

抗癌 真經

我與癌症
這九年

傑人天相◎著



香港中和出版有限公司
www.hkopenpage.com



2008年11月，作者參加第二屆IEEE納米/分子醫學和工程學國際研討會，並與諾獎得主Murad博士合影。



2011年春，作者在實驗室做實驗。



2012年3月15日，作者在博士答辯現場。



新浪博客病友圈六週年活動現場

自序

我為甚麼寫這本書

一、我與腫瘤的緣分

我夫妻二人本來都是動物學碩士，我研究蝦，她研究蟹，畢業後卻都研究起了腫瘤。她工作所在的實驗室是專門研究腫瘤基因的國家重點實驗室。我畢業後到上海交通大學從事的是納米材料在生物醫學上的相關研究，尤其是在腫瘤的診斷與治療上的應用基礎研究。工作三年後的2005年7月，我患癌。那時候，我對癌症的認識幾乎完全來自教科書。在我那時的觀念裡，癌症等於死亡。2007年，我們夫妻雙雙考上了上海交大的在職博士。三年後，我妻子成了腫瘤學博士；五年後，我成了材料科學與工程學的博士，我的博士論文是有關腫瘤細胞基因轉染方面的研究。

在中學，我的最大夢想就是當一名作家，但由於種種原因最終選擇了理科。1998年，我從山東考到上海讀研究生的時候，曾經有一個念頭在我腦海中一閃而過——在大上海的學習生活經歷或許能為我實現作家夢提供點閱歷？這一閃而過的念頭自然是很可笑的，因為我的專業已經距離當一名作家漸行漸遠，而且，我也從未在這方面付出過任何努力。患癌後，我把我的抗癌日記出版了（書名《刀尖上的舞者》）。有很多讀者從這本書中吸取了正能量，這種正能量又反饋到我的身上，讓我體

會到了巨大的成就感、價值感。於是，我的人生目標越來越清晰：努力使自己活下去，並且也為幫助患者活下去盡自己的一份力量。

以上是我與癌症的不解之緣，或許這正是命運的安排。命運讓我學習生物學，是為了讓我積累癌症的專業知識；命運讓我患癌，讓我從理論到實踐與癌症來了個親密接觸，讓我無數次跌倒了再爬起來是為了讓我思索，讓我領悟，讓我積累與癌共舞的勇氣，讓我總結抗癌過程中的經驗教訓；命運讓我喜歡寫作、喜歡與別人交流，是為了讓我幫助更多需要我幫助的人。這一切都是命運的安排，這一切都是最好的安排。感恩命運讓我僥倖活著，感恩命運讓我有機會去幫助在黑暗中與疾病鬥爭的戰友。

二、腫瘤治療的誤區

患癌九年，接觸了太多的病友。而相當數量的病友不是死在癌症上，而是死在錯誤的治療理念及措施上，實在太可惜、太痛心、太無奈！

據我觀察，目前的腫瘤治療存在以下的問題：

（1）病人太相信醫學與醫生，而忘記了或者壓根不知道人體擁有強大的自癒力。病人不僅在治療過程中不該完全把自己交給醫院與醫生，而且，在醫院的手術放化療治療結束後，還有更長的路要走。康復之路主要靠自己，只有積極而智慧地自救才能順利地活下去。

（2）過度治療。這些年，癌症的過度治療已經成為一個有目共睹的醫療現實。央視的著名播音員羅京，是瀰漫大B淋巴瘤患者，網絡上大量文章都反映了他存在過度治療的問題。羅京不是死於腫瘤，而是死於治療帶來的併發症。很多專家指出淋巴瘤的常規治療已經相當成熟，

淋巴瘤的治癒率相對其他類型的癌症都要高。我有一個病友，她的網名叫有志者。她也是淋巴瘤患者，當時與羅京在同一個病區。她的自體幹細胞已經分離出來準備移植，她說她很慶幸當時最終放棄了移植而採取了較為溫和的治療。2013年7月，我們病友聚會時我見到她，她的狀態很好。我不是說不要做移植，我個人覺得如果有其他選擇的話，寧可選擇風險相對小一點的治療。我的病理也是瀰漫大B淋巴瘤。我的病灶在中樞神經系統，按照教科書上的說法，中樞神經系統淋巴瘤是淋巴瘤裡面惡性程度最高、預後最差的。藥物不容易通過血腦屏障是一個很重要的原因。我採取的治療措施相對溫和，雖然沒有徹底治癒，但是也沒有出現嚴重的副作用，因此，我一直保持著較高的生活質量。

（3）不科學的治療。因為腫瘤治療的複雜性，所以，各種嘗試、各種方法粉墨登場。病人在選擇治療方法的時候往往病急亂投醫。復旦大學的于娟老師，在騙子的蠱惑下，跑到安徽的大山裡進行“飢餓療法”，這種不科學的做法令她付出了慘痛的代價。我們的患者要相信科學，理性治療，無論選擇何種治療方案都要對自己負責。

