癌症的内在关联。

勇战晚期肺癌

陈安

著

勇敢的心态 去面对病魔并取得胜利

她在与病魔的殊死较量中绽放出一个女人别样的美丽！



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

生命日记

——勇战晚期肺癌



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

生命日记:勇战晚期肺癌 / 陈安著. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社,
2011.1

ISBN 978-7-80753-921-6

I. ①生... II. ①陈... III. ①日记 - 作品集 - 中国 -
当代 IV. ①I267.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 210756 号

书 名: 生命日记——勇战晚期肺癌

作 者: 陈 安 著

责任编辑: 王 放 张贺然

责任审校: 陈大霞

封面设计: 红十月设计室

出版发行: 哈尔滨出版社(Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 哈尔滨市石桥印务有限公司

网 址: www.hrbcbbs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

编辑版权热线: (0451)87900272 87900273

邮购热线: (0451)87900345 87900299 87900220(传真)

或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451)87900201 87900202 87900203

开 本: 787 × 1092 1/16 印张: 19 字数: 300 千字

版 次: 2011 年 1 月第 1 版

印 次: 2011 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80753-921-6

定 价: 36.00 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。

服务热线: (0451)87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所

自序

我是一个善于总结的人，还是一个做事认真的人。能够写一本书，是我长久以来的愿望，但是由于种种原因，总是未能付诸行动。

直到 2006 年 8 月 28 日这一天，我的命运出现转折的这一天，我坚定了要写成一本书的信心。当然，如果上天能给我更多的时间，我还将成就许多本书。

在我真正开始整理我的书稿之前，我就已经有一搭无一搭地在积累我的抗癌经历了。经过痛苦和惊险的四期化疗，身处癌症患者之中，在看到一张张无奈的面孔，接到一个个询问电话后，更日趋急切地感到我是一个癌症患者，同时也有义务在余生为癌症病友们做一点点事情。于是，几乎每一天我都在心中祈祷，希望上天能多给我一点时间，让我把这本书写完……

在刚刚过完 52 岁生日之后的一个月，一个活跃在工作岗位上、自我感觉身体像个小伙子似的我，被 X 光一照——晚期肺癌，肿瘤有小鸡蛋那么大，已经转移到右侧胸膜，胸腔积水将半个肺叶淹没，从影像看肺叶一长一短……

看到诊断结果，我蒙了，大脑一片空白，就这样浑浑噩噩地过了两天。这两天，我想了很多，既然病魔已经找到了我，我就不能逃避，要勇敢地面对它，和它斗争。第三天，弟弟和朋友来医院看望

我，我和他们讲起了自己的人生观，以及对疾病的看法。弟弟朋友一句鼓励我的话，我就当真了：“我看你像个奇人，就叫陈奇人吧。”弟弟接着说：“这会儿你也不用干工作了，有大量的时间，你不是喜欢写书吗？那你就将每天的感受都记录下来，将来写一本《抗癌心得》，一定会畅销的。”这个建议也得到了女儿的大力支持，她马上给我买来了笔记本。虽然我知道大家只是要用这个方法来说分散我的注意力，但我还是欣然接受了这个建议。因为我想，没准我留下的一星半点儿的感觉，可以给后人一点借鉴，这样，我也算没白病一场。

于是，在每天的治疗之后，我就记下这些杂七杂八的琐事。这是一个癌症病人的亲身感受，是一种真实的感受，健康的人是不会有很深的理解的，家里没有癌症病人的人也不会有切身的体验。虽然我记录的这些经验和体会，有些可能没有很强的科学依据，但是在这里我想说，出自一个病人的亲身经历和感受，不论科学与否，它都是真实的。就像哲学观点一样：世界上没有相同的叶子，没有相同的指纹，当然也没有情况完全相同的癌症。但是，我所记录的心情和感受，却是和所有癌症患者相同的，我希望我的经验能够给那些正在和病魔斗争的病友们提供借鉴，能让他们在治疗的过程中少走弯路。

