

<<去你的癌症>>

图书基本信息

书名：<<去你的癌症>>

13位ISBN编号：9789868343078

10位ISBN编号：9868343070

出版时间：柿子文化事業有限公司

作者：克莉絲·卡爾（Kris Carr）著

页数：208

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<去你的癌症>>

### 前言

舉杯慶祝吧！

我得了癌症！

醫生劈頭先「嗯...」了一聲，然後才開始說明。

「嗯」這個字有很多意思，提分手、裁員、說明病情的壞消息時都常用。

如果器官移植中心主任劈頭先「嗯...」了一聲，請做好心理準備吧。

「嗯.....骨頭和脾臟沒有腫瘤，可是我們在妳的兩邊肺葉裡又發現了大約十個。

」一片沉寂，我突然一陣噁心，感覺情緒已經從遲緩演變為麻木。

我告退去洗手間，起身時腦中浮現：死囚上路。

我把自己鎖在裡面，驚恐地盯著鏡子裡的自己，盡量克制不要哭出來。

我要怎麼振作起來走向房間？

用冷水。

我將洗手檯放滿冷水，將雙手和臉泡進去，此時，我內心深處有個聲音輕輕說：不。

根據家人描述，我學會的第一個詞並不是「媽媽」或「爸爸」，而是「不」。

我深呼吸後走向房間，等著第二波的驚恐襲擊。

我的家人緊張地圍在大師身邊聽他宣判結果.....我得的是「上皮血管內皮瘤」(epithelioid hemangio-endothelioma)，簡單說就是要命的麻煩病；你試試看把這個病名很快唸三次，沒辦法吧，所以我們叫它血管瘤就好。