（4）患者操之過急，總想一下子把病徹底治癒。我認識五年半的病友、我的忘年交Y，久經沙場，“過五關斬六將”，但最終卻由於治療方案太激進而讓一個不足兩公分的良性腫瘤奪去了性命。越來越多的證據表明，腫瘤是種慢性病，要學會與之慢慢周旋，要與它進行“有理有利有節”的鬥爭，不能試圖畢其功於一役，要知道欲速則不達。總之，患癌後需要信念，需要堅強，更需要理智與智慧，要做好與它打持久戰的心理準備。要學會理性抗癌、科學抗癌，在積極治療的同時要展開積極自救。自助者天助。

三、我寫這本書有何優勢

腫瘤是一種複雜的疾病，有很多東西沒有搞清楚，也說不清楚。患者能否活下來，與腫瘤的種類、惡性程度、腫瘤分期、位置、大小、發現早晚、採取的治療措施、選擇的醫院、遇到的醫生、患者的身體狀況、患者的精神心理狀況、家庭的支持照顧、康復期的調養、鍛煉、飲食等等一系列因素有關。我覺得我能活下來有運氣的成份，我的病灶在頭顱，在病灶很小的時候就能發現；我在上海，醫療條件好，醫生技術好；我的病灶對射線治療敏感等等。除了運氣好之外，也有不少共性的東西值得交流與探討。我患癌九年六次復發，在這過程中不斷調整作戰方案，在實戰中總結出了對付腫瘤的心得體會，我稱之為“抗癌兵法”。九年來，我的生活質量較高，不僅能正常生活工作，還攻讀並獲得了上海交通大學的博士學位，申請到了國家級課題，發表多篇學術論文並多次在國際會議上做報告。我在工作上的成績即便對一個健康人來說也是不容易的。這說明我的抗癌兵法在我身上是行之有效的，或許對病友們也有一定的借鑒價值。

多年來，我每天堅持在網上寫抗癌博客，長期與病友交流探討如何對付癌症，積累並總結出了有共性的、值得病友借鑒的經驗。

另外，我既是患者，又是上海交通大學生物醫學工程學院從事腫瘤相關研究的科研人員，我對腫瘤的認識比一般患者要多一點。同時，我妻子是腫瘤學博士，是癌基因及相關基因國家重點實驗室的研究學者，我們之間的交流探討有助於提高我對腫瘤及其治療的認識。

回想我生病之初，兩眼一抹黑，身邊沒有榜樣，缺乏與病友的溝通與交流，而資料上都是冷冰冰、血淋淋、嚇死人的統計學數字。如果當

時有“過來人”指點一下，則不至於使我太被動、太迷茫、太無奈。基於此目的，我作為過來人，希望這本書能給病友們一點借鑒，至少讓病友能從書中看到一絲希望，增添一份信心。不管你的病情如何，無論處於何種境地，都要做到不拋棄不放棄，有信念就有希望。奇跡總是發生在相信奇跡的人身上。

以上三點就是我寫此書的原因。我個人希望平靜地生活，不願意被過多宣傳與報道，但又希望我的書能讓更多的患者看到，這本身就是一件矛盾的事情。感謝出版社的體諒與賞識。感謝我的家人、朋友及同事的支持。

目 錄

第一部分 我的抗癌之路：與癌共舞

一、我的九年病史.....	018
(一) 禍從天降.....	018
(二) 伽馬刀手術.....	018
(三) 人生如戲.....	019
(四) 放化療.....	022
(五) 禍不單行.....	023
(六) 2010年的兩次復發.....	025
(七) 2012年的兩次復發.....	027
二、生命在逆境中昇華.....	028

第二部分 我的抗癌真經：信念由心，智慧用腦

一、回顧“九年抗戰”之路.....	040
(一) 患病之初：急於求成使後續治療陷入被動.....	040
(二) 錯失康復期：一切又回到原來的軌道.....	043
(三) 不治而癒：人體具有強大的自癒能力.....	047
(四) 消極被動：我成了“微跛的馬”.....	050
(五) 避免過度治療.....	053
(六) 治療結束只是萬里長征的第一步.....	059

二、患癌後的心理調整.....	062
(一) 坦然接受患癌的事實.....	062
(二) 勇敢迎接命運的挑戰.....	063
(三) 看穿生死，活在當下.....	065
三、治療的具體建議.....	069
(一) 慎重借鑒別人的治療、康復經驗.....	069
(二) 慎重選擇治療方案.....	071
(三) 要不要使用特效藥.....	078
(四) 如何合理安排醫療費用.....	081
(五) 學會利用心理暗示進行自我治療.....	084
四、兩位騎遊患者的不同命運說明了甚麼.....	090
五、名人的抗癌防癌智慧.....	093
(一) 凌志軍《重生手記》的抗癌智慧.....	093
(二) 安祖蓮娜·祖莉的防癌智慧.....	096

