

# 一抹

# 粉红

养生养颜节  
《悦生活》系列报道之二  
《悦生活》第五届「时尚红颜」

明天是“防乳癌关爱日”!

每年十月是国际乳腺癌防治月,十月的第三个星期五被定为“防乳癌关爱日”。

乳腺癌日渐成为现代女性的健康杀手,其发病率在世界各地多呈现上升趋势,在欧洲、北美,乳腺癌发病率在女性恶性肿瘤中居高不下,在东亚、东南亚,乳腺癌发病率有时甚至成倍增长。

上世纪九十年代开始,相关慈善公益组织每年十月都会举行活动,一方面唤起公众对乳腺癌的重视与警觉,另一方面为被乳腺癌影响的人群提供信息与帮助,参与者会在胸前佩戴上标志性的粉红丝带。久而久之,这些活动逐渐发展成为一项国际健康运动,十月一到,各国的慈善机构和公益组织纷纷开展主题集会或展览等活动,普及知识、募集资金、帮助乳腺癌患者,而“粉红丝带”作为全球乳腺癌防治活动的公认标识,也同活动一起走遍了全球数十个国家。

十月,请关注胸前那一抹“粉红”。

## “所有置我于死地的也激发我胆魄”

每年十月,满大街都能看到粉红丝带的公益宣传,很多女明星都会参与这项活动,倡导“及早预防,及早发现,及早治疗”的乳腺癌防治理念。曾经,姚贝娜就是粉红丝带关爱的那个群体;现在,她成为了2013年度粉红丝带的明星代言人。

公众对于姚贝娜并不陌生。她曾是青歌赛金奖得主,在化疗期间所录制的《甄嬛传》片头曲和插曲,让人们记住了她唯美哀婉的歌声。今年,姚贝娜登上《中国好声音》的舞台,成为备受关注的人气选手。

2011年,29岁的姚贝娜被查出乳腺癌。从知道左乳可能长了“坏的东西”到等待手术的时间里,她一次都没哭过。“印象最深的是,医生推着我到手术室的那个早上,长长的走廊,我爸妈拉着我的手说了很多鼓励的话,当时就想:原来电视剧演的都是真的!依依不舍地和爸妈说再见,眼泪不知道什么时候就掉下来了。”手术的那天天气特别好,阳光满满地洒在姚贝娜身上,幸运女神开始眷顾这个倔强而乐观的女孩。

姚贝娜一向是个比较乐观的人,除了特别虚弱的那段时期,其他时间都尽量把自己安排得满满的,不给坏情绪留出滋生的余地。她认为生病了也不意味着就要改变生活,乳腺癌不是什么可怕的东西。“住院时,我看到人生百态,不是没有感慨,想找回一个健康的身体,就不能拖着这颗破碎的心。”

化疗期间身体难受,心情难免会烦躁,姚贝娜跟记者谈起自己病中调适的经验:“心情是最关键的,不要被(乳腺癌)这种东西所吓倒。因为在现代医学来讲,它并不算一个很严重的问题,要及早治疗,该根治的就得根治。”得了病,直视它、努力打败它是唯一的选择,在心理上首先要压倒它。

为了干干净净去除病灶,姚贝娜接受了左乳全切手术以及整形再造手术,留下了永远的疤痕。除了穿礼服时要格外小心之外,姚贝娜没觉得这道疤有什么不好,也不担心它会对未来的感情生活带来影响。在她看来,这道疤“还挺酷的”,就像属于自己的勋章,写满了她的经历,不是每个人都能有的。

“所有置我于死地的,也激发我胆魄”,姚贝娜在新单曲《心火》里唱道,“狠下心,蹚过火,重生在缝补过的躯壳,当得起每个失而复得,凭着我够执着。”能够站在喜欢的舞台上唱歌,实现自己的音乐梦想,是她未来所追求的生活。

## 患上乳腺癌 一种顿悟生命的别样方式

最后一天的化疗结束了,王校长背起相机,去玄武湖公园摄影。一花一草一树,在镜头下鲜活起来,生命滋长得无声无息却又如此动人,教她如何不珍惜?

在患上乳腺癌之前,王校长是个雷厉风行的人物:正当壮年,感觉有使不完的劲儿,教学和行政工作两手齐抓,事事都做得尽善尽美。诊断出乳腺癌,她是有心理准备的,毕竟小叶增生得了多年,平日里也注意乳房保健知识,发现胸部长了个小疙瘩后,她就已有了不妙的预感。

虽然已有心理准备,也明白乳腺癌的生存率很高,但治疗时的痛苦仍让王校长濒临崩溃。化疗期间,不消说疼痛、掉发,哪怕是闻到空气飘来一丝青菜味,她都恶心得想吐。这种痛苦,没有经历过的人永远体会不了。

而在外人面前,王校长依然保持着灿烂的微笑,“眼泪都在深夜里静静地流,不给人看到。”

乳腺癌的发病比较慢,越早诊治越好。王校长庆幸自己发现得早,保住了乳房。“我那时切与不切没什么差别,就坚持留下了乳房,不破坏自己作为女人的美丽性征。”而她认识的癌友中,有将近九成人选择了切除手术。“她们常跟我诉苦,觉得失去乳房就不是个完整的女人了,很丢人,不敢去公共浴室洗澡,不愿让别人晓得自己得过这个病。”这种阴影所带来的心灵创伤,远比身体所承受的痛苦更加持久而深切。

临出院时,王校长找到自己的主治医生——南京市妇幼保健院乳腺科主任陆澄,说出了自己的一个发现:这些得乳腺癌的女人,年龄、职业、文化水平各不相同,但都有强势、好胜的个性,给自己施加了很大压力。过去的她也不例外。将来,她想让自己慢下来,宁可不争第一,也要注意身体健康。

一场大病,给王校长带来了大彻大悟的感觉。生病的时候,才发现自己最担心的不是工作,甚至不是生死,而是家庭和孩子。“每天都有可能是生命的最后一天,光阴特别宝贵,要放在真正重要的事情上。”她经常提醒学生和年轻教师,健康快乐比成绩更重要,给身边人多一份理解、关爱与责任。

如果能够保持健康,王校长还有一个生活梦想要去完成。“周游世界,好好走一走、看一看。将来想出一本游记,自己摄影,配上随笔,传达对生活的热爱。我要成为阳光而有正能量的乳腺癌康复者,给大家带去快乐和希望。”

本版撰文 王苏颖