陈安

2008年5月28日

社 长 推 荐

本书作者是我们建社 22 年来遇到的最特殊的一位。特殊之处在于作者是一位晚期肺癌患者,她在顽强地与病魔作斗争的同时,以超常的毅力记录下了她每一天的生活与治疗,每一天的所感、所思、所得。

身患绝症,但精神不倒;眷恋生命,但不畏死亡,对于身为普通人的作者,难能可贵。

我通读了全书,感触颇深。全书倾注了作者的心血与真情实感,可读性、实用性极强。

如果你是一位癌症患者或者你的亲朋好友中有癌症患者,那么本书应是你首选的治疗参考书。书中真实地记录了作者百天治疗的全过程、全部细节、全部思考,很珍贵,很少见。

如果你热爱生活、注重养生保健,那么本书很值得你参考。书中讲述的人的起居饮食、生活方式和习惯与健康的关系,与癌症的关系,以及大量科普保健知识,富有针对性与实用性。

本书又是一本极好的励志书。书中真实的事例会告诉你,人生要学会正确面对现实,要勇于面对困难与挑战;作者的顽强精神会告诉你,与困难作斗争需要勇气,要坚韧不拔。

但愿能有更多的读者看到本书。愿同与病患痛苦斗争的人们共勉!

哈尔滨出版社社长



唱响生命之歌

——代序

一纸“肺癌晚期”的诊断，如晴天霹雳、五雷轰顶。多少人就在那一刹那被击倒了，从此，身心备受煎熬，生死两茫茫……而我们的作者陈安女士，在拿到诊断经历了两天两夜的噩梦之后，她的理智开始复苏，潜能发出呐喊：我要面对现实、抗争到底，捍卫生命的权利与尊严！

此时，生命已不属于她一个人，爱人、孩子、兄弟姐妹，还有那年逾八旬的父母。血脉相连的骨肉亲情，温暖无比的情感配方，给予她信心、勇气和力量。

在亲人的鼓励下，她又作出了超凡的决定：写一部书，真实记录抗癌每一天的心得和感悟，将它作为献给自己，献给亲人，献给社会的最好礼物。为此，她付出了比常人更多的心血和努力。

在这部融思想性、知识性、文学性于一体的书中，她敞开心扉，以清新、优美的文笔，亲切、自然的语言，畅快淋漓地与你倾心交谈，进行精神层面的精彩剖析。

她以慎重的态度，大量的研究，告诉你如何选择医院、选择医生，把生存希望的砝码押在科学的治疗方案上，迈好“万里长征”的第一步。

她以专家般的严谨和女性的细腻，一丝不苟地为自己制定了一整套适合于化疗的辅助疗法，其中包括：心理疗法、精神疗法、饮食疗法、运动疗法等，这使她幸运地没有遭受“生不如死”的痛苦折磨。特别是在饮食方面，她独具匠心地给癌细胞喂“毒药”、“毒气”、“毒水”等，收效明显。还有种种细节问题，你都可以从她创建的“生命希望工程”中找到答案和对策。

她还以知识女性的智慧和豁达，反思自己的性格，生活、饮食习惯等与癌症的内在关联；她反省自己“刀子嘴、豆腐心”给他人带来的伤害，并借此书向受到伤害的人给以真诚

的赔礼道歉……这是一颗多么率真、诚恳、善良的心啊！她在与病魔的殊死较量中绽放出一个女人别样的美丽！

苍天不负有心人，她的百天化疗以“肿瘤完全缓解”的诊断而告终。陈安在创造生命奇迹的同时，还实现了她心中一个个奢侈的目标：她要活到女儿出嫁，实现了；她要为年迈的父母养老送终，又实现了；她要活到当姥姥，也实现了。

