在国外留学时的于娟

复旦32岁女教师病榻上写抗癌日记

加班、买房、买车都是浮云

“在生死临界点的时候，你会发现，任何的加班，给自己太多的压力，买房买车的需求，这些都是浮云，如果有时间，好好陪陪你的孩子，把买车的钱给父母亲买双鞋子，不要拼命去换什么大房子，和相爱的人在一起，蜗居也温暖。”

——摘自于娟“生命日记”

病榻上的于娟

一个年轻生命，在生死的边缘，用生命写下病中日记。请不要认为这个故事有点老套，病中日记里反思的积劳成疾的生活细节，会给同样背负生活压力的你我一些提醒。

于娟，女，31岁，祖籍山东济宁，海归，博士，复旦大学优秀青年教师，一个两岁孩子的母亲，乳腺癌晚期患者。短短的几行字，是于娟的个人简介，而短短文字的后面，却是一个乐观坚强并相信奇迹的女儿、妻子和妈妈。“人生最痛苦的事有三种：幼年丧母，中年丧妻，晚年丧子。如果我走了，我的父母、丈夫还有孩子，就会面临这些痛苦，所以我要坚强地活下去。”于娟说。

星报综合

癌症？和我怎么会有关系

现在的于娟很庆幸自己活着，因为早在1年多前，她被判断只有一年半载的生命。“我相信，我会成为奇迹。”于娟在微博里写着，“无所谓病痛，人没有不能承受的痛苦，还活着，我就已经很知足了。”

2009年12月27日，长期自恃身体十分健康的于娟被确诊患上了癌症，宛如晴天霹雳般震惊了这个家，她是家中的独女，考大学读研读博留学，刚回国参加工作3个月，1岁多的儿子刚会叫妈妈，一切才刚刚开始，难道就要戛然而止？

于娟一直在思考自己为何会得癌症？这个名词她从来没有想到会和自己联系在一起，在她看来，她得乳腺癌的概率是如此之小：“第一，我没有遗传；第二，我的体质很好；第三，我刚生完孩子喂了一年的母乳；第四，乳腺癌患者都是45岁以上人群，我只有31岁。”

但是现实就是这么残酷，医生确诊是乳腺癌晚期，最多只有一年半载的生命。

病魔，将这个小康之家瞬间击垮，所需药物25000元一支，每21天就要注射一支；1万多元一盒的药，只够吃1个疗程14天……为了治病，家里为她卖掉了仅有的60平方米房子和父母在山东老家的房子，现在全家人租房子过活，一家三口和姐姐全家住在一起，还有公公婆婆、于娟的爸爸，还在老家山东工作的妈妈只能断断续续过来。

病魔，也让这个家庭更紧紧地走到一起，1年多同死神的搏斗中，于娟和她的家人乐观、坚强、淡定、决不放弃。

熬夜！真的等于慢性自杀

在于娟看来，她需要做一些有意义的事，让更多的人了解癌症，并远离它。

带着这个想法，于娟开设了一个博客，博客名叫“活着就是王道”，尽管需要休息，但是她还是坚持每天早晚更新两次博客，记录下病中的一些情况，对癌症的情况的介绍，并反思当时的生活方式：“我认识的所有人都晚睡，身体都不错，但是晚睡的确非常不好，回想10年来，基本没有12点之前睡过，学习、考GT之类现在看来毫无价值的证书、考研是堂而皇之的理由，与此同时，聊天、BBS灌水、蹦迪、K歌、保龄球、吃饭、一个人发呆填充了没有堂而皇之理由的每个夜晚，厉害的时候通宵熬夜。”

“下午5-7点酉时肾经当令；晚上7-9点戌时心包经当令；11-1点子时胆经当令；凌晨1-3点丑 肝经当令 3-5点寅时肺经当令；5-7点卯时大肠经当令。当令是当值的意思。就是说这些个时间，是这些器官起了主要的作用。人体不能在这些时候干扰这些器官工作。”

