

# 畅销作家师永刚写战癌手记 新作《无国界病人》分享求医“重生”之路

## 摆脱“软瘾” 从看似无害的习惯中抽身

“生病是一段误入的歧途，而治疗就是怀揣信念的跋涉。”2012年9月，作家师永刚在一次体检中发现自己罹患了肾上腺皮质癌。这个疾病发病率为百万分之一。无论是医生还是病人，对这个疾病都相对陌生，有效的治疗药物也非常难找。在北京的协和医院与美国休斯敦的MD安德森癌症中心治疗的10年时间里，有8年他是在从未间断的治疗中度过。在与癌症搏斗的10年治疗过程中，他历经2次手术、5次复发转移、4次急诊、6个周期的放疗，以及3次新药的临床试验。

2022年5月10日，师永刚进行了复查。主治医生给出的诊断是：stable(稳定)，每半年做一次增强CT。这对师永刚来说，“是一个期待已久的重要消息，此时距我中断治疗已有3年时间。3年对于肿瘤病人来说，是一个巨大的嘉奖。我正在进入一个非常重要也非常关键的随诊期。”

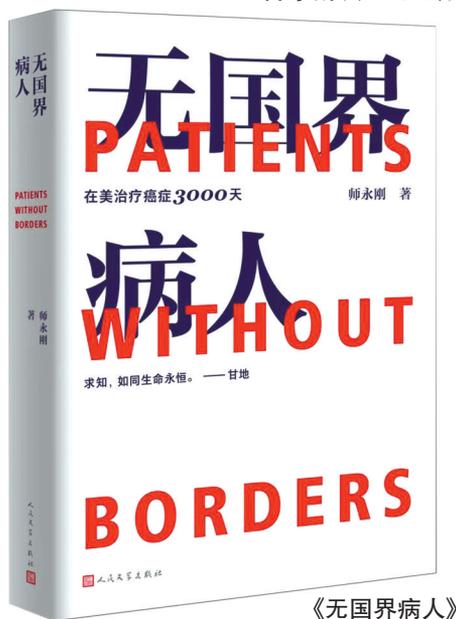
从最初确诊到最终艰辛跋涉终获“重生”，一路跌跌撞撞走来，师永刚有很多复杂的体验、挣扎的感受、细致的观察。4年前他开始将自己在过往3000天求医问药的治疗实践经历、心路历程、体验思考，以及观察到的真实案例做实证，用亲历手记的形式记录下来，“希望能为那些仍在泥泞中跋涉的人们，分享一些实用的经验方法，提供一些乐观的信念、精神力量。”

师永刚还提到，不少人的癌症治疗回忆往往成为讲述个人胜利或悲剧的个人史，“我这本书中既有自己的治疗历程，有赴国外治疗的病人群体的真实故事，以及这些人在两国间奔波求生的生命记录，也有癌症治疗中的理念、药物研究的最新进展。”

2022年7月，战癌手记《无国界病人》先由文学杂志《收获》连载15万字，引发媒体与读者关注。之后全文近40万字单行本由人民文学出版社推出。



师永刚(本人供图)



《无国界病人》

### 十年前 他的生活忽然间被按下暂停键

当疾病是一个名词的时候，人们对于它的了解仅限于医学领域。但当它作为动词显现于每一个具体个体身上时，它借由改变人体极其微小的一点点，而改变了一个人生活的全部。

出生于上世纪70年代的师永刚曾任《凤凰周刊》主编，撰写出版《邓丽君画传》《宋美龄画传》等畅销书。其长篇小说《最后的骑兵》《迷失的兵城》曾被拍成电视剧，在央视播出。正当他处于人生的盛年，在事业的道路上向前突进之时，一场病打乱了他所有的计划。

每一个遭遇了重大挫折的人，或许都会诘问，为什么自己会遇到这种事？师永刚也不例外。他一度也不明白自己一向身体强健，而且天天游泳、健身，怎么会忽然得上这么一个罕见的疾病？于是，他一边忙乱地展开求医问诊，一边开始检视自己过往的生活。其实，仔细回想，一切不是突如其来，而是早有预警。长期的超负荷工作，疲惫、乏力以及严重的失眠和颈椎不适，已经困扰了师永刚很久，但他并没有给予足够重视。在接受治疗的这段日子里，师永刚也深刻意识到之前的生

