



序

多年来人们一直在思考：人为什么会得病？怎样做才能不得病？并不断探究问题的本质——医学的？社会的？人文的？心理的？当读到这本名为《女人可以不得病——我的康复之路》的书稿时，感悟作者潘肖珏带给我们的东西远比我期望之中的多。我看到了女性难得的一种从容，一种对疾病的从容，对挫折的从容和对困难的从容。这是女性生命拐点处的一道靓丽的风景。

她和普通人在对待疾病的看法上究竟有什么不同？如何同医生对话？如何同疾病对话？抵抗疾病的做法又有什么不同？其背后蕴藏着怎么样的智慧？本书不仅能给我们带来大量有益的信息，更让我们看到一位从容无惧的女知识分子的形象，她使你我都增添了艰难中的信念，磨砺中的勇气，困顿中的坚韧！

古人云：“宽厚留有余地步，和平养无限天机”。一种非常经历能否成为觉悟的契机，取决于心性的品质。书中透出的这种品质体现了作者宽广的心胸、平和的气度，坦然面对客观环境发生的一切。“宽厚”、“和平”是道德的境界，也是获得健康的秘诀。生命本身并不意味着幸福，幸福的意义在很大程度上，

取决于对自我健康的把握。

我们已经踏入了一个健康管理的新纪元，我们将对“自我健康”赋予全新的意义。

什么是健康？

健康是躯体、精神以及社会交往等方面的完美状态，包括身体健康、心理健康、社会适应良好和道德崇高等诸方面。

当今中国的女性，在与男性同台竞争的职场上，面临着前所未有的困惑：诸多的女企业家、女 CEO、女干部面临着自身心、身、灵等方面的困惑；据调查，90%的女白领、女大学生面临着人脉关系、人际沟通的困惑；置身在这样一个价值多元的社会中，许多女性面临着感情挫折、婚姻危机的困惑；快节奏的工作环境，女性面临着对自身各种疾病的预防和治疗上的困惑。

21 世纪的“女性健康”是一个综合的系统的现代大健康的概念，包括五大内涵：理念健康——与时俱进的理念；情绪健康——和谐恬静的情绪；形象健康——优雅得体的形象；营养健康——均衡合理的营养；身体健康——“零亚健康”的身体。

由此可见，当今“女性健康”是一个综合的系统的，集传统医学与现代科技的大健康的概念。“女性健康”的指标是衡量一个民族健康的重要指标。因此，复旦大学出版社出版的这套健康 COOL 新女性系列丛书，将会使我们女性在保持健康，恢复健康和抵御疾病的过程中有更正确的操作方向。

女性的人生道路，需要像这样一本（套）拥有高品质内容的书来陪伴我们健步直前。

上海市妇联主席 张丽丽

2008 年元旦




目 录

- ◆ 一、癌症临头——病房里的女人心思 001
- ◆ 二、伴侣转身——当“人”字的一撇抽去时 011
- ◆ 三、我和医生——多彩语境中的对话 020
 - (一) 痛，是想出来的！ 021
 - (二) 十万分之一，为什么不是我？ 026
- ◆ 四、日子过得有点一惊一咋 035
- ◆ 五、“美梦”与“现实”——我的三把治疗利器 047
- ◆ 六、享受中医——我和传统医学亲密接触 059
- ◆ 七、饮食治病治十分——食物是最好的医药 067
 - (一) 药食同源，先吃食物后吃药或不吃药 068
 - (二) 学会食物的黄金搭档，事半功倍 079

- ◆ 八、静中动 虚中实——我的行为处方 084
- ◆ 九、我当“医生”了——不要抑郁，明天你仍依旧 092
- ◆ 十、爱的滋润和疾病的康复 102
 - (一) 疾病与爱情 103
 - (二) 友情是康复的一味良药 110
 - (三) 人文医生与患者的康复 113
- ◆ 十一、《加拿大就医日记》和与医院院长的对话 125
 - (一) Ingrid 加拿大就医日记 126
 - (二) 与医院院长的对话 131
- ◆ 十二、女人可以不得病——身、心、灵与乳腺疾病 145
 - (一) 半年里我所经历的五大刀 146
 - (二) 决定健康的重要因素——精神因素 149
 - (三) 负面的生活事件对人体的影响力 151
 - (四) 自我情绪管理与恩宠细胞 155
 - (五) 激发自身的神性 165
 - (六) 婚姻场中女人的身心健康 168
 - (七) 女人的身、心、灵 176