這是很罕見的血管癌，會影響肝和肺血管的內皮。

我現在是第四期。

目前全美每年大約有兩、三百人診斷出罹患這種病，患者通常會形成多發性腫瘤，而且罹病原因不明。

很好！

來舉杯慶祝吧。

下一個討論議題：肝臟移植。

感覺上我不只是被火車撞倒，火車現在還加速駛離，我則被拖行在後。

因為身體其他部位也有腫瘤，所以我並非優先接受移植的人選，反正我的癌細胞都擴散到兩邊肺葉了，何必把健康的肝臟浪費在我身上？

無所謂，反正我也想保留身體的各個部位，肝臟移植我就敬謝不敏啦。

我生下來是這樣，離開人世時也要保持原狀。

我老爸一直是個樂觀主義者，他馬上問醫生，如果家人適合，能不能活體捐肝，割一半的肝臟給我。

部分移植的成功率很高，我的家人也都十分樂意提供幫助。

但醫生的答案是：不行，我體內的腫瘤細胞很可能會擴散到那半個健康的肝臟，導致一切又回到原點。

接下來，老媽開始提出一連串的問題，我可以猜到她心裡在盤算什麼。

她問：「人到幾歲肝臟還能捐給人用？」

」 大師回答：「有實驗結果顯示，最老到92歲都沒問題。」

」 老媽回答：「喔。」

那請問肝臟冷藏可以保存多久？」

」她居然想把阿嬤的肝臟割給我！

我阿嬤當時還活得好好的，顯然也仍是老媽的眼中釘。

「老媽！

阿嬤又還沒死！

」我想像老媽拿著枕頭站在阿嬤床邊虎視眈眈，旁邊還放著冷藏箱的樣子，忍不住笑了出來。

但大師可不覺得有趣，事實上，如果我是他，可能就會通知有關當局多加注意。

由於我還沒出現症狀，所以大師建議這兩個月應該採取的做法是：「靜觀其變、不要去惹那些腫

## <<去你的癌症>>

瘤。

」他想評估癌症是穩定、緩慢還是快速。

為什麼我得的不是常見一點的癌症？

偏偏要得這種罕見的癌症，全美只有大約0.1%的人跟我一樣。

所以我沒什麼組織、遊行可以參加，沒有絲帶可以繫，也沒有人講什麼大家攜手共渡難關這種廢話，什麼都沒有。

事實上，雖然有研究人員在做一些試驗，但是目前並沒有沒有有效的療法。

什麼！

為什麼？

我想問題的答案很清楚，何必浪費寶貴的時間和資金研究只有少數人才會得的罕見疾病？

過去我常以自己的獨特而自豪，但現在這點對我是否能繼續活下去來說，反而似乎是一大致命傷。

我的優點裡絕對沒有耐心這一項。

要我輕鬆坐在定時炸彈上等待，簡直就像要我走過刀山再跳進冰冷的酒池裡。

不過我其實也多少覺得放心，幸好惡化的速度可能很慢。

我是說，每個癌症患者最希望得到的就是時間，而我似乎還有時間。

而且，我也不想馬上接受瘋狂的試驗治療，我完全沒興趣當讓人觀察的實驗鼠。

我一面努力壓抑淚水，邊問醫生有沒有什麼是我能做的。

醫生大師回答：「沒有，妳就像平常一樣過生活就好。」

」哈囉，呼叫大師，聽到請回答。

他是不是昏頭了啊？

我怎麼可能還像平常一樣過生活？

我怎麼可能在知道自己得了癌症之後，還每天正常過日子，而不去想自己可能會死？

這太奇怪了吧。

我看起來不像病人，我也不覺得自己生病，但是我的身體裡面卻長了那麼多腫瘤。

大師又加了一句：「如果妳願意，可以想辦法透過飲食和改變生活方式，提高免疫力。」

我聽完精神一振；他剛剛讓我重新取回一絲掌控權。

我可以有所行動、參與其中、自我教育、讓身體更強壯！

哼，說不定我可以自己找出辦法，治好這個病（我一向對自己過度自信）。

大師醫生並不知道，但就在他說這句話的當下，他栽下了種子，讓一個人的生活就此完全改變。

就在此時此地，我發誓要把這一絲掌控權發展為完全掌控。

我並不打算坐以待斃，等著未知發生；我決定要主動出擊，成為一個全職的療癒專家。

## <<去你的癌症>>

### 內容概要

可曾想過情人節裡會收到什麼禮物？

巧克力？

心上人的告白？

甜蜜又貴死人的浪漫燭光晚餐？

NO、NO、NO！

總是有出乎人意料之外的驚喜。

《去你的癌症》作者克莉斯·卡爾在正逢「31資深美少女」的大好時光當中，於2003年的西洋情人節得到了癌症第四期（沒有第五期！

）這個天大的衝擊。

克莉斯跟我們所有人的反應一樣：這樣的病「應該是不認識的陌生人，是報章雜誌裡報導的人，不應該是我們認識、深愛的人，更不應該是自己（得到）。

」但殘酷的現實說：「是，就是你！

」誰說得了癌症就是人比黃花瘦的憔悴紙片人？

克莉斯·卡爾絕對會趕緊打破這樣的死腦筋，避免這個恐怖思想傳染出去。

克莉斯從他得知已經癌症末期開始，記錄下了他的治療旅程，他用自己現在穩定的病情與發病後反而尋找到的幸福婚姻證明癌症過來人也可以改頭換面，活得快樂積極！

進入癌症大學 剛得到入學通知的時候，給自己時間讓情緒平復，因為多數人也是根據你的態度作反應，所以你得首先好好面對，遠離影響你心情的爛人，也不用參加讓你心情不好的聚會。

接下來，你要主動出擊成為癌症大師，別被他人（包括醫師）的話擊倒，治不好不是一種宣告，而是一種挑戰！

用簡單的方法和大家保持聯繫 不要把消息告訴每一個人 絕對不許再說以下字眼：或許、當然、我不知道，尤其是 - - 你決定就好 先了解保險給付項目，再開始治療 成為過來人 過來人不只是個詞，而是種態度；把病人一詞改成過來人吧！