“23时至次日3时，是肝脏活动能力最强的时段，也是肝脏最佳的排毒时期，肝脏是人体最大的代谢器官，肝脏受损足以损害全身。所以，‘长期熬夜等于慢性自杀’的说法并不夸张。因此，医生建议人们从23时左右开始上床睡觉，次日1至3时进入深睡眠状态，好好地养足肝血。”

“我想我之所以患上癌症，肯定是很多因素共同作用累积的结果，但是健康真的很重要，在生死临界点的时候，你会发现，任何的加班，给自己太多的压力，买房买车的需求，这些都是浮云，如果有时间，好好陪陪你的孩子，把买车的钱给父母亲买双鞋子，不要拼命去换什么大房子，和相爱的人在一起，蜗居也温暖。”

化疗：儿子的歌声让她流泪

2010年12月18日，于娟老公的37岁生日。一家人专门跑到外面饭馆吃了一顿饭，因为这一天，也算得上是于娟“1岁”的生日。“患癌至今，已经一年了，从某种意义上说，我已经1岁了。”

此前她一鼓作气攻克了硕士、博士、海外留学，回到复旦大学做讲师，还添了一个可爱的儿子。突如其来的打击，一度让她难以接受。“工作刚3个月，我就拿到了4个课题，我觉得，一切才刚刚起步。”

今年1月2日，于娟从瑞金医院进一步确诊：乳腺癌晚期。确诊的那一天，全家人都高兴极了。“当时大家都以为，乳腺癌只要做手术，就还有救活的可能。只有我老公明白，就算是乳腺癌，也会致命的。”于娟说，“我就是失去了手术机会的人。”

因为癌细胞已经扩散到全身躯干骨，她只能选择化疗。化疗的初期反应很大，呕吐一直不停。因为全身不能动，即便呕吐，她也只能侧头，最多45度，身上、枕边、被褥、衣裳，全是呕吐物，有时候呕吐物会从鼻腔里喷涌而出，一天几十次。“那个时候，我没有哭。因为我想，坚持下去，我就能活下去。”于娟告诉记者，经历了六次化疗后，她回家了。

于娟年幼的儿子“土豆”当时只有19个月，他开心地围着妈妈转来转去。“土豆”的奶奶说，“‘土豆’唱支歌给妈妈听吧！”“土豆”趴在于娟的膝盖上，张嘴奶声奶气地唱道：“世上只有妈妈好，有妈的孩子像个宝。”话音未落，于娟第一次流泪了。“也许，就是差那么一点点，我的孩子就变成了草。”

感悟：请多关心自己的身体

于娟说她现在每天更新博客，是用命在写，由于医药费过于昂贵，朋友们有感于她的坚强，更多的校友知道了情况，帮她建立了微博并发起了募捐。

“我不希望我的日记成为一个募捐箱，虽然我很需要钱，但是不希望让别人误解我这是一种募捐的行为。”于娟说，命比钱更重要，希望更多的人看到她用命记录下的文字后能够有所启发，更关心自己的身体，更了解生活中最重要的东西是什么，就足够了。

感叹于娟的坚强，并希望能有更多的人关注这样一个乐观的生命，很多的网友纷纷发帖转帖支持于娟。xiaoshi9966留言说：“我帮不了你太多，决定每天来看看你博客，支持你！活着吧，美好地活下去。”学生留言说：“于老师，我每天上来为你加油！”

认识的或素不相识的人都从于娟的文字里体会到她病痛的苦楚、人性的感悟、求生的坚韧，于娟的好友张婷说，希望于娟能创造生命的奇迹，好好活下去。

本报地址：合肥市永红路10号 邮政编码：230063 新闻热线：2620110 2619564 广告垂询电话：2815807 订报热线：7136993 发行部：2813115 总编办：2616166 采编中心：2623752 新闻传真：2615582
信息传真：2615007 Email: ahscb@mail.hiah.cn 零售价每份：0.50元 今日合肥、桂林、铜陵、滁州同时开印 全年订价：180元 月价：15元 安徽新华印刷股份有限公司承印