

· 荣获 ·
健康好书推介奖

眺望光明

一位癌症患者的康复手记

阿杰特 著

本书在台湾一经出版面市火速售罄
1个月之内即加印5次

一部抗癌的励志经典，为患者提供切实可行的求生之道。
深度揭秘医生不会告诉你的癌症医疗现状和病情认知。

● 亲临生死边缘 ● 分享心路历程 ● 诉说人间深情

台湾医学院评鉴委员会执行长、和信治癌中心医院教授 赖其万



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

眺望光明

一位癌症患者的康复手记

阿杰特 著



时代出版
APCTIME

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

[皖] 版贸登记号:1209641

图书在版编目(CIP)数据

眺望光明:一位癌症患者的康复手记/阿杰特著.
—合肥:安徽科学技术出版社,2014.1
ISBN 978-7-5337-4707-7

I. ①眺… II. ①阿… III. ①癌-防治-普及读物
IV. ①R73-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 118659 号

中文繁体字版 2009 年 11 月由城邦原水文化发行

本书经城邦原水文化授权,同意由安徽科学技术出版社出版中文简体字版。非经书面同意,不得以任何形式复制、转载。

眺望光明:一位癌症患者的康复手记

阿杰特 著

出版人:黄和平

选题策划:黄蕾

责任编辑:黄蕾

责任校对:王静

责任印制:梁东兵

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场,邮编:230071)
电话:(0551)63533330

印制:合肥华云印务有限责任公司 电话:(0551)63418899
(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:710×1010 1/16

印张:19

字数:246 千

版次:2014 年 1 月第 1 版

2014 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-4707-7

定价:39.80 元

版权所有,侵权必究

生过病的医生可能更会照顾病人

这是一部化名为阿杰特的医师在癌症康复以后写出的书。全书除了以第一人称描述生病后如何接受癌症的诊断与治疗的心路历程外,还以书信的形式,通过写给一位医师同事(胖子)的八封信、一位罹患癌症的病友(李大生)的十八封信以及给太太的两封信,道出他病中的心语。利用这样的交叉叙述,他成功地使读者感受到病人面临癌症时所经历的生理与心理的各种感受。

作者在“自序”里提到:“书店里有不少癌症方面的书待售,这些书和男妇产科医师所写的《怀孕指南》类似,大部分是由本身没得过癌症,但长期治疗癌症的医生、专家所写,相当客观。但因为客观,有时候会让病人觉得少了一份切身感受。”就因为这样的遗憾,作者决定挺身而出,写出本身由医生变成病人以后的心得,并明确地表达了他的看法:“如果病人因为自己的心理状况与认知因素,无法以正确的态度在正确的时机采用正确的治疗方式,医生的医术医德再好,也是没用的。”

在获悉患上癌症时,尤其当他由医生一变而成为病人时,在他给医师朋友胖子的信里道出一句令人感慨的无奈:“其实你忙我也忙,差别只在你现在是医生,忙病人求生存的事;而我此刻是病人,忙我求生存的事。”他说他现在才领悟到,自己在生病之前,在忙碌的工作中牺牲了家庭、朋友、嗜好与休闲,结果“只有工作能力,没有生活能力”。同时他在生了这一场大病以后,才深深体会到对病人而言,“等待”是常态,要等医生、等检验报告、等治疗,生病需要的就是这份“等待”的耐心。这也使我想起英文称病人是“patient”,而“patient”这个词



的另一个意思是“有耐心的”，这样的一词两义也是有它的道理的。他在信中说：“我要在如地狱般的癌症治疗日子中，建立我自己的天堂。因为，我如果不肯下地狱，就到不了天堂。”这也道出了病人对癌症治疗需要付出代价的无奈。

他也提到当病人本身又是医生时的困扰，因为他的医生同事有时会告诉他一些医生才看得到的数据，而使他比一般病人承担更多的忧虑。这也使我们不得不反省医生应该告诉病人多少，才不会因讲太多而使病人受伤，但我们在“篱笆”的这一边，又怎么能正确地预估病人的感受与反应呢？作者站在病人的立场写出这句我认为非常有价值的心得：“任何想为病人做一点事的人，包括医院的工作人员、家属亲友，都必须了解病人，才帮得上忙。了解有两个前提，一个是有人肯倾听，另一个是病人愿意说。这有两个问题，一是病人想讲的时候，没有人要听，所以没有人了解他们；二是因为没有人了解病人，在他們不想讲的时候，老有人催着他们讲。”我想这实在是一句送给照顾病人的医护人员的金玉良言。