克莉斯認為：從確定罹癌的那天起，你就是過來人了。

可以開始冒險，規劃自己的未來，例如列出一直想做的10件事，並且嘗試去做。

可以找個筆友，也可以使用免費的「寫日記治療法」，而且要想辦法與你的過來人伙伴聯繫，組成你自己的「辣妹癌友團」，讓他們知道你有多感激他們。

不論眼前有多大的困難，我們都可以改變自己的生命，一定要振作起來：可以選擇繼續工作或不工作

。 盡情難過 - - 但只有三天期限 透過癌症改頭換面 每個人都有自己的一套理論，相信自己贊同的理論就好 選醫生時千萬別忍氣吞聲，要找就找最好的 尋求第二（甚至第三）意見 吃你的蔬菜、扭你的臀 克莉斯自從研究各樣治療或改善癌症的方法後便成為素食主義的生機飲食者，他也在書末分享他的幾道抗癌食譜，他推薦柯林·坎貝爾的研究成果《救命飲食》一定要列入必讀清單當中，因為裡頭告訴你動物性蛋白質會引發癌症、心血管疾病、骨質疏鬆的原因。

另外，克莉斯也從布萊恩·克雷蒙博士那裡得知：運動可以讓身體的復原速度快上八倍！

所以，他也推薦各樣的運動，其中 - - 你實際會做的運動就是最好的運動啦！

超市是你的藥房 來一趟癌症兜風吧！

花50美元玩一趟 放個癌症假 把愛加進食物裡 女性美的事實 癌症難免要面對開刀或化療，但克莉斯說：癌症造成的疤痕是美麗的標記，況且自然就是美，所謂女性並非只是一堆身體器官的集合體！

雖然如此，還是別忘了，亮麗的外表可以讓妳更有自信並感覺愉快：所以，畫個妝、穿上明亮的衣服讓自己有好氣色！

妳還可以找出各樣假髮的樂趣，買件適合自己的內衣等等。

為癌症而裝扮 給自己快樂，給自己希望 別喪失信心 把體重計丟掉 花錢買件花俏的漂亮胸罩，帶出你心中的性感女神 婚姻與貝比 向自己的伴侶坦白，給他溝通、了解與支持

## <<去你的癌症>>

你的機會；如果想要有自己的小孩，也不忘與他一起討論，現在的科技有許多辦法解決。為人母者得癌症，雖然自己害怕，但也別忘了要撫慰小孩的心情，他們也是你的抗癌伙伴之一，別讓他們反過來給你麻煩。

記得說請和謝謝，但是也要開口說出自己的需求！

小孩可能成為你未來的一部分      瞭解自己所擁有的選擇      你是很棒的女人，你的需求和慾望應該要得到滿足！

這些性感、有趣、瘋狂的方法，可以幫助你如何地與癌症共處，而且這些建議也確實可行，一定辦得到！

現在你可以展現笑容，因為你並不寂寞。

這是專門寫給你的救命法寶書，讓你「狠狠愛」自己！

## <<去你的癌症>>

### 作者简介

克莉絲·卡爾 (Kris Carr) 演員、攝影師、電影製片、暢銷作家 在百老匯、電影、電視和許多商業廣告裡都有不少演出，被稱作「廣告界的茱莉亞·羅伯茲」(至少她的經紀人是這麼認為的)，曾在超級足球盃上因為出演兩支百威啤酒的廣告而大出風頭；也曾和彼得·福克 (Peter Falk, 曾獲得四次艾美獎) 一起演出亞瑟·米勒 (Arthur Miller, 美國當代名劇作家) 寫的《彼得斯先生的連線》(Mr. Peters' Connections) 一劇。