十大专家学者点评推荐



心由境生，境由心造，坦然生死，向死往生。这是何等的胸怀！置己生死而不顾，“为天下女人而写”，这是何等的情怀！但愿天下男人和女人在面临生老病死时，潘肖珏教授的《女人可以不得病》能给予生命的启迪。

——吴友富

上海外国语大学党委书记、教授

“钢铁是这样炼成的！”这就是潘肖珏教授人生奋斗的真实写照，是她的至理名言！肖珏老师是良师，是大姐，是益友。她的顽强、她的信念、她的睿智、她的执着、她的成功，是我学习的榜样，颂扬的英雄，美丽的女性，追随的教授！

——汪泓

上海工程技术大学校长、教授

我敬畏，头上的星空和心中的道德律令；
我信奉，对逝去的尊重和对生活的追求；

我赞叹，女性细腻的博爱和伟岸的柔刚。

——这是从肖珏娓娓道来中感悟的。

——李 进

上海师范大学校长、教授

生癌并不可怕，怕的是精神崩溃。癌症不是绝症，用科学方法和自我心身调节，癌是可以治愈的。

——陆德铭

上海中医药大学前校长、教授

潘肖珏教授是一位研究品牌战略和公关战略的名家。她用亲身经历——女性特有的沉重压力为课题，拓展新的研究方向。《女人可以不得病》就是其新战略研究中的攻关成果。它以社会—心理—生物医学的全新模式阐述了当今女性如何在重压下进行自我减压，乃至冲出困境的方法与途径。见文如见人。成果背后可清晰见到的是一位坚强刚毅、百折不挠、博弈生死、魅力无穷的伟大女性！

——王佩敏

复旦大学附属华山医院党委副书记、研究员

我是潘肖珏的手术医生，她对待疾病和对待感情挫折的心态，正如她书中所叙述的那样：思维积极、乐观豁达、笑傲现实，最终冲出困惑的重围，展现了新时代女性的魅力人生！

——王平治

上海交通大学附属仁济医院外科主任医师、教授

孰医孰患？亦医亦患！患而求医抑或求己？或求医不如求己！智者求医亦求己；慧者救己亦救医！

——黄 平

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院副院长、
耳鼻喉科主任医师

这是一本真正讲述怎样的女人才是美丽的女人的书；这是一本真正讲述女人如何永葆美丽的书；这是一本引领女人坚强而优雅地走出忧伤和懦弱的书；这是一本引领女人诗意地畅游美丽精神境界的书。

——王小鹰

中国作家协会全委会委员、上海作家协会理事、作家

佛教有言，烦恼能转即是菩提，大烦恼转大菩提。一场恶疾赢得一本书，对己是最有成就感的收获，对人是最富启迪的经验。精彩美丽的人生，由这样的收获与经验组成，写这样的书与读这样的书都是有福的。

——沈善增

中国作家协会会员、上海市作家协会理事、作家

看潘老师文字感受真、善、美；听潘老师演讲胜读十年书。加油，潘肖珏，你是最美丽的女人！

——孔明珠

《交际与口才》杂志主编、作家



一、癌症临头

——
病房里的女人心思

生命是一件礼物，她是上苍的恩惠，
我们每一个人都是无功受禄。
此生无论遭遇什么，
我都理当充满感恩之情。

当人得知自己患上了某些疾病，比如癌症，那他往往会本能地在瞬间默语：“我的生命倒计时了？是读年？读月？还是读分？读秒？”

医院的外科女病房。

上午，医生刚查完病房。护工小陈从外面奔进来，气喘吁吁地发布一项信息：昨天半夜，18床又跳楼了，未遂。现在护士长在教训她的护工，看紧点！

18床，住在隔开我两个的病房。她40岁左右，患的是宫颈癌晚期。1年前动的手术，现在复发。医生说她已进入生命倒计时的“读日”阶段。一到深夜，她的叫声撕心裂肺。最近几天，这种撕心裂肺的叫声，频率越来越高，可音高却越来越低。