活方式是有很大的问题的。在这个生活忽然间被按下暂停键的时刻，人生隆起一个显著的分水岭，此前的归于此前，此后的正延伸向未知。

### 十年后 他建议学会聆听自己的身体

面对疾病，人们能做的，是尽可能充分了解它，并赢取战胜它的时间。师永刚在《无国界病人》中也分享总结了他认为的治疗癌症需要的五大必备要素。比如咨询一定要全面及时，了解一些前沿信息，它会帮助你判断治疗方案的利弊得失。选对医院和医生，精准了解不同医院和医生针对某一类疾病在经验和医疗条件上的差异，可以得到迅速有效的救治。要做好充分的预案，调整身心状态，永远要保持耐心和一个不错的身体机能，用持久战的心态抵御每一次治疗的消耗。做好资金的预算和管理等等。

在治疗过程中，师永刚接触和认识了不同病友，他在书中也讲述了不少病友的故事，读者可以从中感知到性格在癌症治疗中的作用。有的人特别听从医生的建议，不随意更改治疗方案，能够完全执行医治计划；有的人久病成医，对于医生的治疗方案了如指掌，并对服用的药物有深入的研究；当然也有病人，心意不决，此一时信任这个医生的建议，彼一时又执行另外一个医生的指导，这样的徘徊反复，其实很容易耽搁病情。做一个依从性好的病人，同时，多增强自身的学习能力，这是有助于疾病治疗的。

疾病打乱人的正常生活，平时习以为常的东西，此时会变得异常珍贵，也促使人们重新思考人生的价值和意义。妻子为了陪护师永刚远赴美国休斯敦看病治疗，他们不得不与不到两岁的女儿分别。为了不惊动双方父母，他们还要假装一切安好。在休斯敦治疗的病友都有家属跟随照料，这意味着至少有一个家庭成员的生活被连带着彻底改变。照料病人的家属，他们的身体和心理长期承受巨大压力，也都不同程度有一定的健康问题。师永刚还发现，一般来说，先生生病，太太全程陪护的多，太太生病，先生全程照料的少；老人生病，女儿陪同照顾的多，儿子则少。这里面折射出的社会身份、性别和工作分工的差异，也许还有更多让人深思的东西。

如今的师永刚，心态平静，状态稳定，“生活是柴米油盐的物质，是上班、工作、升迁的荣耀，也是休息、娱乐、出行的放松和与家人朋友的相聚与沟通。这是生活的一个基本盘，没错。关键是，该如何用时间和精力配合生活的这么多面向，这就是生活方式的内涵。任何单单的一面都不能遮蔽其他面，早一点认识到和尊重这样一个基本点，获利越早。”这是师永刚给出的至诚建议。应当学会聆听自己的身体，那是所有人生建设的基础。

封面新闻记者 张杰 实习生 郑好

怎么什么都没干，一天就过去了？为解压不停买买买，隔几分钟就刷新社交网络首页，一吃薯片就停不下来……你是否会因为想填补内心的空虚而去做一些事，结果发现收效甚微？机械地吃零食，无聊地刷手机，一逛购物网站就控制不住买买买……做这些事时，我们明明是快乐的，可这种快乐却无法形成持久的满足。

《软瘾》近日由花城出版社出版，作者朱迪斯·莱特认为，那些看似无害，实际却在浪费你时间、精力的东西就是“软瘾”。它们不仅浪费了我们的时间和金钱，还麻木了我们的情绪，降低了我们的生活质量。它们仅仅提供了表面的兴奋，却掩盖了我们更深层次的渴望，阻止我们实现我们的目标、野心和梦想。

在《软瘾》中，莱特从她在个人和职业发展领域的丰富经验出发，对“软瘾”做了一次彻底解剖，提出了摆脱“软瘾”、充实生活的具体方案，学习换一种方式满足精神需求，通过加减法将“软瘾”逐出你的生活。

什么是“软瘾”，我们如何确定自己是否有“软瘾”？“软瘾”是那些看似无害的习惯，如购物狂、拖延症、暴饮暴食，沉迷于电视、上网、闲聊等。它们实际上使我们远离了理想的生活。莱特强调，“软瘾”不是罪，它们只是一种安抚自己的错误尝试，一种在一天的劳累后试图放松的方法，一种分散注意力或自娱自乐的方法，或者是一种应对强烈情绪的方法。问题是，“软瘾”不会丰富我们的生活，反而会耗尽我们宝贵的资源，而这些资源本可以用来推动我们实现梦想。

我们都需要从压力重重的生活中抽空休息一下，需要娱乐、休息、消闲，但我们应该得到优质的休息——不仅仅是盯着电脑屏幕，或者在电视机前心不在焉地换台。我们需要令人满足和兴奋的方式来提升自我、恢复精神、自娱自乐，这才能带给我们更充实而非更贫瘠的生活。