在31歲的情人節被宣布得了癌症，她大聲宣告「癌症需要改頭換面，而我正是那個能完成這項創舉的人！」

她開始寫下及拍攝自己與家人、朋友、醫生、另類療法「庸醫」和其他患有癌症的時髦年輕女性(就是她的「癌友會」)之間的互動，並成立有「抗癌辣妹組織」，和許多傑出女性癌友成為知交：例如幫助年輕女性癌症患者的「痛苦幫」(The Rack Pack) 創辦人艾莉森·布莉格斯、「癌症世界」(Planet Cancer) 創辦人海蒂·亞當斯、「去他的癌症」(Fuck Cancer) 創辦人潔姬·法瑞、女性癌友生育諮詢組織「生育希望」(Fertile Hope) 創辦人琳賽·貝克、「光頭即是美」(Bald Is Beautiful) 創辦人雪倫·布林、美國時尚雜誌《魅力》(Glamour) 攝影總監蘇珊·唐諾森……等等。

作品 電影記錄片：《瘋狂性感的抗癌辣妹》 著作：《去你的癌症》

## <<去你的癌症>>

### 书籍目录

推薦序 Chapter1 情人節快樂！

妳得了癌症大師又加了一句：「如果妳願意，可以想辦法透過飲食和改變生活方式，提高自己的免疫力。

」Chapter2 天哪，我得了癌症，現在該怎麼辦？

得癌症就像進入未知的領域，生活是否還能像過去一樣？

我雖然不想戳破妳的美夢，但答案是「不能」。

Chapter3 上課囉！

進入癌症大學不管妳本來主修什麼，或哪一科被當，妳現在的新工作都是要想辦法康復。

Chapter4 我何時能成為過來人？

過來人就是無論歷經多少艱難危險都能支持下去的人。

那不就是妳嗎？

Chapter5 善用癌症卡有時光是知道妳可以在緊急或事事不順時秀出癌症卡，就能讓妳的心情完全放鬆。

Chapter6 吃妳的蔬菜扭妳的臀我生病了，醫生還說這種病無藥可醫。

靠！

我該死的身體居然沒有盡到責任。

還是這其實是我自己的問題？

Chapter7 光頭就是美，以及有關女性特質及時尚的其他事實「我的頭髮會掉光嗎？

」這個問題的確很重要，因為即使妳不覺得自己有病，但沒有頭髮看起來就像有生病。

Chapter8 治療或束縛：約會、性、婚姻、寶寶癌症能夠讓我們加深聯繫、更珍惜現有的關係，甚至為我們自己和我們的小孩建立更健康的典範。

結論瘋狂、性感的抗癌食譜參考資訊

## &lt;&lt;去你的癌症&gt;&gt;

## 章节摘录

得了癌症 現在該怎麼辦？

好吧，既然這件鳥事已經發生，只好做個深呼吸，先讓自己冷靜下來。

我就像夢遊癌症仙境的愛麗絲一樣，掉進一個又深又詭異的兔子洞裡。

醫生不斷告訴我許多資訊，但我大多都是左耳進右耳出。

為什麼？

因為妳才剛得知自己得了癌症，這時的妳只聽得到：「噯哩瓜啦，癌症，噯哩瓜啦，妳快死了，噯哩瓜啦，癌症。」

面對這一切並不容易，但是現在並不是發狂、逃避、喪失理智的時候。

好姐妹，妳必須保持清醒，有很多事情需要妳做決定，妳愈冷靜，就愈能理智做決定。

世上並沒有不變的法則教我們如何接受得癌症這件事，每種癌症的情況都不一樣，每個癌症過來人的經歷也都不同。

那麼妳該怎麼辦？

妳可以想盡辦法創造生活樂趣；得了癌症並不表示妳就得從此關在家裡，無法再享受人生、自在過生活。

但是如果妳目前正在接受治療，感覺像是被大卡車碾過一樣痛苦，那妳可以暫時當個女王，稍微任性一下。

癌症可不會乖乖排隊等候，反而是在混亂中成長茁壯。

所以現在深呼吸，把自己的注意力集中在真正重要的事情上：就是妳自己。