作者通过写给病友的书信，以第一人称描述医生“沦为”病人的经验，他特别提到如何去接受癌症的诊断，以及对于访客的看法。他说在病房里，一方面希望有人来拜访、来探视，以解除寂寞感，但一方面也深知这些访客可能对他有不好的影响，从而得出了“访客多非好事”的结论。他说：“门前冷落车马稀时，请不必自觉凄苦，因为你的感染率比别人低太多了，你抗癌成功的机会比较大！”对于接受化学疗法而免疫力低的病人，这种规劝尤其正确。他在写给病友的信里也提到化疗之后掉落头发的感受，病中对友情的重新体会，句句都是十分有价值的经验之谈。

在写给他的医生太太的信以及书中许多地方，都可以感受到作者对太太的真情流露，他多次提到对太太的感激时，我也不禁眼角微湿。同时他对父母、妹妹的感情都有很深入的描写，令人十分感动。

因为夫妻俩都是医生，所以作者在住院期间，对于病人在医院所



受到的各种待遇也比一般人有更深入的了解。他在书中指出,在出入病房的人员里,静脉抽血人员是第一波的感染源,病房清洁人员是第二波的感染源,卖报、送餐者是第三、四波感染源。这是我们一般医护人员很少想过的问题,但一经他披露其亲身体验,我们就不得不好好反省,对于接受化疗而抵抗力较差的病人,这些医院里的工作人员的确扮演重要的致命感染源的角色。同时他对于接受化学治疗中所引起的呕吐、昏睡以及接受诊断或治疗的过程中所需要忍受的痛苦都有很真切的描述。他也提到住在无菌室里面那段与世隔绝日子的感受,以及在无菌室里看到一位病童的妈妈刻意少吃少喝以减少因上厕所而引起她孩子感染的机会,也都是我们一般人在平常世界所无法亲身体验的。

出院以后,作者描述在康复过程中所做的心灵探索,包括对生死、民俗信仰、勇气以及另类医疗的看法都是非常珍贵的经验。他也提到一个意外的插曲,就是在白血病康复以后,又被发现有肝肿瘤而勇敢接受开刀,而后幸而证明为良性的瘤。峰回路转、忽上忽下的心情转折对一位已经历经沧桑的癌症病人可说是雪上加霜,但这位阿杰特医师却能经受种种考验,恢复健康,成为可以跑马拉松的优秀运动员、能够全职照顾癌症病人的好医生。这种不寻常的造化因缘,也使人不由得羡慕他多彩多姿的人生经验。

在癌症恢复以后,作者写道:“癌症未必是最悲惨的事。”他说,癌症反而让他有机会自己思考“我是谁”,比别人更早发现人毕竟是必死之身,让他领悟出“人生长短未必多重要,滋味好不好才重要”,而在这本书的“后记”中,他说出一句颇富哲理的话:“我所经历的一切都有意义。”

在以《最怕那些自以为是的人》为题的文章里,他描述到病人最怕的就是自以为是的医护人员、朋友或者是宗教界的人士。他感慨地说:“我真想问这些人:‘关心病人的您,到底是为病人,还是为您自己?病人真正需要的是什么?您想为病人做的,是病人需要的吗?还



是您自己一厢情愿想表现的？您愿意替病人承担痛苦吗？您真的为病人着想吗？您会不会只是在折磨他？您凭什么这么做？”这些都是发人深省的话语，是针对医界人士的暮鼓晨钟。

在以《找一位好医生》为题的文章里，他写出求医过程中所体会出来的心得：“你想跟什么样的人结婚，即使因为什么意外不能白头偕老也无怨无悔？找医生呢？要找什么样的医生来医你的癌症，即使无法治愈也心甘情愿？事实上，你只能找把你当人看的好医生，为你尽心尽力的医生。至于他对于你的病情处置是不是最好，治疗是否成功，真的跟结婚一样，一切都没保证！”

我初看这份书稿时，第一个感受就是这位医师非常风趣，妙语如珠，文笔也非常流畅，有时笔触粗犷，但率真可爱。他的性格喜好与我相去甚远，他所引用的书大部分我都没看过，所以读来十分新鲜。同时在阅读中，我也深感这位年轻朋友与我之间的确有“代沟”。当我看完整本书稿后，我深深感受到作者的真诚，尤其是他再三提到，病中照顾他无微不至的太太是他人生的向导，也使我深为这对患难中互相扶持的夫妻感动不已，这实在是人间太美的感情。作者似乎对人生的许多小地方都有很细腻的感触，不知作者是因为生病以后才变得如此敏感，还是他本来就是这么多愁善感。如果真是生病使他改变，那么我就要以他的例子来证明我一直深信的“生过病的医生可能更会照顾病人”。

