

人生是一部没有返程的时光列车，生老病死是旅途中每个人都要面对的难题。本文讲述的是一群癌症患者的治疗康复经历，在突然降临的噩耗面前，他们曾恐惧无措，也曾绝望悲观，但当发现这些负面情绪对健康没有任何好处，他们不约而同选择了更积极的面对方式——将心理建设也作为抗癌治疗的一部分。

坦然接受命运安排

姚霏的电脑桌面上有一份研究日志，记录了她开始癌症防治史相关研究的历程。作为上海师范大学人文学院副教授，她原本的研究领域和癌症毫无关系。自己和家人的患病经历把她“拽”到了癌症面前。2014年8月底，父亲体检被查出肺癌。面对突如其来的噩耗，来不及伤心、恐惧，姚霏便开始与时间作战。她发挥科研精神，恶补了很多知识，甚至去海外网站搜寻最权威而前沿的治疗方案论文。当医生给出的治疗方案跟自己查阅的资料预设的方案相差无几时，姚霏才松了一口气，她用心力交瘁来形容那段时间的自己。

8个月后，姚霏也被检查出肾癌。得知自己得病后，她几乎没有太多惊恐，反而是一种释然。她说：“当时我最真实的感受是，或许父亲确诊患病到治疗的这个过程，冥冥中为我接纳自己的病情做了准备。”因为科研工作的特性，她长期熬夜，对于工作有着近乎严苛的要求；2014年，成为新手妈妈的她，对于育儿也有很多焦虑，加之父亲患病期间的煎熬，她认为自己生病也在情理之中。因为有了知识储备，知道肾癌的恶性程度不高，且尚处于早期，她很坦然地接受了手术。手术前一天，主刀医生来病房探视，她还在悠闲地看《追风筝的人》。

和姚霏不同，57岁的刘栋梁被怀疑肠癌要手术时，并没有马上入院，而是和医生说想回家一趟拿些东西。“其实，我是留恋我的家，想要再回去看一看，我害怕我再也没有机会回去了。”就像所有罹患癌症的人一样，刘栋梁内心是恐惧的，但面对爱人与儿子的悲伤，他反而冷静下来：“这个病呢，查出来就是这样了。反正目前还可以治疗。你们高兴我也会跟着高兴，你们哭哭啼啼，我心里也不好受。大家共同面对现实吧。”这些话，是在安慰家人，也是在宽慰自己。

手术后一个月，刘栋梁开始了为期半年的化疗。三四次化疗之后，化疗副作用越来越明显。吃完东西胃里就像翻江倒海一样，似乎要把五脏六腑全部吐出来才舒服。但刘栋梁告诉自己：“人要抵抗癌症，就必须经得起化疗，人必须要强大起来；强大起来，就一定要吃东西。”因为是门诊化疗，要在医院坐上一天，每到吃饭的时候，刘栋梁就叫家里人把盒饭拿过来，家人吃什么，他也吃什么，看上去比家人吃得还香。但只有他自己知道，狼吞虎咽背后，吐出来的是现实，咽下去的是坚强。

人在癌症面前能有多坚强

◆ 张晓晴

家人陪伴支撑前行

朱燕燕患病那年，儿子14岁。回忆起拿到淋巴瘤报告时的情景，她说“天都要塌了”。带着恐惧，朱燕燕开始了她的化疗之路。尽管化疗反应不是很大，但整个人的外形都发生了变化，一头长发全掉光了。每次化疗都是坐着出门，躺着回来，状态非常差，虚弱到自己都没法洗澡。家里人不断给她鼓励，一共六次的化疗，做完三次后，家人会说：“好了好了，一半完成了，加油加油”；又完成了一次，家人会说：“只剩两次了，再挺一挺”。在这样的鼓励下，朱燕燕熬过了一次又一次的化疗。这一切，儿子都看在眼里，但朱燕燕从来没有见过儿子难过、紧张。她以为，这个年纪的男孩还没有到懂事的阶段。有一段时间，儿子暂住在亲戚家，亲戚告诉朱燕燕，孩子好几次躲在被窝里痛哭。朱燕燕才意识到，孩子是懂事，才不在自己面前流露。当时，她发誓一定要看着儿子长大，就是这股力量支撑着她完成了剩余的治疗。

殷小玲年轻时很漂亮，常被人说像电影明星。坏死性肉芽肿癌使她经历了多次手术，面目全非。1993年、1996年、1998年，一直到最近一次的2016年，九次手术，掏空了她的口腔上颌，几乎没法说话。最大的那一次手术是在1998年，那天早上七点半进手术室，出来已经是晚上十点了。手术结束后，她在床上躺了整整十二天。夹板沙袋把整个头部固定，一点不能动；嘴张得很大，里面塞的都是纱布与消毒棉。由于骨头去掉了，为了防止流血和触碰伤口，不能讲话，不能吃东西，连水也不能喝。为了填充颌骨，只好用大腿上的肉补上，又把肚皮上的肉取下补在大腿上。手术前142斤的殷小玲，出院时只有96斤。“现在想想都感觉后怕呢。”说着“后怕”的殷小玲却露出温和的笑容，她说，支撑她走下去的，是她的家人。