第三部分 我的抗癌忠告：新病友，請聽我說

一、患癌不是偶然的.....	102
二、癌症是種慢性病.....	105
三、癌症可以治癒嗎.....	108
四、癌症為何難治.....	113
五、科學抗癌，積極自救.....	117

(一) 治療誤區.....	117
(二) 抗癌兵法.....	119
六、患癌後對自己重新定位.....	123
七、加入病友圈，開展群體抗癌.....	127
(一) 為何要加入病友圈.....	127
(二) 加入病友圈的好處.....	132
(三) 我們的圈子，我們的慶祝.....	138

第四部分 我的抗癌體會：生活處處皆治療

一、淡泊名利，輕裝前進.....	146
(一) 給某雜誌主編的一封信.....	146
(二) 如何看待媒體的宣傳報道.....	149
二、感悟生活，感恩命運.....	152
(一) 你所看到的世界並非世界的真面目.....	152
(二) 停下來，看看風景.....	153
(三) 綠色生活.....	155
(四) 人生貴在過程.....	157
(五) 人生不設限.....	159
(六) 腫瘤送給我的三個禮物.....	162

附錄：我們圈個個都是抗癌勇士.....	165
---------------------	-----

第一部分

我的抗癌之路：與癌共舞

經歷了生與死的考驗，我終於徹底明白，幸福與快樂其實是我們自己內心的一種感覺——自信的感覺、快樂的感覺、寧靜的感覺、充實的感覺。這種感覺只有我們自己能把握，而與外在的名利、地位無關，與是否長壽無關。幸福即我心。用心去愛生活、愛身邊的每一個人。幸福不在遠方，幸福就在當下的分分秒秒。不管生命還有多久，都要開心快樂地珍惜活著的每一天，無愧於活著的每一天。

一、我的九年病史

（一）禍從天降

2005年7月7日晨，我睜開眼的一瞬間，感覺天旋地轉，隨之而來的是無法控制的激烈嘔吐。經過多方檢查才知道，我罹患了原發於四腦室的腫瘤，這個診斷讓我感覺自己被判了“死刑”。

突如其來的腫瘤讓我猝不及防，那種失落感、挫敗感、絕望感是以往從來不曾有過的。我出生在山東農村一個半工半農的家庭，少年頑劣，中學開竅，大學潦倒，後經大學同班女友督促，雙雙考研到上海，畢業後一起留滬，結婚生子。一切都那麼順風順水。然而，厄運卻在毫無徵兆的情況下突然降臨了。厄運降臨時，我還不滿30週歲。

（二）伽馬刀手術

拿到這個晴天霹靂的診斷結論，我首先想到的是外科手術。

雖然華山醫院神經外科專家看了我的片子後讓我隨訪，但我當時很不理解，我以為早發現早治療，越早治療越好。專家說，腦部手術有風險。經過與專家商議，最後決定做伽馬刀。2005年8月12日，在發病後一個多月的時間裡，我做了伽馬刀手術。

伽馬刀並不是腫瘤的根治術，它是放射綫治療的一種。伽馬刀就像狙擊步槍一樣，一次瞄準一個地方開火。火力雖猛，但它的治療範圍較局限。甚至，有的醫生認為伽馬刀會促進腫瘤的復發、轉移。

做伽馬刀後，醫生曾囑咐不要太用力，不要激烈運動，不要生氣，以防發生腦血管破裂。一開始我謹小慎微，甚至不敢跑步，後來慢慢膽子大了，才發現沒那麼嚴重。不過，我也聽同事說過，她妹夫因為做海馬區的伽馬刀而導致腦出血死亡。

（三）人生如戲

手術三個半月後復查，病灶明顯縮小。當時我激動得在醫院門口就給老婆打電話報喜，但醫生卻給我潑了冷水，他提醒我：病灶消失得快不見得是好事。通常，消失得越快說明病灶對射綫越敏感，對射綫越敏感的腫瘤，其惡性程度可能越高。通常情況下，良性腫瘤在伽馬刀照射三個半月之後較難明顯縮小。

果然如醫生所言，2006年年底，四腦室病灶徹底消失，但在另外的地方又出現新病灶。從做伽馬刀到復發約16個月。

復發後究竟該如何治療，專家們的意見不一致。有的醫生認

為可以全腦放療，有的認為已經做過伽馬刀不適合再進行全腦放療，有的醫生認為可以手術治療，也有的醫生認為不妨等一等看看。眾說紛紜，一籌莫展。

這時候，我託朋友關係找到了Z醫生和D醫生。他們認為我的腫瘤的表現有些特別，是不是腫瘤還不十分確定。他們建議我進一步明確診斷。

當聽到我的病可能不是腫瘤的時候，我一下就懵了，我正兒八經當了一年半的腫瘤病人，伽馬刀也做了，咋又不是腫瘤了呢？就好比一個死刑犯，有一天法官突然對他莫名其妙地宣佈，你被無罪釋放了。

