

19岁少女书写的一部励志“小说”

池江璃花子：活着就是奇迹！

接到自己患上白血病通知后的第376天，池江璃花子出演了日本朝日电视台一档节目，这是她公开生病后首次在媒体面前开口。此时的她已经在与白血病的斗争中宣告胜出，节目中，19岁少女哽咽道：“我在这里就是奇迹，我还活着就是奇迹。”

本版撰稿 本报记者 葛敏

“最痛苦的时候想去死”

从里约奥运会的初出茅庐，到亚运会狂揽六金惊艳世界，池江璃花子只用了短短不到两年的时间。她本是日本代表团在2020年东京奥运会夺金的希望，但命运却和这位天才少女开了个天大的玩笑。

2018年12月，日本游泳队在美国亚利桑那州弗拉格斯塔夫市开启集训，池江璃花子为其中一员。根据计划，他们于2019年1月18日从美国前往澳大利亚继续集训，池江璃花子在出发之前感到身体不适，她当时表示“提不起状态，感觉身体很重”。虽然原计划2月10日回国，但到达澳大利亚之后，池江璃花子依然不在状态，因此决定提早返回日本接受检查，结果她被诊断为急性淋巴性白血病。

“在医院，医生告诉我我得了白血病。我当然听说过白血病，但我不知道到底是怎么回事。我心想，我病了，就是这样。”彼时的池江还不知道对抗白血病对自己来说是多大的挑战。经过化疗，小姑娘的头发都掉了，“回到房间发现自己秃了，吓得我大哭了一场。”

池江璃花子在去年2月紧急入院

治疗，就在众人纷纷表示惋惜之时，经常传来她与病魔斗争的消息。但事实上，池江坦言自己一度想死。“化疗的时候很痛苦，非常想吐，连饭也吃不下。我不能接电话，不能看电视，在床上动不了，这样的状态持续了大约两周。当时我完全崩溃了，要是这么痛苦的话，我觉得还是死了好……”

改变她想法的，是几次“奢侈的”出院。治疗过程中，为了转换心情，医生允许池江短暂出院，与家人、与朋友一起度过几日。“出院后，我放松了几次，和家人一起享受美食，去了喜爱的迪士尼乐园，呼吸了很多新鲜空气。当我乘坐汽车、外出吃饭时，那种快乐是难以置信的。为什么要考虑死亡呢？这种恶心的事情并不是一生都会持续下去的，所以没关系，绝对没问题，总有一天一定会治好的。”渐渐地，池江开始直面病魔，更加积极地投入治疗。

根据官方发布的治疗过程显示，在化疗过程中，池江产生了并发症，很难继续下去，所以转而进行了造血干细胞移植。此后，池江的身体状态趋于稳定，最终在医生的许可下决定出院。



池江璃花子没有被病魔击倒



收到全世界的鼓励祝福

2019年2月，当外界得知池江璃花子不幸遭遇白血病，小姑娘收到了来自全世界的鼓励与祝福。

众所周知，白血病的治愈离不开骨髓捐赠，那几日，日本骨髓库收到了异常多的来电、来信咨询，其中，大多没有提到池江璃花子的名字，而是以“我该如何注册”、“过去生过病也能捐赠吗”等咨询注册方法、捐赠条件为多。据相关人员介绍，此前每日的咨询量为五六次，然而当时仅一天就超过270次，“以前办活动、在电视上放广告都没有这么多的咨询量。”

看到大家的热情，池江璃花子充满感激之情：“不仅是我，大家同样感到很痛苦。谢谢你们给予我希望。可能未来有一段时间不能让大家看到我精神百倍的样子。我也会和大家一样，为日本游泳选手加油助威。请大家以各种各样的方式继续支持日本游泳，请多多指教！再次感谢大家的留言和帮助，我一定会回来的。”

2019年5月，池江璃花子开设了个人官方网站，网站不仅更新池江的治疗进程，也刊载了她发表的信息、其父母的留言，以及粉丝们加油鼓劲的寄语。个人网站的第一篇内容，池江汇报了自己正顺利地接受治疗，或许是为了回应大家写信声援，池江亲笔写下了这一篇文章。

“身体状态良好的时候，我会涂涂鸭、拼拼图、看看电影，享受以前游泳时没能做的事。现在的季节，微风拂面正舒适吧，好想淋雨呀，每天看着窗外想象一通，期待出院之后的生活。虽然现在长期住院治疗，但是想到今后想做的事、有趣的事，就能积极地面对眼下了。”