“为啥要选择跳楼呢？”11床提着术后的引流管，慢慢地走到我床前低声对我说。

11床，她和我同病：乳腺癌。自从我们相识后，我总是找机会和她聊天，因为她的职业背景是医生。患了病的医生，对疾病的指导可能更接近真理。比如我请教过她，得了乳腺癌，今后生活该注意点什么。她说，从今以后，你对任何事，都要睁一眼闭一眼，“不以物喜不以己悲”。你要学会“难得糊涂”，过一天是一天，过一天开心一天。平时多吃点抗癌食品，像胡萝卜、卷心菜、西红柿、西兰花之类的。适当活动活动身体，特别是多散散步。她的病理报告早就出来了，但她坚持不去问结果。我真佩服她的心态。

现在从她对我说话的表情中看出来，她又有“高招”了。

“如果我到那一天，我就选择吃安眠药！”她说。

“吃安眠药？”我心想，这算什么高招？不过，我得问问所服的剂量。

“吃多少？”

“吃 100 片。”她很认真地说。

“哎，你平时吃安眠药吗？”她突然发问。

“吃。”

“那要 200 片。”她说完，又提着那根引流管，慢慢地回到自己的床上。

我躺在病床上，望着天花板，此时的我，多么希望自己是“荷兰人”，因为这个国家已经通过了《安乐死法案》。

我希望自己的一生善始善终。具体的意思是“活要活得快乐，死要死得美丽”。有位医生告诉过我一个“死得很美丽”的故事。

一位毕业于清华大学的女建筑师，入院时已确诊为乳腺癌晚期，全身转移，放化疗已无力回天。医生能做的只是一些对症处理：止痛。然而，作为一位躯体上日渐衰弱的知识女性，她居然悲欣交集闯黄泉。一开始，她还有阅读，后来只是听人叙述，最后是锁眉的沉思。临死的前一天，月经来了。此时，她已无力再说什么，只是以眉头的舒展来庆幸女性的自得。然后让家人为她系上卫生垫，她要最后一次完成做女人的仪式，不容半点马虎，自始至终地守护着女人的美丽，即使死神马上来临。

我很欣赏这位女工程师，她很美，她向活着的人传递着一份生命的感动！

午休后，护工小陈给我讲了她曾经护理过的两位乳腺癌病人。

一位是 70 多岁的老太，满头白发，脸上有很多老年斑，双手的皮很皱很皱，整个人看上去比实际

年龄大。她当时的诊断是乳腺癌晚期。这一信息，她老伴恳求所有的人对病人保密。而他告诉妻子，你患的是良性肿块，不要紧的，为了不让它变坏，咱们就同意全部切除吧！老太很听话地点点头。

老太有4个子女，但手术后，她老伴从来不让子女陪夜，硬是自个儿担当着。他说，不在妻子身边，心放不下。妻子刀口拆线要14天，整整两个星期，每晚他都是趴在妻子的病床边睡的。睡的时候，他的右手一直握着老伴开刀的那只手。病房里的人都说他是“模范丈夫”，他只是笑笑，不多说话。那老太术后恢复得很好，小护士戏说，这是爱情的力量！

1年后，老太又住院了——肺部多处转移，胸腔已经积水，情况很不好。她老伴依旧陪夜，直到送她归去。

听完这个凄美的故事，我想，那老太的这一生，值了！

另一位是40岁左右，人长得高高的，身材很有曲线，特别是一对乳房，很丰满，看上去非常性感。她坚持不穿医院的病人服，而穿自己很时髦的衣裳和高跟鞋，走来走去，像少妇一样，引来不少目光。

她对自己的病不很在意，只是一再要求医生，不管她乳房中的肿瘤恶性到什么程度，千万不要全切除！

她丈夫好像是干大事的，特别忙，每次来病房都是来去匆匆。有时刚坐下，手机就响了，然后去走廊接电话，时间都在一刻钟以上。只有在这个时候，才看到那女人焦虑不安的神态，眼睛老盯着门口，企盼她丈夫快点进来。