自從我被醫生“無罪釋放”以後，感覺像獲得了新生。我對之前的“誤診”以及伽馬刀治療絲毫沒有不滿、抱怨，而是對Z醫生、D醫生充滿了感激，對生活的格外眷顧充滿了感激，對未來的人生重新充滿了憧憬……我終於又可以在陽光下自由地呼吸，終於又可以一覺睡到自然醒，終於又可以讓夢想插上翅膀……陽春三月，春暖花開，鳥語花香，空氣格外清新，路人格外親切，精神格外放鬆，渾身有說不出的舒暢，有使不完的力量。這時候，我的眼睛的複視症狀開始慢慢消失，隨後的復查證實我的復發病灶奇跡般消失了。

峰迴路轉，終於否極泰來了！新生萬歲！

然而，命運卻總是喜歡跟我開玩笑。

腦袋的病灶消失了，右腿的肌肉萎縮卻一天比一天厲害。醫生說肌肉萎縮是由於脊髓裡有問題。腦袋病灶的不治而癒，使我

相信了我的病不是腫瘤。因此，對於脊髓的問題我同樣抱著不治而癒的幻想便一直拖著沒去檢查。誰知這一拖，一直拖到大小便吃力，拖到上不了樓梯，拖到嚴重影響日常起居。於是，2007年6月4日晚上，我又去做了磁共振檢查。結果很意外，但又合情合理，胸椎內有佔位性病變，就是它導致了我的一系列症狀。果然造化弄人，在被醫生“無罪釋放”後，我又重新恢復了腫瘤病人的身份。

從發現腫瘤到伽馬刀，到顱內復發，到被診斷為不是腫瘤，到病灶不治而癒，到右腿肌肉萎縮，到發現脊髓內的腫瘤，陰差陽錯，一波三折。然而，命運畢竟還是眷顧我的，這段戲劇性的經歷意外幫助我戰勝了頭部的腫瘤。這次經歷也雄辯地證明了，重獲新生的喜悅激活了我的免疫力，我靠我自身的免疫力戰勝了頭部的腫瘤。但是，對於胸椎內的腫瘤，只好手術了。

2007年6月12日，我做了胸椎的脊髓手術。病理出來以後，我的妻子串通醫生告訴我是良性的淋巴肉芽腫。由於精神上放鬆，那段時間我能吃能拉能睡，恢復得也快。接下來，要去醫院化療了，我妻子才不得不跟我說了實情：瀰漫大B細胞淋巴瘤，惡性的。

從2005年“禍從天降”的室管膜瘤到後來的復發轉移，從“無罪釋放”的炎性病變到手術後的神經纖維瘤，再到“善意欺騙”的淋巴肉芽腫，直至2007年“真相大白”的惡性淋巴瘤，我的就診經歷可謂一波多折。這讓我深刻體會到了甚麼叫人生如

戲，我在戲裡的角色一會兒被判了“死刑”，一會兒又被宣佈“無罪釋放”，一會兒哭，一會兒笑，一會兒跌入深淵，一會兒又飛上雲端。而我在這場戲中根本無法選擇自己的角色，我的命運是“上帝”這位導演安排好了的，我的人生只是按照“上帝”的安排在既定軌道裡運行著。

（四）放化療

淋巴瘤有很多種分型，我患的是瀰漫大B細胞淋巴瘤，是惡性非霍奇金淋巴瘤的一種。此種類型對放化療比較敏感，經典的治療方案是R-CHOP（利妥昔單抗聯合CHOP）方案，用加大劑量的MTX（甲氨蝶呤）。

R代表美羅華，是一種治療性單克隆抗體，它既不像普通化療藥物那樣，沒有任何針對性地“濫殺無辜”，也不是僅針對腫瘤細胞，它針對的是所有B淋巴細胞。假如某一天，科學家發現了B淋巴瘤細胞表面的特殊標誌，而這種標誌是B淋巴細胞表面所不具有的，那麼，就可以發明僅僅靶向於B淋巴瘤細胞的智能藥物了。