更难能可贵的是，具有人间大爱的陈安在病中还再三告诫我们，千万不要大把大把地挥霍健康、挥霍生命。是啊，生命对每个人只有一次。如果生命一天天迫近尾声，我们对昔日“喜、怒、哀、乐”的生活，会有多么强烈的追忆；对再也无法去触摸还未曾见面的好日子，该有多大的遗憾和不甘啊！

可喜的是，时下，全民保健、珍重生命，已是强大的社会潮流。从这个意义上说，《勇战肺癌百日记》不仅是癌症患者及其亲人的知心朋友，更是我们健康人的保健、防癌指南；它既是一个女人豪迈、壮美的抗癌史诗，更是我们东方女性特有的坚韧、刚毅、顽强、果敢的精神财富。

相信你一读之后，会震撼、会动容、会流泪，还会有要为陈安颁发“勋章”并致以敬礼的冲动，因为她唱响了一曲感天动地，荡气回肠的生命之歌，也为人类文明作出了非凡而特殊的贡献。

巴 瑛

2010年6月21日

巴瑛 黑龙江省作家协会会员，散文创作委员会副秘书长。发表过多篇有影响的小说、散文、报告文学，并出版《春在晚秋》等三部文学作品集。代表作为长篇小说《满洲人家》，中篇小说《最后的真诚》。其作品多次荣获各类文学大奖。

敬佩和感动之间，是激励

——编辑手记

我们是通过一篇篇日记认识陈安的。当这百篇日记在眼前流转，我们的心一次次震颤：在这里我们再次领略了世事无常，一个正直盛年、事业有成、家庭美满的人却意外收到癌症诊断书；在这里我们读懂了达观与顽强，作者以从容、淡定的心态告诉我们，得了癌症，并不等于死亡，治癌秘方就是选择挑战；在这里我们为大爱找到别样的注解，作者在炼狱般的化疗过程中还能以超常的毅力记录下日常的点点滴滴，把自己的心得体会拿出来与病友分享，帮助大家排除恐惧，学会坚强。

简朴、纯净的文字跃动着对生命的渴望，率直、刚毅的性格让她蔑视死亡。职业的敏感告诉我们，这是一本至真至诚的好书，情感的冲动促使我们尽快把这它编辑出来，推荐给广大读者。

陈安的百日记录与经验体会，字字句句都激励着人们勇敢地去面对任何病痛与磨难。她的“每日一练”将驱散众多人心中的阴霾，使生命之光更加灿烂。她的百日胜利，既是个人拼搏的胜利，也是医学上的胜利。她的这部记录集将给人们以启发、以借鉴、以鞭策、以信心、以勇气。我们希望她的斗争精神与真切感悟能给病患中的人们以力量与宽慰。

在她的百天日记中，第2天“选择医院”，第5天“给大家提个醒”，

第 61 天“和孩子们的故事(一)”，第 71 天“天真 VS 理智”，第 100 天“胜利大结局”等篇章都充分体现了她是一个认真的人，热心的人，乐观的人，一个天大困难压不倒的人。全书的语言是发自内心的、质朴的，仿佛作者在与你贴心地交谈，在给你讲述一个古老而富有哲理的故事。

在编辑中偶然发觉百天日记中“每日一笑”到 92 日就没有再继续了，仔细看来方有所觉，在 92 日“每日一笑”的最后一句是胜利的“密码——爱你永远”。第 92 日，作者完全以胜利者的姿态来完成这一百日记的结尾。从 93 日开始到百天日记的结束——“练就火眼金睛”、“我和孩子们的故事”……无不充满了胜利的欢快与自豪。这可以理解为作者每日都在欢乐之中，也就没必要“每日一笑”了。

纵观全书，作者还传递了一些更为深刻的信息：反思自己的生活习惯；反省自己的刀子嘴；正确看待做自己的医生演砸了等。

在现实生活中，她是一位领导，是一位职业女性的母亲，是一位高级技工的妻子，是一位技术专家的女儿……是芸芸众生中的一员，她所讲述的是很多人身边发生过的事情。她的勇气、她的善良、将深深感染并激励每一个读过此书的人。