患病之初，丈夫就劝她不用休病假，直接退休吧。

常聊常乐重启人生

“终身失去语言功能、终身失去嗅觉功能、终身戴气管套管。”做完手术的张鸿高躺在病床上，盯着天花板，脑子里不断回想着手术前医生跟他讲的三个“终身”。1949年出生的张鸿高原来是做医疗器械质检的，2005年确诊喉癌。他常开玩笑，自己生产的套管，最后用在了自己身上。

喉癌跟其他癌种有些不同，它会给刚刚确诊的患者带来巨大的精神打击。人与人之间需要交流，但喉癌患者突然就没法交流了。当时，上海市癌症康复俱乐部设有喉癌病种康复指导中心，帮助喉癌患者摆脱辅助工具自主发声。张鸿高告诉自己，要为自己的人生寻找另一种可能。新病人想要重新说话，首先要学会打嗝，就像吃饱饭以后打的饱嗝，而且打嗝的声音要响，要有速度，要连贯。在这个基础上，通过食管发声的方法，张鸿高重新开口说话了。

2012年，康复俱乐部在梅赛德斯奔驰中心举办了一场万人春晚，40位无喉癌者带领全场万名癌症患者一起表演了“感恩的心”，创造了一个属于俱乐部的吉尼斯纪录。张鸿高也是其中一员。如今，他成了无喉癌病种康复指导中心的负责人。他的三个“终身”也都没有了：他能够讲话了，不用戴套管，也

有了部分嗅觉。张鸿高说，我现在心里充实了，心态好了，生活有盼头了。生活总有很多的不幸，张鸿高用自己的毅力告诉自己，所有的苦难，只要肯坚持，总会迎接新的朝阳。

何巧梅是嘉定区癌症康复俱乐部江桥块站的负责人。通过一个名为“群乐坊”的微信群，何巧梅经常组织会员们聊天、唱歌、跳舞、读书、聚会、旅游、联欢，并且提出我们癌症患者要“天天聊，周周乐，月月聚，季季游，年年庆”。看何巧梅组织活动时开心的笑容，没人猜得出来她曾经经历再生障碍性贫血和肺癌。肺癌术后多年，她两肺都不怎样好，坐着说话没关系，跳跃和走路快就会喘。但到了块站活动室，带着会员们活动起来，身体的状况反而好点。“不开心也是一天，开心也是一天，还不是个大工程，难免会累着；还有人说她是在揭别人的伤疤，姚霏却认为，即使伤疤也会开出花。每一个癌症患者的背后，都充满着一个又一个爱与被爱的故事，她希望这些故事能够让更多人看到，这也是她进行访谈的最大动力。

人生的境遇有时如层峦叠嶂，有时却能一马平川。生命以痛吻我，我偏报之以歌，当我们拥抱生命，必将跨越寒冬，迈入春天。

助人当中寻找价值

1997年，刚刚结束乳腺癌治疗的高秀娣背上了一笔八万元的债务。当时处于下岗状态的高秀娣除了创业还债，别无选择。她大胆地再借了两万元，在菜场租了一个门面，开始卖酱菜，并给了自己五年时间。之所以是五年，因为癌症病人有一个五年生存期。她要和自己赌一把。当时，她的货源地在南汇。第一次取货，倾盆大雨，她骑着自行车到十六铺。因乳腺癌手术的原因，整个手臂使不出劲，大拐弯时十分困难，只好在大雨中推着货物，这其中的艰辛不言而喻。1998年1月，高秀娣的酱菜铺正式开业了。高秀娣有个别称叫“酱菜妈妈”。债务还清以后，她发现菜市场里有好多外来务工者，都把孩子带在身边。其中有一个女孩子特别机灵，字写得格外娟秀，却因为贫困而辍学了。高秀娣向女孩承诺只要她愿意上学，一定帮助她实现愿望。她一方面恳求自己儿子学校的校长，千方百计说服学校接受

了女孩作为插班生，同时又提供自己的门面甚至家里给女孩学习。菜场里的氛围从小小的酱菜铺蔓延开去，也吸引了其他孩子。慢慢地，高秀娣成了14个孩子的“酱菜妈妈”。如今，这些孩子大都留在了上海工作，研究生学历的就有六七位，有的当了医生，有的当了律师。他们每年都会去看望高秀娣，回报高秀娣的恩情，而高秀娣也在助学中找回了价值感，并以此感恩生命。

2018年，术后三年的姚霏开始带领着一群大学生为不同癌种、不同年龄、不同经历的患者做口述访谈。有些人劝她这是个大工程，难免会累着；还有人说她是在揭别人的伤疤，姚霏却认为，即使伤疤也会开出花。每一个癌症患者的背后，都充满着一个又一个爱与被爱的故事，她希望这些故事能够让更多人看到，这也是她进行访谈的最大动力。

人生的境遇有时如层峦叠嶂，有时却能一马平川。生命以痛吻我，我偏报之以歌，当我们拥抱生命，必将跨越寒冬，迈入春天。