CHOP是環磷酰胺、阿黴素、長春新鹼、強的松這四種藥的合稱，CHOP方案是治療中高度惡性非霍奇金淋巴瘤（NHL）的首選標準方案。

我需要大概6個週期的R-CHOP方案的化療。每一週期的化療過程是這樣的：先化驗血常規、肝腎功能，再做B超、心電圖、

CT、磁共振，甚至骨穿等一系列檢查，檢查下來如果白細胞及肝腎功能等指標正常，就開始化療。化療時通常先用些止吐藥，然後靜脈注射化療藥，通常把該用的化療藥集中到一兩天內輸進去，接下來還要注射營養針、解救針及保肝保腎藥。最後，再化驗白細胞、肝腎功能，正常的話就可以出院了。回家休息兩週左右再進行下一週期的治療。在6週期的R-CHOP方案中間會穿插幾次MTX。MTX是一種小分子量藥物，容易透過血腦屏障，但其毒性較大，是目前國際上首選的治療顱內淋巴瘤的為數不多的化療方案之一。

我的脊柱局部放療是穿插在化療期間做的。2007年11月13日，我住進了腫瘤醫院的放療科病房。放療時是沒甚麼感覺的，跟化療比簡直太幸福了，每天照射一次，幾分鐘時間。一共20次。

（五）禍不單行

本以為罹患癌症，命運已跌至人生谷底。然而接踵而來的厄運幾乎將我的人生信念徹底摧毀。

2008年1月底，我正在化療，突然從老家傳來消息，我的岳父不幸車禍身亡！

2007年6月6日，我住院準備脊髓手術。我岳父一接到電話，第二天就跑來了。6月12日，手術簽字的時候，醫生找我妻子談話。我妻子嚇得不敢簽字。我岳父對我妻子說：他這病既然是非手術不可，那麼我們就簽字吧。將來他病好了是你的福氣，假設

將來真的癱瘓了，也是你的命，你也要照顧他一輩子……

接下來的十幾天時間，我岳父衣不解帶地在病房裡一直耐心、周到地伺候著我，翻身、按摩、大小便……我做的是胸椎手術，直挺挺躺著不能動，每隔一個小時就要翻一次身，翻身的时候，我的脊柱絲毫不能用力，更不能彎曲，要像滾木樁一樣翻來翻去。

那段日子裡，我岳父始終那樣笑嘻嘻的，始終那樣精力充沛。即使夜裡累得睡著了，前一刻還在打鼾，一聽到喊他為我翻身的时候，他馬上笑嘻嘻地站起來，精神百倍，彷彿剛剛打鼾的根本不是他。

在我岳父離開上海的那天晚上，他當著我妻子的面掉淚了，從來不會因為任何困難掉淚的硬漢子，因為心疼女兒、女婿而潸然淚下。但是，誰想到，那竟然是我們與他老人家的最後一面。那一天是2007年7月24日。

真是禍不單行，2007年6月，我進行脊髓手術的時候，我父親由於生病在山東老家住院。他為了不讓我們擔心，一直瞞著我們。後來我要動手術的時候，他沒等康復就提前出院趕來上海，從火車站直奔醫院而去。

當我見到他的時候，他面黃肌瘦，憔悴不堪，見風就倒。本來身體就不好，加上勞累、心情受到打擊，我父親病倒了。五個月後，他帶著對我的牽掛靜靜地走了，永遠地離開了……

在禍不單行的日子裡，下面這首詩描述了我當時的處境：

九個月化療八趟，兩個爹去世一雙。

五腹六臟皆碎裂，一聲歎息淚兩行！

（六）2010 年的兩次復發

2007年6月以來的手術、化療、放療、生物免疫治療加中藥調理等一系列正規、全面的治療，使我開始相信我已經痊癒了。而且，之前妻子不斷給我強化的“淋巴瘤可以治癒”的觀念早已深入我心。因此，當復發來臨時，我一點心理準備也沒有。

2010年3月20日，星期六上午。我們一家三口去公園散步，突然，我感覺我的面部肌肉有點不聽使喚，一側的嘴角、眼角用不上力氣，笑起來很不自然，而週五晚上我還好好的。幾天以後，我去醫院做了增強磁共振檢查，結果表明，我的小腦角有一個長徑1.3公分的強化病灶。這說明復發無疑。從治療結束到復發，維持了不到兩年的時間。

這次的復發，使我對治療方案的選擇更加糾結。

我首先去找腫瘤內科的醫生。但是，腫瘤內科主任不同意化療，理由是該用的藥我都用過了。又去找某軍隊伽馬刀醫生，醫生給出的方案是：局部伽馬儀＋全腦放療。但我對這位醫生的方案有點疑問，按照以前的說法，凡是頭部做過伽馬刀的病人都不適合再做全腦放療。當我把疑問說出來後，醫生承認以前是有這種情況，但是，他強調他們做過很多病人，都沒有明顯副作用，讓我們大可放心。然而，他說得越輕鬆越有把握，我們就越是不放心。