目 录

自序	001
社长推荐	001
唱响生命之歌(代序)	001
敬佩和感动之间,是激励(编辑手记)	001

前期

第1天 晴天惊雷	001
第2天 选择确诊医院	005
第3天 治疗空当别闲着	008
第4天 我没能改写医学史	011
第5天 给大家提个醒	014
第6天 看到生的希望	016
第7天 医源·医缘	019
第8天 在中山医院的第一天	023
第9天 我的救命草	025
第10天 选择了综合治疗方案	028

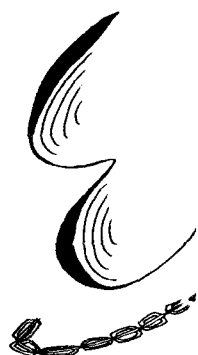
一期

第11天 尝试新疗法	032
第12天 首次化疗	034
第13天 阿瓦斯汀	037
第14天 中医伴我行	039
第15天 过好每一天	042

第 16 天	从食物中汲取营养	044
第 17 天	关于忌口	046
第 18 天	值得总结的第一周	049
第 19 天	换个吃法	051
第 20 天	化疗小常识	053
第 21 天	胃胀缓解法	054
第 22 天	酶的作用	056
第 23 天	食物排毒疗法	059
第 24 天	吞噬细胞进入体内	062
第 25 天	一杯安慰	063
第 26 天	我的八字箴言	065
第 27 天	寻找病中的欢乐源	068
第 28 天	其实我也怕死	072
第 29 天	治疗空当别闲着	075
第 30 天	善待自己的身体	078
第 31 天	一切从“头”来	082
第 32 天	化疗一期病情评估结果	086

二期

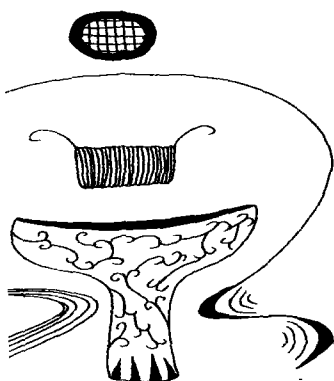
第 33 天	做自己的医生演砸了	089
第 34 天	体检的误导	090
第 35 天	顺其自然	093
第 36 天	开朗性格中的缺陷	095
第 37 天	向被“刀子嘴”伤害的人道歉	098
第 38 天	吸烟的故事	101
第 39 天	抓住癌症的优势	103
第 40 天	癌症病人的三件宝	105
第 41 天	“草船借箭”	109
第 42 天	一人患病,全家受益	112
第 43 天	要想活命改变行动	116
第 44 天	安全有益的食物	118
第 45 天	重拾清新味觉	120



第 46 天	急性子应对慢性病	122
第 47 天	我对癌细胞的了解	125
第 48 天	给体内的癌细胞喂“毒药”	129
第 49 天	给体内的癌细胞喂“毒气”	132
第 50 天	给体内的癌细胞喂“毒水”	135
第 51 天	适应化疗的奥秘	137
第 52 天	不能吃鸡……	140
第 53 天	抗肿瘤“开局”很重要	142
第 54 天	给癌症病人留口“活气”	144
第 55 天	愁死我了	147
第 56 天	病中的忏悔	151
第 57 天	易瑞沙	154
第 58 天	第二次化疗的评估结果	156
第 59 天	知识是癌症的克星	160