术后，她的右侧乳房还是被全切除，医生根据病情，不能为她保乳。她知道后，哭了很久，全病房的人都劝她：想开点，保命要紧；去胸罩店定做一个假乳房，同样会很对称的，不会影响你的好身材的；有个台湾女歌星，也生了乳腺癌，现在她

照样上台唱歌，台下没有人知道她的一只乳房是假的。

一天，她丈夫来了，手里拿着鲜艳的 11 朵玫瑰花。那女人脸上写满了“幸福”，因为这 11 朵玫瑰花意味着丈夫对她的“一心一意”。后来才知道，他们是再婚的。

以后，她每月都住院一次，接受化疗，但没有人陪她。她化疗反应很厉害，呕吐、头晕，不吃、不喝，很可怜。看她这样子，大家也不忍心再问她什么了。6 个疗程结束后，就再也没有见到过她。

不知怎么的，听完这个故事，我的心一抽一抽的，老在对照自己。

记得手术前，医生问我，如果开出来是恶性的，你希望保乳吗？我一个劲地摇头，“不要，不要！没有乳房，照样活，留下隐患，没得活！”

当知道自己是癌症时，我没有哭，因为我脑子里没有“哭”的指令，只有一个个问号，我怎么会？我怎么会呢？

接下来，就是想：我不晓得还能活多久？夜深人静时，想得特别多。我为自己惋惜过。

自认为，我在所研究的专业领域中，不说“炉火纯青”，也可说“信手拈来”。本来还打算再写几本专业新观点的书，再带几批研究生。生了这病，这下完了，没可能了。

我当了一辈子教师，但儿子的教育背景，不尽如我意，这是我的心病。原本想等退休后，正赶上小孙子学龄时，好好再当回“老师”。现在缠上这病，

生命是一件礼物，她是上苍的恩惠，我们每一个人都是无功受禄。此生无论遭遇什么，我都理当充满感恩之情。

我恐怕连这最起码的愿望都泡汤了。这个病为什么不晚来十年啊？

……

脑子里老想这些，坏了自己治病的心情，这对我的康复很不利。这时最好的“良药”是让自己“阿Q”。于是我想，我如果赶上2003年的那趟“非典”病，像我有那么多基础病的人，在当时是必死无疑的，这不赚了3年嘛；又比如，1996年那次去温州讲课的飞机降落时，如果起落架真的一直放不下来，那也可能机毁人亡的，这样算又赚了9年。

我开始自言自语——你这一辈子够丰富多彩了：鲜花、掌声，还有不少“粉丝”；“百度”、“Google”都有你40页以上的信息；现在，孙子也出生了，你的生命已二度延续；结婚离婚、“城里”“城外”的走进走出，做了两回人了……你知足吧！

当然，我知道自己有理性的一面，比如我会思考“为什么会得这个病？”我原本以为，我这个人可能会得这病那病的，但我不会得癌症。我的心脏不好，血压也高。有一篇文章讲，患心血管病的人不大会得癌症；再说没有家族史；而且平时也很讲究保健的。怎么我现在竟然成了例外呢？我哪方面出问题了？我要答案！

我的病床上放满了防癌抗癌的书，我的本子里记录着自己各种检查的结果，我努力在打听医治乳腺癌的专家，我用心在收集病友的成功案例……我所有的工作都强烈地显现出一种心理：我不甘心就这么仓促地死！

说真的，这个病，让我与“死亡”的命题“狭路相逢”，根本无法避免。它让我起码提早20多年直面死亡！

德国著名思想家海德格尔说，人的存在是“向死而生”。以前，我读这句话，觉得很远、很哲学。可此时此刻的我，却体会出就在当下，并且是实实在在的。

这天晚上，我开始很认真地想：如果生命进入倒计时……

如果生命倒计时进入“读年”，我扳着手指，按轻重缓急合计着……

第一件要做的事：转换自己学术研究的坐标，“生命至上”，弄明白“乳腺癌”——搞清楚我的HER-2 强阳性的乳腺癌——当下最优化的治疗方案。我深知：自己正处在一条长长的深深的隧道里，必须尽可能快地找到隧道口。

第二件要做的事：去红十字会，办理捐献眼角膜的手续。早在10年前，我就对家人说过这个愿望。人死后，如能留两道光明在人间，很有意思。

第三件要做的事：整理我的书房。我的书房除了向南的是窗户外，其他三面墙都不同程度地被书占据着。我要把自己写的书理出来，专门放在第一个书橱那个平视的方位，这就是我的遗产。