於是，又去腫瘤醫院找原來的放療醫生。毫無疑問，放療科醫生依舊不同意做腦部的放療，理由同前——我做過伽馬刀了。

化療不行，放療不行，當時，真的絕望了。

後來，又去伽馬刀醫院諮詢。醫生給出了三個方案：①伽馬刀；②伽馬儀＋全腦放療；③伽馬儀＋全腦放療＋鞘內化療。

以上三個方案各有利弊，第一個方案較保守，第三個方案最激進。選擇權交給我們。其實，不管誰來做決斷，後果都將由病人自負。因此，還要慎重再慎重。

這段時間，我眼睛的症狀越來越明顯，都已經感覺睜不開了。時間緊迫，我要和病魔賽跑。幾經周折，我最終選擇了做伽馬刀。2010年4月24日，我做了第二次伽馬刀手術。手術比較成功，我的病灶對射綫很敏感，一個月後病灶消失。

但是，伽馬刀畢竟是局部照射，我認為治療還不夠徹底。於是，再次找腫瘤科醫生要求化療。在我的要求下，做了三次化療。

然而意想不到的，化療結束後兩個月，腦部腫瘤再次復發，這次是在海馬區。

這次的復發實在太快了。

2005年8月生病之初，我只做了一次頭部伽馬刀，沒再做任何後續治療，手術後16個月相安無事；2007年年初，顱內復發的腫瘤不治而癒；脊柱轉移復發以後，做了9個月的放化療，一直到2010年3月底的頭顱再次復發，維持了接近兩年。整個過程顯示出，我的腫瘤進展還算緩慢。2010年3月的復發，做了伽馬刀後一個月腫瘤徹底消失。為了保險起見，又做了三次化療算是預防。本以為萬無一失了，然而，我絕對沒有想到化療結束才兩個

月就復發了。

這次情況與上次復發類似，頭顱內一個病灶。由於上次已經做過詳盡的調研，因此，這次還是選擇了伽馬刀治療。2010年12月4日，我做了第三次伽馬刀。這次病灶不像以前消失得那麼快。伽馬刀後，病灶從3公分很快變為1公分左右，然後就不再縮小了。2011年5月4日，我又在原位置補充了一次伽馬刀，可以算是第四次伽馬刀。

（七）2012 年的兩次復發

2012年1月，我的腦部腫瘤再次復發，這次位置是側腦室，於是再做伽馬刀，這是第五次。術後復查，病灶很快消失。2012年7月，另一側側腦室又出現病灶。真是按下葫蘆浮起瓢。於是，還是做了伽馬刀，做了第六次和第七次。

目前，距離最後一次伽馬刀整整兩年了，病情穩定。

二、生命在逆境中昇華

苦難是人生的必修課，只有在苦難面前樂觀向上、勇往直前的人才不至於被苦難打倒與摧毀，才能從苦難中吸收養料讓自己更茁壯地成長。或許我的人生會很短暫，我無法決定生命的長短，但我可以決定自己生命的廣度與厚度。不屈服於命運的安排，無愧於活著的每一天。患病的日子裡，我沒有消沉，而是積極工作、樂觀生活，反而取得了一定的成績。

2005年7月患病，8月12日我做了頭部的伽馬刀手術。8月15日，我便恢復上班。生病後，單位的同事對我關懷備至，我很慶幸擁有這麼好的單位和同事。在我身體允許的情況下，我想做一點力所能及的事。

術後上班的那段時間，雖然也經常有頭疼腦熱的感覺，但我在工作上依舊踏踏實實，兢兢業業。那時候我正指導第一個碩士研究生，從論文選題到實驗設計，到實驗方法的傳授，到實驗報告及論文的修改……都是我手把手地教會他。初為人師，

甘苦自知。

2005年這一年，我在科研上收穫頗豐：發表及修回的核心期刊論文第一作者各兩篇、第二作者各一篇，投稿SCI第一作者論文一篇；參加了2005年國際納米會議……這一年我的年終考核為“優秀”。我對這個“優秀”並不怎麼看重，最重要的是，我能在整個過程中，盡量擺脫心理陰影的束縛，認認真真地過好每一天。身邊的人都誇我堅強，其實堅強只是求生的本能，不堅強又能怎麼辦。

2006年年底，腦部腫瘤復發的打擊壓得我喘不過氣來。恐懼過，流淚過，然而，我別無選擇，唯有面對。那時候，我一邊奔走在醫院之間，一邊準備年後的博士考試。2007年3月，我與妻子一起參加了上海交大的博士考試，雙雙被錄取。這時候，由於復發而導致的眼睛複視的症狀居然漸漸消失。真是雙喜臨門。

我連著考了三次博士才考上，但我看重的不是博士學位本身。一個腫瘤患者在不知道自己能活幾年的情況下，有沒有博士學位有那麼重要嗎？如果我不患病，作為科研人員，我一定會讀博士的。那麼，生了病為何就不考了？我想，在不影響我身體的前提下，我該做甚麼還是要做甚麼，不能給自己的人生留下遺憾。同時，我也想用實際行動告訴孩子，人的一生應該怎樣度過。努力過，拚搏過，便無怨無悔。即便我沒法陪伴孩子長大，沒法給孩子提供充足的物質保障，但是，這份精神財富會陪伴他