我想这一本书对于正在求学的医学生与年轻的医生都是非常值得推荐的好书，毕竟年轻人大多没机会得重病，没亲身体验过病人的感受。本书的作者，这位化名为阿杰特的年轻医生，现身说法，与读者分享他的浴火重生。我相信这种经验最能帮我们将心比心地为病人、为家属提供“以病人为中心的人性化医疗”。

台湾医学院评鉴委员会执行长
和信治癌中心医院医学教育客座教授 赖其万
慈济大学医学院教授

分享我在癌症治疗日子的感受

我是一个医生,得过白血病(白血病是一类造血干细胞的恶性克隆性疾病),接受了全程的治疗。我现在好好的,可以跑马拉松,已经恢复工作,负责照顾癌症病人。我知道癌症治疗过程里面的实际情况与感受。

全球每年有1200万人被确诊为癌症,760万人死于癌症。我们很需要实用的对抗癌症的书籍,但从我当癌症病人开始,我就发现要找到它们并不容易。

书店有不少癌症方面的书待售,这些书和男妇产科医生所写的《怀孕指南》类似,大部分是由本身没得过癌症,但长期治疗癌症的医生、专家所写,相当客观。但因为客观,有时候会让病人觉得少了一份切身感受。对病人而言,书中一大堆专有名词只会让他们头大如斗,顶多算是能增长知识吧!这种知识夹杂着一堆冷冰冰的数字,像治愈率有多少,并发症有多少、多严重,等等,令人越看越怕!

我个人觉得理想的抗癌书籍,应该像当过妈妈的女性亲自写的《怀孕生育指南》,有血有肉,使刚得癌症的人马上就可套用。但是,得癌症的人这么多,为什么这种抗癌指南这么难找呢?

第一个原因,我们社会避谈与死亡相关的话题,好像只要不谈死



亡,人就不会死亡。有关癌症的书籍免不了要谈到死亡,所以这类书籍就不流行了。我们的社会流行的是排毒、增强免疫力、抗癌饮食、瘦身美容书,以及励志书,好像读了这些书,人就会身体健康、意志坚强、外表美丽,而且永远如此,不会死亡。

第二个原因,很少有人敢自信地说自己是抗癌专家!有些人得了癌症,不久就走了,来不及充分体会,当然也就无法以过来人的身份指导别人。有些人得过癌症,治疗也算成功,但回首治疗过程中的种种辛酸,想到未来不知还有多少类似的疾病苦痛等着自己去承受,悲从中来,陷入忧郁,无力自拔,很难写书与人分享心得!

与此相反的是,有人得了癌症,治疗成功,过度乐观。书中无时无刻不谈到他自己,说他多坚强,不怕癌症的折磨,好像他从小就立志得癌症,早就准备好了一样。有些人在书中说自己冷静又高明,综合中西医,博采众长,整理出一套绝对有效的抗癌方法。好像只要学他,就能人定胜天,不只能抗癌成功,还能永不再病,长生不老。这些书虽然有点过头,还是有些病人会热衷读这样的书,他们当然知道每个人都不一样,但他们希望能如作者一样,扭转情势,赢得人生一片光明!而医学院的教授最厌恶这种由所谓治疗成功的病人所写的书并不值得推荐,他们认为这只是个案,没有统计学上的意义。

我知道,得了癌症,对病人或病人家属而言,都很像在充满迷雾的幽谷中匍匐前进。我自己就曾在其中爬行过一段时日,深深觉得,在治疗中身体所受的苦楚,比起看不到方向的焦灼,真的不算什么。作为癌症病人,不想看到一堆冷冰冰的数字,一串没人情味的专有名词,一句句血淋淋、极为写实的治疗指南,或是一条条严苛繁琐的养生秘诀。我们想知道癌症治疗过程中的真实体会,可以采取的应对之道,包含人性弱点,谈到切身之痛却还可以向光明眺望的心灵导引。

因为我自己身为医生又得过癌症,我觉得我应该是合适的人



选,或许我可以写出比较平实的内容。我自认比那些只看过别人生病的医生,多了一份切身体会,讲的话比较像经验,而不只是理论。我是癌症病人又是医师,比一般病人更懂得目前的医疗状况,认识与期待比较实际,不至于画个大饼却又不能充饥;也不会一竿子打翻一船人,叫人完全失去希望。