摆脱“软瘾”并不意味着你的余生都要远离电视、永远放弃大杯摩卡咖啡或者完全戒掉购物或上网。它的真正含义是，你要设计一种充实的、令人满意的生活，让你的身体、思想和精神得到满足。

封面新闻记者 张杰

生活服务广告 028-86969860 86969954 独家代理：四川欣闻报刊发行有限责任公司 收费标准：70元/行/天，每行13个字 代办点 锦江區 84545086 金牛區 83171377 紅石路 86925677 眉山市 36111121 平 峰 88748235 簡陽市 18030870828 寻找全省 业务代理 周 中 15681062088 雅安传承 15261288866

**公告**  
我司两辆牵引车现需进行维护保养，现面向社会公开征集营业执照经营范围涉及机坪内机械设备的安装、使用、维修、维护或对航空地面设备进行维修服务的企业请于2022年8月2日17:00前到高坪机场报名并了解详情。  
联系人：谢先生 17729864443  
南充高坪机场有限责任公司  
2022年7月29日  
■蔡小红二代身份证编号510122197709012021于2022年7月19日遗失，即日起非本人使用所引起之责任与本人无关  
■成都市郫都区唐昌镇平康村卫生室公章(印章编码:5101245233979)遗失作废。  
■成都朱雀房地产经纪有限公司陈杰法人章(编号:5101075105040)遗失,声明作废  
■成都环城世纪房屋租赁有限公司发票专用章(编号:5101085380281)遗失,声明作废

**声明**  
本人潘孝彬将彭州工业投资发展有限责任公司开出的收据编号为1929849遗失作废。  
■武侯区溢阳绿城业主大会遗失公章,编号:5101075004926,遗失财务专用章,编号:5101275004927,声明作废。  
■武侯区溢阳绿城业主大会第二届业主委员会遗失公章,编号51010750049278,声明作废  
■成都三合国炉餐饮管理有限公司财务专用章(编号5101850041545)、谢科法人章(编号5101850041547)遗失作废  
■郫县郫筒街道太平村村民委员会公章(编号:5101245017183),郫县郫筒镇太平村村民委员会公章(编号:5101240004358)均遗失作废。  
■成都天蓝化工科技有限公司合同专用章(编号5101000086472)、王和平法人章(编号5101070025261)、财务专用章(编号5101070025260)遗失作废

**公告**  
成都市锦江区菱窠路122号相关人员：  
我公司在成都市锦江区菱窠路122号修建的商业及配套(润达丰滨江新艺都)已建成竣工，现已进入规划土地核实验收阶段，公示内容张贴于锦江区佳宏南横街8号，本项目6号楼负一层商业门口处和菱窠路社区公告栏处，公示时间为2022年7月29日至2022年8月5日。特此公告  
四川中化锦城置业有限公司 2022年7月29日  
■成都态沐拾光科技有限公司执照(统一社会信用代码:91510106MA6358NA8M)正副本、公章(编号:5101060354830)、财务专用章(编号:5101060354831)、发票专用章(编号:5101060354832)、张怡法人章(编号:5101060439759)遗失作废  
■四川鲜烁文化传媒有限公司统一社会信用代码91510106MAGAD6AX8N于2019年1月23日所核发的营业执照正本遗失作废

**交房公告**  
尊敬的保利广悦府业主：  
广汉保利广悦府1、11、12、17号楼及项目整体车位将于2022年8月9日-8月11日在保利广悦府项目现场盛大交付，我司将为您提供一对一尊享预约收楼服务，全体员工恭迎您回家！交付手续办理详情请咨询您的客户大使或致电0838-5506288。  
为维护公共卫生安全，切实保障您的身体健康和生命安全，故温馨提示您前来办理房屋交付手续前请做好新冠肺炎防控措施。  
广汉和筑房地产开发有限公司  
2022年7月29日  
■成都海鹰电竞网吧有限公司不慎遗失财务专用章(编码:5101100118434)、发票专用章(编码:5101100118435)、陶伟法人章(编码:5101100118436),声明作废。  
■四川广都酒店管理有限公司营业执照正本(统一社会信用代码:91510122567162473H)及公章(编号:5101008381986)、财务章(编号:5101225042768)、法人章(刘伯平编号:5101008381988)遗失作废  
■郫都区欧意集成厨房经营部,经营者:王德才,个体工商户营业执照正本(统一社会信用代码92510124MA6D8QDKON)不慎遗失,声明作废。  
■武侯区名盛堂大药房发票章(编号:5101009493816)遗失作废。  
■成都龙运行商贸有限公司原法人龙义全法人章(编号:5101008137533)遗失作废  
■成都杰卓物流有限公司,川ACD861,证号510114005650,道路运输证不慎遗失