2019年6月，池江在个人网站上进行了更新，她发布了一张自己与家人

的合影。照片中，池江面带微笑，身着POLO衫，头戴针织帽。当时由于化疗的影响，她正经历着脱发。

2019年7月4日是池江璃花子的19岁生日，医院为她办了一场小型派对，“我19岁了！治疗期间不能吃奶油蛋糕，等我回家后，我希望吃一块奶油蛋糕。”照片中的她戴着白色针织帽，却还是清晰地可以看见她的头发掉得更多了。

2019年7月22日，游泳世界赛女子100米蝶泳决赛上演，如果没有病魔的侵袭，这是池江本该闪耀的舞台。这场决赛颁奖之后，爆冷夺冠的加拿大“00后”小将麦克尼尔与世界纪录保持者、亚军舍斯特伦以及澳大利亚选手艾玛·麦基翁三人突然放下手中的比赛吉祥物，将手掌对准正在直播的镜头，三人在手掌心写道：“Ikee Rikako Never Give Up!”（池江璃花子，永远不要放弃！）

国际泳联评价这是充满爱的举动，日本自由泳名将松本弥生感慨池江璃花子被大家爱着。竞技体育应有的魅力不正是“场上是对手，场下是朋友”吗？

时间从夏天来到冬天，2019年12月17日，池江璃花子正式宣布出院了！“从2月开始住院，经过了10个月，这次终于能够出院了。”池江在亲笔信中写道，“虽然过程很漫长也很艰辛，但看到大家鼓励我的留言，想要早日回归的心情也十分强烈。对支持我的人、朋友以及家人，满满都是感谢的心情。”

节目尾声，池江说了这样一段话：“我从来没有想过‘如果我没有生病就好了’，相反，这是我人生中的一个转折点。正是因为得了这场病，让我学到了很多，让我思考自己应该以怎样的立场、怎样的心情去生活。”



恢复期间也不忘训练



“目标2024巴黎奥运会”

池江在节目中坦言，在接受治疗期间，她从东京奥运会夺金的压力中解脱了出来。奥运会是四年一度的体育盛宴，2020年奥运会的东道主是日本东京，在家乡作战，压力可想而知。日本方面早早地做出金牌数量预计，在短距离蝶泳、自由泳以及接力项目都有夺金实力的池江自然被寄予厚望，但是这对一个年仅19岁的姑娘而言，着实有些沉重了。

“老实说，作为一名运动员，我的心态可能不太好。我生病之前已经非常接近世界纪录，我当时世界第一，被誉为东京奥运会金牌有力争夺者。”池江说道，“我无法很好地表述当时的心境，但确实感到压力很大，当我知道我不必去考虑奥运会、去考虑金牌的时候，我感觉一下子轻松了。我认为这也

帮助了自己在之后的治疗中保持积极乐观的心态。”

只不过，这位东京姑娘坦言，在治疗最糟糕的时候，她觉得自己无法面对任何人，甚至是家人。“在治疗过程中有一段时间，我感到难以置信的恶心和呕吐。我几乎一直在厕所，我不得不告诉自己这不会永远持续下去，我最终会好起来的，这样我才能渡过难关。当时我很悲观，但这是我必须告诉自己的，这样我才能过得去。”

“我不想让别人看到我原来的样子。在我的整个职业生涯中，我总是在游泳池里，从不抱怨任何事情。当我生病的时候，我无法告诉任何人这有多困难。我觉得甚至不能依靠我的家人，我不想让他们觉得我是他们的负担。”

出院后的池江消瘦了许多，但乐

观的心态一分不少，被问及有没有因肌肉的流失而感到难过时，她说：“可以穿的衣服变多了，所以很开心。最大的打击来自于化疗期间头发掉光了……”池江以前确实苦恼地表示，因为练游泳肩膀变宽，很多漂亮衣服都穿不了。

目前，池江在大学的健身房进行轻量的训练，在不得不放弃2020年东京奥运会之后，她现在的目标是在24岁获得2024年巴黎奥运会的参赛资格。“如果去不了巴黎，那就下一次去洛杉矶，下一次我28岁。”

“我没有百分之百的自信确定能够达成目标，但我需要在自己今后的人生中树立前进的动力。巴黎现在是我的首要目标。”池江坦言现在由于身体原因还不能下水，但她已经在脑海中描绘出了属于她的时代，“我时不时地梦见自己在游泳，这是多么美好的时光。”