

### 非常网闻

# 海归博士写“抗癌博客” 引起大量网友反思生活方式

“在生死临界点,你会发现,任何超负荷的工作、买房买车的压力都是浮云。如果有时间,还是陪陪孩子和父母,与相爱的人在一起吧!以前,我从来没觉得这个世界这么好。”这段话出自于娟的博客“活着就是王道”,访问量已近200万人次。

于娟刚刚32岁,不幸患有乳腺癌,已到晚期并伴随骨转移。幸运的是,她的癌细胞已经奇迹般地控制住了。

患病后,她在网上写下一篇篇“生命日记”。与其他“励志”故事不同的是,她通过自己的遭遇,反思不健康的生活方式,告诫人们“长期熬夜等于慢性自杀”,也给每个人敲响了生命的警钟!



现在的于娟

## 反思自己 提醒众人

“我相信我会创造奇迹,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。我喜欢尼采的名言:‘凡是不能杀死你的,最终都会让你更强。’在激励自己的同时,于娟还通过博客,告诉更多人重新审视人生意义,注意生活方式。

她用8篇博文来反思“为啥是我得癌症”:“为了所谓的名利,我通宵达旦地工作,透支健康,心理压力,饮食不规律,环境影响……长期熬夜等于慢性自杀。”

患病前,她觉得晚睡不算大事儿。从本科、硕士到博士,她都是突击应试,最可怕的纪录是一天看了21个小时的书,当然还有上网、出去玩等娱乐活动。她凌晨1点前睡已经算是早的了,有时还会熬通宵。患病后,她开始自学中医,才知道自己原来是多么无知,多么不爱惜身体。

不少网友从这些不良生活方式中看到了自己的影子,感触颇深,纷纷留言,“珍惜”、“加油”等字眼儿不时出现。

## 网友调整生活方式

“晚睡族”睡前忙的事情五花八门,明知故犯的心态却惊人地相似。比如“夜深人静我工作起来才会才思敏捷”,“网上还有很多打折货等着我买”,“我正在打的这局游戏是最后一局”,“我正在看的这集电视剧是最后一集”,“有好多事情没做,就这么睡觉太可惜了”……尽管“长期熬夜等于慢性自杀”的说法有待商榷,但大家还是开始关注自己的生活方式。网友不约而同地“晒”起了自己的睡觉时间,大部分网友未能在23:00前入睡。

除了调整作息时间、不熬夜,网友也开始关注自我保健和健康自检的小窍门,“起床排毒6个好方法”、“看肤色知健康”等小贴士在微博上被频繁地转发。



以前的于娟



坚强的于娟

## 让以后的日子有意义

于娟是海归博士,复旦大学社会发展与公共政策学院讲师,父母健康,儿子可爱,爱人体贴……

2009年10月的一天,于娟不小心摔了一跤,第二天竟下不了地,被误诊为腰肌劳损,一番活血通筋的治疗反而将癌细胞扩散到了全身,导致她的躯干骨呈黑色。她稍微蜷曲一下,都会疼得死去活来。

2010年1月2日,她被确诊为乳腺癌晚期,伴随骨转移。由于癌细胞已经扩散到了全身,无法手术,只能化疗。她完成了身体所能承受的极限化疗次数,呕吐物有时会从鼻腔里喷出来。她一天的医药费就在千元以上,家里已经卖掉了两套房子。

她的癌终于奇迹地被控制住了。可现在的她丝毫不敢懈怠,发誓要让以后的日子过得更有意义,好好地陪伴家人。(天津网)

### 网络新词

#### 自虐型消费

大量消费行为研究表明,人是奇怪的喜欢自虐的动物,经常干“花钱买罪受”的事情。比如,明知恐怖电影很吓人,会给心脏带来不能承受之“惊”,人们却仍义无反顾地去电影院观看;冬天的天气本来就冷得让人难受,还有人专门花大价钱去冰造旅馆睡冰床,即便他们知道睡冰床并不舒服;在耳朵上打洞已经满足不了人们的需求,有些人还要在舌头上打洞,根本不管自己将来吃饭是不是方便。(互动百科网)