一生，在成長的道路上，在任何時候，遇到任何困難都不退縮、不放棄。

2007年6月，腦部腫瘤轉移至胸椎，我不得不做了脊髓手術並開始放化療。9月，我辦理了博士入學及休學手續。在我生命的最低谷，在腫瘤內科化療的日子裡，一直悉心照料我的岳父和父親分別於2008年1月、3月去世，那段時間，我幾乎崩潰。在叫天天不應叫地地不靈的日子裡，我才深刻體會到人的渺小、生命的脆弱和命運的殘酷無常。逝者安息，生者堅強。只有堅強、樂觀地去面對人生中遭遇的一切，才對得起死去的兩位父親，才對得起關心自己的人，才對得起自己的生命，唯有如此才是對生命最大的尊重。在我人生最黑暗的日子裡，恰好也是得到大家的關愛最多的時候，我沒有資格自暴自棄，唯有馬不停蹄、勇往直前。我積極配合醫生的治療，終於在2008年4月結束了為期九個月的放化療。陰霾終究遮不住太陽，一切都過去了。治療結束後三個月，2008年7月，我主動恢復上班並開始了博士學位的攻讀。

然而，厄運並沒有結束。2010年3月，顱內腫瘤再次復發。經過伽馬刀手術和化療，2010年國慶節後，我恢復了工作。滿以為這次的治療是對以往治療的“查漏補缺”，至少能扛它個一年半載，誰想到上班不到兩個月，11月底顱內腫瘤就再次復發。化

療已經無效，只好做了伽馬刀的局部治療。伽馬刀五個月後，病灶還在，於是，2011年5月又補上一刀。

一年內的兩次復發是對我的身體、精神的雙重打擊與摧殘。無處可逃，唯有面對。擦乾眼淚，繼續笑傲癌魔。我把接踵而至的苦難當作是上帝給我的“化了裝的祝福”，上帝不會直接給你你所需要的東西，一切都需要你用一顆積極、堅強和樂觀的心去面對，去接納，去迎戰。一個人只要心中有陽光，有日出，身處的環境就算漆黑如夜，也會擁有美麗的人生。

2011年7月14日下午，我的學術論文終於被*International Journal of Pharmaceutics*（《國際藥劑學雜誌》）接收，接下來開始準備博士論文。

從實驗到論文的發表，一篇學術論文出爐的時間裡居然經歷了四次腫瘤復發，而且其中三次還是腦瘤，這三次腦瘤中最後的一次是負責記憶的大腦海馬區，這期間的辛苦和艱難不言而喻。

科研的道路雖然不平坦，但整個科研過程也充滿著樂趣，特別是當實驗結果與理論分析及預期相一致的時候，更是覺得興奮。邏輯思維之魅力、科學探索之樂趣以及追求真理之快感正是體現在這裡。

由於身體原因，我的實驗安排較為鬆散，不給自己期限，做到哪一步算哪一步，我從來不講求速度，只要方向沒錯，每天像

蝸牛一樣向前爬行也很充實而快樂。雖然我這隻“一步一步地往前爬”的蝸牛可能會遭到黃鸝鳥的嘲笑，但是我最終也能“背著重重的殼”吃到那屬於我的葡萄。患癌這些年，我在國內外發表演文近20篇，在國際會議上報告3次，並主持一項國家自然科學基金項目。這些工作雖然微不足道，但都是在我生腫瘤以後取得的，對我而言具有非凡的意義。

2012年3月15日對我來講是個特殊的日子，四年前的3月15日，我父親黯然離世，家人向化療中的我隱瞞了噩耗。這一年的3月15日，我順利通過了博士論文答辯。回想2005年生腫瘤之初不敢奢望能活到今天，2007年考上博士也沒把握能笑到最後，很幸運，我活了下來，還順利完成了學業。這才發現，原來實現夢想很簡單，只要活著就夠了。

八年多來，我經歷了無數的風雨與磨難。我能走到今天，要感謝身邊的親人、盡職盡責的醫務工作者以及熱心的同事、朋友們，是他們在關鍵的時候幫助我們家克服了一個又一個困難。

而我最想感謝的是多年來對我不離不棄的風雨同舟的妻子。我生病這些年，她隨時準備陪我去醫院，隨時準備我病情復發，很難想像這些年她是怎麼過來的。她幾乎包攬了孩子的所有事情，從兩歲送託兒所開始，這幾年時間雖然經歷了太多的家庭變故，