正确的态度

癌症的种类相当繁杂,而且治疗方式也很多,大部分的癌症病患还需要采用两种以上的治疗方法,每个人还会发生不同的反应,需要不同的应变处理。所以,单就治疗技术而言,我并不想把我个人的治疗经验夸大成一本通用的癌症必胜秘籍。但因为除了很早期发现的癌症以外,几乎所有的癌症都需要接受化学治疗,我不只对于它的治疗机制略知一二,还拥有亲自与它周旋的经验。另外,放射治疗的过程虽然与化学治疗不同,但早期它们却都有一些类似的反应。所以在化疗与放疗的自我照顾方面,各种癌症病人应该都能引用我的心得。但我想说的,远不止于此。

因为治疗方法毕竟只是工具,医院和病人如何使用这些工具才是重点。有再好的治疗方法,如果医生无法及时地让病人安心采用,结果也是无济于事;如果病人因为自己的心理状况与认知因素,无法以正确的态度在正确的时机采用正确的治疗方式,医生的医术医德再好,也是没用的。这也是得过癌症之后的我最想跟各位报告的。

而更深层的难题是,很多时候,我们根本不晓得什么才是正确的。我们无从预测将来到底会怎样,我们不能肯定后果会如何。但时间不等人,我们非得立即做出决定不可!这是所有癌症病人时刻都会遇到、都要抉择的难题,这也是人生的实况。癌症狠狠地打醒了我,叫我不能逃避这样的人生挑战,必须学会如何面对、如何与它相处。这



是我得癌症之后货真价实的收获,相信这些不只对癌症病人,对想认真生活的任何读者,应该都有参考价值。

不是抗癌必胜秘籍

我一定要强调的是,这本书不是抗癌的必胜秘籍。只是一个具有医生身份的人得过癌症之后,在人生旅程中的所见、所闻、所思。您如果为了长生不老而看这本书,铁定会失望!

我要不断地提醒读者,天底下绝对没有保证成功的方法,当然也不会有一帆风顺的疗程。因此,我一再谈到治疗过程中的多变与无常,以及大家唯恐避之不及的话题:死亡。我想让大家了解更多实情,并在接受事实的基础上,想办法提高生病之后存活的机会,并让自己的人生过得有滋味。我看到过太多被那些美丽说法所耽误的病人,他们太辛苦了,在疾病的煎熬之下,还要强迫自己吃特殊饮食,挤出时间练习一条又一条的“功法”,长期压抑自己的情绪,随时随地要展现抗癌英雄的风范。其实,大可不必!我自己就不是这样!我对自己还不错,吃有味道的“垃圾食物”,该哭就哭,该骂就骂,该请求帮忙也不怕人家拒绝,可以说是相当“无品”,但我一样熬过了癌症的考验。我要大声疾呼:“患癌症的朋友!对你自己好一点,有益于你治疗成功!”

其实,癌症影响的不只是身体,更重要的是心理。癌症病患只有恢复社会功能,才能叫做康复。许多朋友幸运地治疗成功,一点都没有复发迹象,却在心里完全被癌症打败,畏畏缩缩,迈不开脚步,比生病之前更迷惘。我也曾落到这种地步,所幸我终于找到一个安身立命之所,让我敢于回到现实生活中。在本书中,我将向各位读者报告,我靠着运动与日记,还有朋友的帮忙,慢慢地找回重生的历程。



真与假,告罪与感激

我很感激那些愿意向我倾诉的病友及他们的家属,特别是癌症末期的病友,如果不是他们告诉我全部的经过,我写不出这么多内容。他们让我知道,我的感受有一些价值,值得我花时间写下来。为了让他们忍受痛苦得来的体验不致白费,我觉得我必须比一般人稍微诚实一点。这至少可以让后来患癌症的人少走一点冤枉路,那些病友也不会白白牺牲。不过,这样可能会戳破另一些朋友的希望,我先说声对不起!

我在书中所提到的事情大多是真的,而且已经请许多癌症病友试读、修正过了。但包括作者本人在内的所有人名都是假的。虽然我认为自己所说的是实话,但显然与学术界以及市面上的抗癌书籍大大不同,为避免无谓的口水纷争,我不得已出此下策。若病人真要寻找好的医生,请您千万不要按名索骥。

出于个人的写作习惯,我一边写过程见闻,一边抒发自己的感受,并且在回到原点之后,坐下来反思过往的种种。

我想以此书,献给多年来许许多多帮助我活到现在的人们,尤其是我的太太!

最后,我还要感谢愿意出这本书的出版社和愿意诚实面对疾病与人生的读者!