### 我的博客

## 记住五句忠告 或能改变人生

人生要经历许多挫折和磨难,在磕磕绊绊后,也许自己会总结出一些人生经验和教训,何不从小就告诉孩子?也许就会改变孩子的人生。

**第一句是:优秀是一种习惯。**

这句话是古希腊哲学家亚里士多德说的。如果说优秀是习惯,那么懒惰也是习惯。我们的一言一行都是日积月累养成的习惯,有的人形成了很好的习惯,有的人形成了很坏的习惯。

因此,我们从现在起就要把优秀变成一种习惯,变成我们的第二天性,让我们习惯性地去思考、做事,习惯性地对别人友好,习惯性地欣赏大自然。

**第二句话:生命是一个过程。**

事情的结果尽管重要,但是做事的过程更加重要,因为结果好了我们会更加快乐,但过程使我们的生命充实。人生的结果是死亡,我们不能因此说生命没有意义。世界上很少有永恒,体验也是丰富你生命的一个过程。

**第三句话:两点之间最短的距离并不一定是直线。**

我们做事情会碰到很多困难和障碍,有时并不一定要硬挺和硬冲,我们可以绕过困难和障碍,也许这样做事情会更加顺利。

**第四句话:知道如何停止的人,才知道如何加快速度。**

很多人一开始学滑雪时,很容易从山顶滚到山下,原因就在于不知道怎么停止、怎么平衡。因此,知道如何停止的人,才知道如何高速前进。

**第五句话:放弃是一种智慧,缺陷是一种恩惠。**

如果你有6个苹果,最好不要把它们都吃掉,否则,你只能吃到一种味道。如果你把其中的5个拿给别人吃,尽管表面上你少吃了5个苹果,但实际上你得到了5个人的友情和好感。以后,当别人有了别的水果的时候,也一定会和你分享,你会从这个人手里得到一个橘子,从那个人手里得到一个梨,最后你可能得到了6种不同的水果、6种不同的味道、6种不同的颜色,还有5个人的友谊。

要学会用你拥有的东西去换取对你来说更加重要和丰富的东西。所以说,放弃是一种智慧。(腾讯博客 王长生)

本版文图整理 杨玉梅

### 非常微博

**麦家:**作家都是敏感的,正如手指纤纤的人适合弹钢琴一样,内心敏感、丰富的人才适合当作家。一个在生活中不敏感的人,可能当不了作家,即使当上了,也不可能写出“敏感的作品”。因为敏感,对外界的人和事的反应会特别强烈、细腻,所以更容易受伤害,而写作就是一个自我疗伤的过程。

**夏舒:**有些伤痕划在手上,愈合后就成了往事。有些伤痕划在心上,哪怕划得很轻,也会留驻于心。有些人近在咫尺,却

一生无缘深交。生命中似乎总有一种承受不了的痛,有些遗憾注定了要背负一辈子;生命中总有一些精美的情感瓷器在我们身边跌碎,那裂痕却留在了岁暮回首时的刹那。

**80年代:**现在是以后的记忆。我们说过的话,做过的事,走过的路,遇过的人,都是我们以后的回忆。我们无须缅怀昨天,不必奢望明天,只要认真地过好每个今天,说能说的话,做可做的事,走该走的路,见想见的人。唯有脚踏实地,不漠视,不虚伪,我们才能为明天的回忆增加光彩和亮度。

**兔子先生:**人生如水,有激越,就有舒缓;有高亢,必有低沉;不论是绚丽还是缤纷,是淡雅还是清新,每个生命必定有其独特的风韵。一个人的一生,有轰轰烈烈的辉煌,但更多的是平平淡淡的柔美。

**雪球儿:**看了太多的故事,听过太多的不幸,走过太多的寂寞,有过太多的幻想,当我们真正梦醒,还能相信吗?还可以坚定我们当初的信念吗?还能在听到海枯石烂的誓言时感动落泪吗?父辈的爱情是一辈子,而我们这一代的爱情能维持一辈子吗?(腾讯微博)