得癌症就像進入未知的領域，生活是否還能像過去一樣？

我雖然不想戳破妳的美夢，但答案是「不能」。

妳以後還能喝酒嗎？

或許可以。

還能在桌子上跳舞嗎？

沒問題。

可以去度假嗎？

當然可以。

還能當「普通人」嗎？

妳為什麼想變得普通？

做好準備，接受「為什麼是我？

」的癌症憂鬱襲擊 我在努力想通「為什麼是我？

」的過程中，經歷了許多事情。

要瞭解癌症的複雜程度，必須投入許多時間精力，就像一份全職工作一樣，只不過沒有人會對這份工作感興趣！

妳可能，不，妳一定會有「為什麼是我？

」的這種癌症憂鬱，這種情緒很正常，也完全可以預期。

妳可以和自己信賴的人談談這種感覺，找個堅強的肩膀讓妳依偎哭泣。

但是要注意，不要陷入無止盡的低潮，要設定界限。

如果妳發現自己連續好幾天都穿著同一套睡衣，身邊全都是餐廳的外帶餐盒，看的全都是《情比姊妹深》(Beaches)、《心靈病房》(Wit) 這類電影，沒關係，妳可以讓自己放鬆一下，然後再振作起來！

但是不斷難過只會讓自己陷入低潮，而陷入低潮對妳並沒有幫助。

我在這裡提供一個好方法：以三天為期限。

三天期限 這種說法聽起來很嚴厲，但事實就是如此。

妳可以探索自己的感覺，發洩自己的情緒，但要記住請以三天為限，三天一到就恢復正常生活。

我並不是說妳不能再有這些情緒。

得了癌症之後，妳的情緒會像坐雲霄飛車一樣，這一刻妳還在高點，但下一刻很可能就會俯衝到谷底

## <<去你的癌症>>

精神狀態的確會影響生理狀態，所以要設定這個三天期限，讓自己重新振作起來。

比方說，在我知道自己得癌症後不久，我媽跑來找我，想讓我打起精神。當時我把家裡的窗簾全部拉上，而外帶餐盒則是隨手丟著，和遙控器搶位子。該是有人插手管的時候了！

我媽很快把我挖起來，把我和貓咪「水晶」塞進車裡，帶我們到康乃迪克州的度假中心 (TLC) 渡週末。

當時正是炎炎夏日，不久後我們就塞在車陣中動彈不得，而我那隻平常溫馴可愛的小貓咪也開始鬧脾氣，一直叫個不停。

最後我終於受不了了，我完全失控，抓起貓咪的籠子開始尖叫，分貝之高應該足以震碎車窗玻璃。我先聲明，我可是素食主義者，而且也很愛動物，但是因為我疲憊不堪，又擔心自己的癌症病情，所以在盛怒之下，我就像是有幽閉恐懼症的囚犯被關進牢房後一樣，開始急迫地猛力搖晃籠子。

我媽一句話都沒說，只是等我冷靜下來坐回位子。

這一連串事件帶給我的壓力壓垮了我，不管是誰的笑容、關愛或理性勸說，都不能減輕我的壓力。我其實想說（吼）的是：我得了癌症，這對我一點都不公平，而且我怕得要命！

我覺得自己好像開始發洩出「我好命苦啊」的情緒垃圾。

附帶一提，我的貓沒事，牠只是瞪了我一眼，安靜了大約五分鐘之後又開始喵喵叫。

隔天我的心情還是糟糕透頂，但我還是勉強自己去跑步。

在我跑出一身汗之後，心裡那股沉重的絕望感也跟著減輕。

我就是在這時候訂出「三天期限」的原則。

面對沮喪情緒遠比面對實際的癌症病情更困難，我必須承認自己真的很幸運，我把自己的病稱為「輕癌症」。

這個蠢病並沒有妨礙我過正常的生活；雖然說我的病情可能會某天突然產生變化，但如果我現在一直浪費時間擔心這點，我只會錯過生命中的種種樂趣。

## <<去你的癌症>>

### 媒体关注与评论

一個被診斷出罕見癌症的西方辣妹，沒被嚇死，至今已七年，不僅活得好好的，也活得美美的；又拍電影、又出書，還搞了聯誼會……不一樣的過來人，精采的人生故事，值得東方人好好參考！