三期

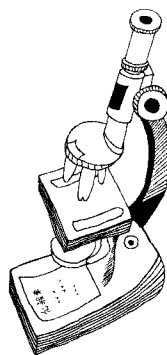
第 60 天	不能因噎废食	163
第 61 天	我和孩子们的故事(一)	166
第 62 天	我可爱的“大白鲨”	168
第 63 天	修复我的“大白鲨”	171
第 64 天	天使与恶魔之间	174
第 65 天	医生——我渴望的“大长今”	176
第 66 天	化验单怎么看	180
第 67 天	谁偷走了我的健康	184
第 68 天	不能掩耳盗铃	188
第 69 天	守护生命的主要功能	191
第 70 天	治疗中怎样运动	194
第 71 天	对号入座,我该得癌症	197
第 72 天	天真 VS 理智	200
第 73 天	便宜有好货	203
第 74 天	癌症离不开“综合”二字	206
第 75 天	临时抱佛脚	209



第 76 天	减肥也有错	211
第 77 天	接纳怪模样	214
第 78 天	来自糯米饭的启示	217
第 79 天	天人合一	222
第 80 天	推动我练郭林气功的动力	226
第 81 天	第三期化疗检验结果评估	230

四期

第 82 天	我经历的检测手段之感受	232
第 83 天	生命之源	234
第 84 天	来自老饭粒的启示	237
第 85 天	中医常识	240
第 86 天	做人做鬼都不要贪	241
第 87 天	气功疗法	244
第 88 天	多知道点儿没坏处	248
第 89 天	冲出重围	250
第 90 天	有关癌症宣传小报的妙用	253
第 91 天	给癌细胞平反	255
第 92 天	肿瘤相关知识	258
第 93 天	练就火眼金睛	263
第 94 天	我和孩子们的故事(二)	265
第 95 天	制造快乐	271
第 96 天	我和孩子们的故事(三)	274
第 97 天	从“八个一做起”	280
第 98 天	汤汤水水保我顺利化疗	283
第 99 天	希望之星	286
第 100 天	胜利大结局——肿瘤完全缓解	288
后 记		290



前期 第 1 天

2006 年 8 月 28 日

诊断期首日

晴天惊雷

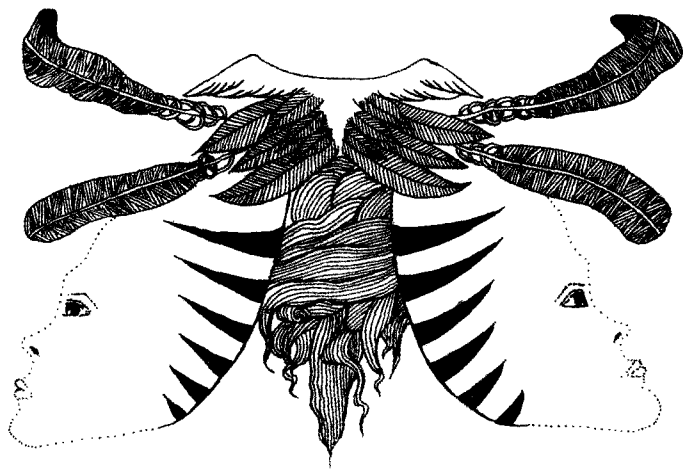
2006 年 8 月 28 号,一个令我永生难忘的日子。一个“晚期肺癌”的诊断,像晴天霹雳一般在我的头顶瞬间炸响,将我的大脑震得一片空白。晴天霹雳大都是文人笔下的描述,今天我却真正感受到了。在短暂的空白之后,我很快恢复了理智,这要感谢我长期养成的理智的思维方式,感谢我对生死灾难早就有了足够的思想准备。在冷静下来之后,我的思绪围绕着近二十多天来不正常的现象展开了回忆:

●一直有大汗淋漓的现象,总觉得这个夏天热得出奇。

●每晚临睡前,气管处总感觉有只毛毛虫在蠕动,痒痒的,总要用咳嗽来清除。爱人听到我的咳嗽声解释说:“楼上的白姐也是经常咳嗽得不能睡觉,是因为楼下装修房子的气味刺激的,等过一阵子气味散掉就好了。”

●不知从何时起,向右侧躺下时胸部就有一种积压的闷闷的痛感,只好转向左侧躺下。我给自己找的理由是,近来单位搬家,可能是搬大件时抻着了,伤筋动骨一百天,就得慢慢调养。