第四件要做的事：为18个月的小孙子圆圆制作一本《写真集》，并写下圆圆成长照片的文字，“图文并茂”地留给慢慢长大的圆圆。让他记住，在这个世界上曾经有一个人对他说的话。

第五件要做的事：还是想写书，记下自己一路走来的脚印。我一生读书、写书、教书，“书”是我的灵魂，“书”是我的生命。

如果上苍还让我继续“读年”，那我就想干点有关女性健康方面的事，让天下的女人们少生病，不生病，特别是不生我这种病。

如果生命倒计时进入“读分”、“读秒”，我——

不希望通知任何人，死亡是自然现象，我们都平静地接受这一“现象”的自然吧。

不希望让我的亲人、我的朋友围在我的床前，因为此时的他们很伤心。这种伤心，对他们身心的杀伤力太大，我不忍心！我生前已经够累着他们了，此时的我，唯一能对他们的回馈是：希望他们在屋外、在家里、在工作岗位上。

希望床前有鲜花，耳边有音乐，周围有医生、护士，走得很职业，走得很诗化，就像诗人徐志摩说的“轻轻地我走了，正如我轻轻地来”。

后生命阶段中所有的仪式、惯例都简约了，直送该送的地方，什么都不保留，任其处置，回归自然。

一种物质转化为另一种物质：她，可能融化在大地的泥土里；可能融入在江海的河床中；可能渗透于高山的峰谷内；可能就是透着油墨香味的铅字。

法国作家蒙田曾经说过，谁教会人死亡，就是教会人生活。“未知死，何知生”，我如果学会了死亡，那我就学会了生活。我想着，想着，感到心非常的平静，慢慢地进入了梦乡……

……窗外东方发亮，新生活的一天又开始了！

有一篇谈论死亡的文章，其中一段文字引起了我的共鸣：

面对死亡，我们才会自问：生命是什么？在我看来，生命的过程是一道减法。一旦出生，我们就步步逼近死亡。难怪古希腊哲学家会说，最好是不出生。可惜在很多时候，我们尽做加法和乘法，以为在有生之年，只要累积财富就

会积攒幸福。殊不知，生命尽头的最后一道算式是除数，为死亡的除法，结局归零。

视死如归，我们才能深切体会为何生命是一件礼物，它是上苍的恩惠，我们每一个人都是无功受禄，从虚无有幸来到这个世界，因而此生无论有怎样的遭遇，我们都理当充满感恩之情。

是的，生是偶然的，死是必然的。人一生下来就站在通向死亡的传送带上，但通常“人”却很不愿意，也很忌讳讨论这个话题。我们的主流教育对孩子只有“人生观”教育，而没有“人死观”教育。仿佛死亡不是生命的必然归程，而是一种命运的意外事件。当然，我们不能怪罪于因为这种教育的缺失，而当“它”突然来临时，就恐惧，就投降，就任其宰割，哪怕是生命倒计时读分、读秒。

有一首名为《天堂、地狱》的歌，歌中唱到“人人都向往天堂，为什么人们一见就回头；人人都害怕地狱，为什么人们一去永不愿归？”其实，“天堂”和“地狱”是同一个地方，区别在于人们对这“同一个地方”所赋予的感情色彩。人的一生就是天地之间走一回。

我反常规地把刚写好的这篇文章转发给4个人：儿子、儿媳、两个妹妹。因为它包含了传统意义上“遗书”的内容，它交代了对自己后事的处置，希望这4位亲人到时“按图施工”。

生命是一件礼物，她是上苍的恩惠，我们每一个人都是无功受禄。此生无论遭遇什么，我都理当充满感恩之情。

我也发给了我很喜欢的两位医生朋友，不知他们是否有可能送我？尽管这种“预约”有点唐突，甚至更有点悲壮。

我就是这么一个人，典型的 A 型血性格，什么事都计划得好好的，连“死亡”也不例外。可这“计划”总赶不上“变化”。这不，得癌症了吧，这个“变化”可大得快吓死人了！

我希望自己：有惊无险！