梅襄陽，全球華人防癌長鏈倡導人 克莉絲就像一道曙光，讓我們瞭解回報的真諦。  
人生其實別無所求。

她是真正的勇敢鬥士，也啟發了我們。

唐娜·凱倫（Donna Karan），紐約時尚女王，Donna Karan 及DKNY創辦人 我很喜歡克莉絲這本書，書中內容讓我想起當初曾有過的許多感觸，也讓我邊笑邊自省……對許多正在抗癌的病友以及曾經歷過癌症的過來人而言，這本書都會是一大精神慰藉。

雪瑞兒·可洛（Sheryl Crow），葛萊美獎女歌手 克莉絲·卡爾藉由這本書完成了一件非常了不起的事：為癌症正確定位。

她成功鋪出了一條讓其他人也能成功的路，值得我們最誠摯的讚美：『做得好』。

瑪麗安·威廉森，《發現真愛》（A Return to Love）和《平日的恩典》（Everyday Grace）的作者 如果你有成為癌症過來人的意願、渴望和目標，這本書中關於人生和生活的豐富資訊能夠沿路引導你，讓你即使面對逆境也能發揮力量、表現傑出、邁向成功。

醫學博士伯尼·西格爾，《愛、醫藥、奇蹟》（Love, Medicine & Miracles）和《助我痊癒》（Help Me to Heal）的作者

## <<去你的癌症>>

### 编辑推荐

**【本書特色】** 如果你正因為癌症而感到世界失去希望，你一定要看看這本書。

《去你的癌症》可以幫你讓自己過得更幸福！

如果你深愛的人遭到癌症襲擊，你必須讀這本書，瞭解、支持他們，並鼓舞激勵自己。

別忘了，罹患癌症，痛苦的不只是病人，還包括愛著他們、關心他們的你！

不分男女、不論年齡，無論你是否遭到癌症威脅，你都不能錯過這本書，因為擁有抗癌辣妹的瘋狂、性感精神，你會更自由、更自信、更美麗、更快活、更堅強、更精采地活下去！

14位抗癌辣妹的過來人經驗分享、77個簡單、有趣又Kuso的抗癌秘訣、13道私房性感抗癌食譜

。超過200張抗癌辣妹的精采生活照片，活潑、色彩繽紛的版型設計，吸引你所有的視線。

筆法幽默、麻辣、有趣、生動，而且打動人心！

本書集結了許多真心話大告白、個人抗癌經歷，以及有用的相關資訊，對任何罹癌的人和深愛他們的人來說，都有激勵、引導、啟迪和提供訊息的作用。

與癌症相處的各種生活議題，這本書都找得到，諸如找醫生、看診叮嚀、病情「出櫃」、找資訊、尋求同伴、身體調養、生活轉變、心情調適、人際關係、頭髮變稀疏、時尚、約會、性生活、婚姻、懷孕等。

本書不以專家身分對你說教，而是當你的好姐妹，跟你有話直說私毫不做作，告訴你如何照顧自己的身體和心情，積極面對因癌症而來的大事小事芝麻事，實用之餘也讓你備感親切！

葛萊美獎歌手Sheryl Crow、美國時尚靈魂人物Donna Karan、資深藝人孫越、知名藝人&廣播主持人傅娟、人間福報總主筆柴松林、全球華人防癌長鏈倡導人梅襄陽、癌友新生命協會執行長王愷感動推薦。

<<去你的癌症>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>