●经常感到疲倦,一下班回家就喜欢躺在床上,什么也不愿意做,这在以前是很少有的情况。



●每晚都会出现低烧的症状，每次测量体温都在 36.5°C — 36.8°C 之间。我以为是咳嗽引起的炎症，同时相信自己有强大的免疫系统加之对西药的排斥心理，所以就一直没有吃药。

●近来右耳耳鸣不断，以为由于自己是左撇子，右侧身体血液循环不好造成的。吃了七服中药也没有大的效果。

●右手掌无名指骨根部疼痛，医生说是长期握鼠标引起的手掌部位骨质增生病，学名叫鼠标指。

●此前大约一个月，去做足底按摩时，按到右脚掌右上方位置时，有痛点，让大夫手法轻一点，说是可能右胸部里面有挫伤。记得当时按摩大夫还说，不行拍个片子看一看。

●大约半年前，发现双脚第四、五脚趾丫间，经常干裂出血，医生说这是身体血液循环不好的表现，脚部属于神经末梢，表现比较明显。

●体检结果，维持十几年的乙肝抗体，今年突然消失了。问打疫苗的大夫是什么原因消失了，大夫回答：“身体免疫力下降可能引起乙肝抗体消失。”

●8月27日晚上，我感觉浑身酸懒，测量体温在 37°C ，并伴有头痛的感觉——不能再挺了。于是，在床上我给单位领导发了一条短信：领导，近二十天来，经常出现低烧、咳嗽、乏力、胸闷痛的症状，明天我直接到医院看病，请假一天。

.....

回过神来,看着眼前的CT片子,之前发生的一切似乎都有了合理的解释。看来冤有头,债有主,最近几十天身体出现的不舒服症状,都无条件地皈依了“晚期肺癌”。

虽说找到了根源,对于生死也早有了心理准备,但是这一切还是来得太突然了,我不愿意相信这样的结果,在心里我依然希望这是大夫的误诊。于是,我接连又跑了四家医院。

●首诊:黑龙江省中医研究院——右肺纵膈可见42毫米×24毫米肿瘤,周围淋巴结肿大,右胸有胸水。Ca的可能性大。

●二诊:黑龙江省医院胸科门诊——看CT片子诊断同上,可以进一步抽胸水排除一下肺结核。

●三诊:黑龙江省肿瘤医院外科——在外科已经没有治疗价值,一是肿瘤位置在纵膈不能手术,二是已经转移并出现胸水不能手术,建议到内科尝试其他治疗办法。

当时,肿瘤医院的外科主任问:“谁是病人?”“我是。”我当时心里十分平静,不是因为我是勇士,而是因为外科主任那句“不能手术”,解除了我的思想负担。我不想手术,传统思想根深蒂固的我,死也想混个囫圇个儿死。当时还真怕家人力劝我进行手术,没有了手术的担心,我反倒觉得心里的一块石头落了地。

随后,我到了内科,内科主任看完片子说:“后天到医院来作个活检,但是不能保证一次检出成功。”

●四诊:哈尔滨医科大学附属第二医院——肺癌晚期,没有怀疑。

我反问道:“为什么你们就不能怀疑是肺结核呢?”

“因为从医学临床上看,这个部位不会长结核。如果你是这种情况,我们就要改写教材了。”

“你为什么不能怀疑这是一个通过气管进入纵膈埋藏起来的异物呢?”

医生笑了:“不要胡思乱想了,也不要到处跑了,赶紧决定在哪儿治疗。”

我提出,果真如此我就不准备西医治疗了,吃点中药、偏方之类的维持就好。因为我知道这种病,在不实行治疗的情况下生存期是四到十二个月。

晚上,听到我患病消息的亲朋好友聚了一屋子,大家纷纷发表意见:

“是不是CT片子拿错了,谁得癌症我妹妹也不会沾上边的。一个心直口