

这位岛城女性患癌后，半年里经历了手术、化疗和放疗 坦然接受人生的痛苦与美好 都是老天赐予的礼物

□记者 朱蔚

倾诉人：岳艳红

倾诉时间：6月30日

倾诉地点：新城某咖啡馆

虽然早有心理准备，但穿刺报告的确诊，还是让岳艳红控制不住眼泪。去年3月开始到10月，半年的时间，她经历了手术、化疗和放疗。

她是“川妹子”，也是新舟山人，1976年出生，俏熊猫川菜的主理人。生病之后，她退居二线，尽量让自己的生活更有“松弛感”。一场病痛，让她看开许多，也把人生想得更加明白了。

拿到确诊报告后 跑到厕所偷偷流眼泪

去年3月15日，我在上海的医院做了乳腺癌手术。

在手术前一年的6月，我洗澡的时候就摸到了乳房肿块，在舟山和杭州的两家医院检查，结果等级都是4A，之后做了增强磁共振，还是这个结果。我没敢做穿刺，听人家说万一不是恶性的，怕穿刺反而会刺激到它。但心里总是有个疙瘩，一直想着以怎样的方式可以确认。直到有一天，朋友将我的拍片影像发给了上海的一位医生，他直言不讳，“你这就是乳腺癌。”

去年3月，我们去了上海的医院。上海的医生一看，八九不离十地确定，是恶性肿瘤了，但还是需要做穿刺以确定手术的范围。

拿到穿刺报告的时候，我突然心酸，眼泪止不住地往外掉。其实刚开始听医生确认是癌的时候，我也没太大的感觉，反正横竖要做手术嘛。我是个蛮独立的人，虽然是先生陪我去的医院，但他性格内向，也不好意思多问。这是我们第一次去上海的大医院，那么多人那么多流程，多是我在忙前跑后。

确诊的那一刻，我躲到厕所，偷偷地抹了一把眼泪，怕先生看到了更加难受。

哭完，我平复了心情。走出厕所，又是一条女汉子。

化疗之后 干脆去理了个光头

周一住院，周三手术，周五出院。上海的医院，病人太多了，大都是速战速决的节奏。我出院的时候，还带着手术切口侧边的导管，回家背了半个月，要等到输出的淤血达到既定的量才能拆管。

随后，手术的切片报告也出来了，是三阴性乳腺癌。我一直以为是早期，其实已到中期了。一个月后，医院又给出了后续的化疗方案。带着上海医院的方案，我回舟山医院做了化疗。我的化疗频次比较密集，别人21天做一次的大化疗，我半个月就要做一次，用药速度也很快。

第一次大化疗做完，到了第14天，头发开始一把一把地掉下来。弟弟来看我，拖着我去理发店剪头发。我还不好意思去大的美发厅，在长峙岛上找了一家小店，理了个光头。看着镜子里的自己，好像也没有那么难看。

在我前四十多年的人生中，一直都是长发，我很喜欢长发。然而一旦剃了发，再养长就比较困难了，后来



我就一直保持着现在的短发。

那些彻夜未眠的夜 被郑智化的《水手》激励

每次化疗，都要在医院住三天。化疗就像挂盐水一样，半天就可以了。但是难受呀，也说不出具体是哪里难受，就是感觉浑身每一个细胞都非常不舒服。我清楚地记得，大化疗打到第四次，那天从晚上到第二天凌晨都非常恶心，难受到生无可恋，甚至会在某一时刻想用极端的方式来结束生命。

那个晚上，楼底下很吵，可能是有什么市集活动，天气热了，路边摊都摆出来了。换作平时，我肯定就焦躁不安了，但那天晚上，听着户外的卡拉OK一遍又一遍地唱着郑智化的《水手》，我的眼前仿佛出现了几个大老爷们，他们相互搭着肩，满怀热情地唱：他说风雨中这点痛算什么……

这样的歌词激励着我，让我用强大的意志力扛过了当前的痛苦。也许那天晚上的噪声对别人来说是扰民，对我来说却如同救赎。到天快亮的时候，我慢慢地睡着了，痛苦的夜终于熬过去了。

我也非常感谢当时和我同一病房的病友家属，那个阿姨好像是从岱山过来照顾姐姐的，在我难受的时候

一直帮我抚着背，遗憾当时人太难受了，也没顾得上留下联系方式。

病痛让人学会 接纳自己爱自己

接下来几次都是小化疗，副作用相对小一些，但还是看什么都想吐，什么东西都吃不下，营养也跟不上。白细胞一直很低，就要一直打升白针，打到最后骨头都痛。

所以还剩三次没打，身心实在吃不消了。之后又去上海做放疗，住了一个月，做了二十几次。到去年11月，我结束了所有的治疗，现在吃中药调理。

生病之后，我也看开了许多，感悟许多。我以前是个非黑即白、只认对错的人，现在的我学会包容，很多时候要换角度看问题。

搁以前看到自己的白发又长出来了，早就受不了了，但现在看着镜中的自己，黑发中夹杂着白发，也是满心欢喜，这是老天赐给我的，我为什么不好好珍惜它，哪怕是痛苦，也是老天赐给你的呀。当你这样去想问题以后，你会发现，人也跟着幸福起来。

我以前是一个比较敏感的人，年轻的时候从四川“赤手空拳”地到舟山“闯天下”，很怕被别人说道什么，

非常在意别人的声音。身体里面经常会有各种力量在PK，不断处于精神内耗中。这场病痛，让我学会了接纳自己爱自己。

曾经焦虑 但积极应对努力自救

冰冻三尺，非一日之寒。我知道肿瘤也许在2016年那次开新店失败时就埋下了种子，当时亏了不少钱，加上之后的疫情，对做餐饮这一行的来说都是打击。那一段时间的焦虑，让我的情绪也非常低落，以前看花看草都很有意义，但那时就没有觉得什么事情是美好的。当时还不知道抑郁症什么的，但现在我明白，当时的我可能是生病了。

我也没有和别人说过这件事，一张口就被他们“堵”回去了，朋友们都觉得我是一个开朗外向的人，这样的人怎么可能生病想不开呢？我曾写过一篇日记，说感觉就像掉进了黑洞，没有悲伤，也没有快乐，出不来了。

但我不能让自己这么沉沦下去。当时女儿还在上初中，本来来住校，我特意让她住家里来，强制自己早起做早餐送她上学，下午再去学校接她。送走女儿后，我就走到海边，融入大自然中，和早起的太阳问好，和海边的芦苇问好。我也让自己运动起来，用运动带来的多巴胺来拯救自己，除了生理期，基本上每天在游泳。

积极地应对着，终于把自己“救”了出来。而从生病开始到现在，自始至终，我都乐观面对。我当然也会害怕死亡，但我更知道，活着就要开心一点，要活在当下，要过好今天！

照片由受访者提供

情感的流露

心灵的抚慰

听你倾诉 陪你改变

你可以拨打我们的

情感热线：

13867225000

QQ:942157858

(请注明“我要倾诉”)

也可以发E-mail:

zswb05@zsnews.com

地址：

舟山市新城长升路30号

舟山晚报编辑部

“倾诉吧”编辑收

邮编：316021