但是她沒有因為家裡的事情讓孩子的學習、生活受到影響。即使孩子上學以來的唯一一次生病掛水，也是晚上下班後陪著打點滴，白天繼續送孩子去上學。即便有我這樣一個經常住院的老公，她也竭盡所能地盡量不影響工作。她常常是利用中午吃飯的時間騎著電瓶車去醫院給我買飯，回單位繼續做實驗，等晚上下了班再直奔醫院。她的工作考核基本是年年優秀。2007年，她考取了上海交大的在職博士。2010年3月，我腦部腫瘤復發，她一邊照顧我，一邊照顧讀一年級的兒子，一邊寫她的博士論文。她的博士論文是在我和兒子進入夢鄉以後才開始撰寫的，每天工作到凌晨兩三點，白天還要繼續做實驗。2010年5月，她順利通過答辯，獲得博士學位。她考上博士的時候正是我做脊柱手術的時候，她畢業的時候正是我腦部復發的時候，在這幾年的時間裡，她經歷了我的脊髓手術、放化療、腫瘤復發，在我病情穩定的時候又遭遇父親因車禍喪生。2011年5月，她在國際頂尖雜誌*Hepatology*（《肝病學》）上發表學術論文。其實，她並不是工作狂，她最大的心願是做個幸福的全職太太。然而，殘酷的現實逼迫她要堅強地撐起一片天，為了家庭，更為了孩子……她不是天生的堅強女人，沒有人天生堅強，你不夠堅強是因為你有太多的選擇與退路。而她，沒給自己退路。

患病以來，我遭受了十幾次化療、二十次的放療、七次伽馬刀、一次大手術，身體早就面目全非了。從一開始，我逼迫自己堅強，到最後，面對病魔，我已能坦然面對，甚至於從心底生出

一種喜悅，感謝疾病讓我懂得更多。我實現了一次偉大的蛻變，毛毛蟲終於變成了蝴蝶。我的雙腳已經被苦難磨出了老繭，我已經習慣於在刀尖上跳舞，再也沒有了當初刻骨銘心的痛，我現在除了快樂還是快樂。

生病前，我以碩士身份進入上海交大工作，收入低，壓力大，感覺沒有出頭之日，時常牢騷滿腹、急躁焦慮、渾渾噩噩。生病後，我懂得了學位、職稱其實都是浮雲。我降低了對自己的期望值，不再跟同事攀比，開始踏踏實實、認認真真、按部就班地工作，珍惜每一天，努力做好自己。

我變得更加開朗樂觀、風趣幽默，不再斤斤計較個人的得失，功名利祿都是過眼雲煙，充實快樂、有意義地過好每一天才是王道。

工作之餘，我堅持寫博客，寫我的經歷，寫我的所思所想，寫我的痛苦和我的快樂，這些內容已經在2012年整理出版。在與網友的互動過程中，我得到了大家的鼓勵與關愛，同時，我的博客也給大家啟示與力量。單位的聯歡活動開始活躍著我的身影，從來沒說過相聲的我開始嘗試自編自演相聲……工作、寫博、娛樂等都是我的精神食糧，也是我的抗癌武器，因為在這些過程中，我充分抒發了自己，釋放了自己，展示了自己，也實現了自己，超越了自己。

經歷了生與死的考驗，我終於徹底明白，幸福與快樂其實是我們自己內心的一種感覺——自信的感覺、快樂的感覺、寧靜的感覺、充實的感覺。這種感覺只有我們自己能把握，而與外在的名利、地位無關，與是否長壽無關。幸福即我心。用心去愛生活、愛身邊的每一個人。幸福不在遠方，幸福就在當下的分分秒

秒。不管生命還有多久，都要開心快樂地珍惜活著的每一天，無愧於活著的每一天。

我在上海租房度日，生病多年也沒甚麼積蓄。但是我的快樂、喜悅與幸福並沒有因此而減少。相反，我感恩於生命的額外恩賜。已經失去的既然無法挽回，那就讓它去吧，我更在意與感恩的是我所擁有著的一切。知道我患癌的人何止成百上千，不了解我的人會同情我，懂我的人會欣賞甚至敬佩我，因為我實在沒甚麼好值得同情的。而且，我很想大聲地告訴大家，我是個幸福的人。即便明天就要死去，我也無怨無悔，此生已完成，我已交出完美答卷，我擁有過快樂的一生和生命的尊嚴，因為我無愧於活著的每一天。

癌症及大難不死讓我有機會對生活及生命有了更多的體悟，這是上帝的安排甚至是眷顧。因此，我有責任和義務把我的這段人生經歷及體悟大聲說出來與大家交流、分享，希望看過此書的人能夠重新審視自己的人生及其承載的意義。現實生活中，有太多的人正為許多並不那麼重要的事情而辛苦奔波；有太多的人在浮躁的世界裡迷失了自我，有太多的人有許多珍貴的親情、友情、愛情沒有好好珍惜、把握……不管順境還是逆境，不管疾病還是健康，我真誠希望每一位讀者都能夠更加熱愛生活，更加幸福快樂。