意外的人生

罹患癌症之前,我以为我知道自己的人生方向在哪里,现在看来,其实我并不知道;罹患癌症之后,还是一样。我隐隐觉得,我不可能会知道我的人生方向。我只知道,在我充满意外的人生旅途上,癌症是个实实在在的大转折。

1998年7月17日,上午9点30分,我走上癌症旅程。那一刻,我的医生同事们确定我罹患癌症,在第一时间发出令人触目惊心的红色病危通知书。我自己签收了,立即开始一连串的检查与治疗。

我身上有一条颈部中央静脉导管,多条周边静脉滴注留置线路,胸前还有监视器贴片。

在医生护士们走进走出的气氛里,在众多同事互相转告的声音下,在朋友们关心的目光中,我带着有如“无敌铁金刚”的装备出发了,踏上了我的癌症旅程。

这个旅程,不在我的人生计划之内。老天爷毫无预警地让我得了癌症。据我所知,这已经不是老天爷第一次对我这样了。我要不要出生,何时出生,父母兄弟姊妹是谁,我的出生地点,我的长相,我有哪些优缺点,我会遇到何人何事,所有的一切都不是我决定的!一切都像意外,而我必须过这样的人生!



对于癌症,对于老天爷这样安排我的人生,我很生气!但是,我终究没办法抵抗,只能时快时慢、九弯十八拐地走这好长的一段旅途。即便到了现在,我也还不知道老天爷到底要把我带到哪里去。

我现在大概知道的是,癌症只是老天爷在我人生旅途中“随意安插”的一个转折。所有的人;所有的人生,不都是这样意外不断吗?这有什么好大惊小怪的!显然,往后我还得这样继续走我的人生旅途,而且永远有意外。人生是一段长途旅程,罹患癌症的岁月只是其中的一段而已。

罹患癌症之前,我以为我知道我的人生方向在哪里,现在看来,其实我并不知道;罹患癌症之后,还是一样。我隐隐觉得,我不可能会知道我的人生方向。我只知道,在我充满意外的人生旅途上,癌症是个实实在在的大转折。

最幸运的是,意外也好,转折也罢,我有一位好向导——我亲爱的太太。她一站又一站地、一关又一关地,带领着我走到了现在。



目 录

MU LU

第一章 罹癌旅程

现代人生活节奏快,常无法静心审视自己。我们很爱自己,但我们只看我们想看的,或只看我们看得懂的,我们就是看不清楚自己。为了符合社会主流价值,我们汲汲营营、迷乱匆忙。时光如箭,岁月如梭,直到有一天,遇到生死大事。

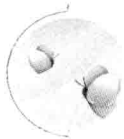
错误的第一步	3
错误的第二步	5
老婆改变了我的命运	7
歇斯底里的情绪	10
给老婆的第一封信 直觉与感应	15
给胖子的第一封信 忍痛的力量	17
想象自由落体,舒缓焦虑	21



第二章 治疗过程

很多人绘声绘色地说,化学治疗有多恐怖多难受,我的经验是“还好啦”。心理上的难过的确会周期性地发生,而生理上的不适没多久就适应了。如果有难以适应的地方,可以靠着自我练习,减轻恐惧的心理。

给胖子的第二封信 精子留不留?	27
化学治疗——别自己吓自己	28
给胖子的第三封信 难以启齿的痛	31
静脉抽血人员——第一波感染源	34
病房清洁人员——第二波感染源	36
卖报与送餐人员——第三、四波感染源	40
给病友的第一封信 美国的月亮未必比较圆	41
在容易绝望的早晨,读喜欢的书	43
给胖子的第四封信 海波观念法	45
给病友的第二封信 以假养真	49
盥洗与进食——太太寸步不离	51
给胖子的第五封信 地狱与天堂	54
给病友的第三封信 不要再问了	57
查房时,做个有反应的病人吧!	60
太太严格把关“无菌隔离”	64
给病友的第四封信 访客多非好事	66





检验数值起落变化关乎安危	68
走过漫长等待——电视、漫画与小说	71
境由心造——专注于当下的每个动作与念头	74
挑战困厄——信仰与嗜好	76
给病友的第五封信 学习樱木花道的精神	78
把乐趣传播出去	79
给胖子的第六封信 母亲的爱	81
给病友的第六封信 洛基的信念	83
血小板升不上来,是否复发?	85
最难熬的两小时	88
心里还是怀疑	92
给胖子的第七封信 存活与死亡	94
给病友的第七封信 学习如何说话	97
我对胖子的倾诉	100
给病友的第八封信 关于朋友	102
最怕那些自以为是的人	107
用心陪伴与倾听	110
危险时刻——第三次化学治疗	113
老婆和侄儿救我一命	116
说自己的故事,治疗自己	119
给病友的第九封信 关于脱发	121
收集周边干细胞	124
抽取骨髓作备份	128
给胖子的第八封信 我的怨恨我的愁	131
泪眼婆娑住进无菌室	134

