

# 《好想多活50年》

## 图书基本信息

书名：《好想多活50年》

13位ISBN编号：9787122024947

10位ISBN编号：7122024946

出版时间：2008-8

出版社：化学工业出版社

作者：原晓娟,项立刚

页数：144

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《好想多活50年》

## 前言

空前的，这是衣袋善于做规划的女性。她们计划从校园到职场的道路，考虑如何展示才华又搞好上、下级的关系；她们盘算着年底之前该存下多少钱，婚礼安排在哪一天；她们提前安排好自己的假期，还有孩子出生时喝什么牌子的奶粉……却很少有人在密不透风的日程为自己的健康须留时间。生命，那不是理所当然的嘛！当生命与健康成为一种变数，我们原先的计划被打乱了。但是，与此同时，那些被忽略的亲情，那些并不自知的勇气，还有心底最强烈的愿望，也在被威胁的时间里点燃，迸发出前所未有的耀眼光辉！娟子舍不得走，她有太多值得留恋的：丈夫、爱子、文学，还有美食。我会永远记得她的爽朗的笑声。值得安慰的是，她走得那么富足，这并不是每个人都有的福气。在纪念她的时候，我也想对所有忙碌着的职业女性说一句：悠着点，把健康列入你的计划。

杨澜 2008.2.19

# 《好想多活50年》

## 内容概要

《好想多活50年:风中摇曳的鼠尾草》给职业女性敲响健康警钟，送给至爱亲朋的健康启示录。《好想多活50年:风中摇曳的鼠尾草》共四篇，为怀念伊人、病床日记、健康食谱、关爱生命。

# 《好想多活50年》

## 作者简介

# 《好想多活50年》

## 书籍目录

第一篇 怀念娟子 贫穷和富有只是一场病的距离 怀念伊人写给娟子的信 风中摇曳的鼠尾草  
第二篇 病床日记 我要去和上帝握手 请上帝给我更多时间 病床日记开始写我的病床日记 我  
住院那天北京地震了 回家真好 不敢说坚强 无胃者将继续行走于美食江湖 有多少保险可以重来  
放下生命中的一切忧伤 自己种下的病因 生病的好处 二进宫 我的化疗：话聊 幸运三分之一——  
冥冥之中的转折 开启音乐另一扇窗 走院 阳光灿烂的秋天——我该上台了 无畏（胃）的新生 开  
始我的慢餐生活 在逆境中心存喜乐 再“话”疗 试试五行汤 静心于喧嚣之中 爱与感谢 我们病  
了，谁来照顾？ 当癌症敲响年轻的鼓 超越时间的一泡老茶 我的美食句号 等待生命酿  
出一杯精彩的葡萄酒 术后第一次复查 生命中的禁区 美丽的苦水 紫色的忧伤 肿瘤  
呼叫转移 奢侈、宁静和享乐 坚持 梦断 娟子只是一个天性的人 对娟子病情的一点  
说明 鲜花音乐美酒：送娟子第三篇 健康食谱 大家一起蔬菜果汁吧 健康食谱鼠尾草健康  
蔬果吧 粗糙十谷米，精致一碗粥 海参版疙瘩汤 新年的素锅贴 笋干与黄豆相遇 青葱笋丝 无花  
果排骨汤 大年三十的彩椒扇贝第四篇 关爱生命 关爱生命健康是人生第一要义

### 章节摘录

无畏（胃）的新生 今天出院了，我越来越发现自己是个典型的选择记忆美好的人，术后10天的种种痛苦似乎伤疤还没好就忘记了，只记得一天比一天好起来。 12号要做手术，我11号入院，“半边天”做我的专访还差病房的镜头没有录，11号的下午变得非常忙碌，术前的准备都被“半边天”拍下来了，全是我被扎针的镜头。后来麻醉师来看我让我签字，麻醉师张宏是个很风趣的医生，看我那么仔细看，对我说：“放心吧，我会给你加个止疼泵的，一般人都怕疼不怕死。”我一听就乐了，一边签字一边对他说：“我不仅怕死也怕疼。” 术前的晚上我睡得很好，对于那些我必须去做的事情我通常不再多想。12号早晨7：30手术室的护士就来病房接我，老公和弟弟一起推着我去手术室。进手术室之前我没有给他们留下一个不舍的眼神，因为我知道我睡一大觉醒来会马上看到他们。 手术室还真冰冷，我的麻醉还是让张宏大费了不少力气，也疼得我直喊，好不容易弄好了，我听到张大夫说很久没有碰到这么难扎的了，似乎是我的脊椎之间比较难进针。正在我疑惑自己怎么还挺清醒的时候，大李大夫也到手术室了，他问我：“我们的手术室怎么样？条件不错吧？”其实我除了产科这是第一次进手术室，除了那几个巨大的无影灯我什么也没看见，很快我就什么都不知道。 我自己记得醒来后看到老公在我身边，我问他的第一句话是：“我还有胃吗？”他告诉我做了全切。这时候我看到了菲菲花，当时就是她介绍季加孚教授给我的，手术前一天下午她来看我，说我手术之后可能会迷糊，肯定认不出来她，我跟她约定要是我认得她就冲她眨三下眼睛。跟老公说完话我就看到她了，我冲她眨了三下眼睛，又笑了笑，我记得我们的手握在一起。 当天晚上季大夫来看我，他说：“你现在是无胃英雄了。”其实我一直不喜欢别人觉得我勇敢，也不喜欢媒体报道我的时候把我当什么英雄，我不是，也不想是。我只是一个普通的女人，只是我做了一份自己热爱的工作，又把这份工作的精彩展现给了大家，就像是得了癌症，和我一样的太多病人比我坚强、乐观，只是我用文字、图片和一如既往的对生活的热爱把我治疗的过程记录下来。 其实每天都是熬过来的，最难熬的是不能入眠的长夜，痛苦也被放大得清晰无比，不知道何时能够天亮。白天就好过多了，术后第二天我就开始下地走了，刚开始很虚弱，每天还要输很多液，最大的白色营养液像牛奶一样。我第一次在走廊走的时候也是这样，护工在左边扶着我的手，弟弟在右边举着输液杆，那个白色的“牛奶袋子”像是面蒲扇，加上我的脚步缓慢，突然找到了点武则天出驾的感觉。 后来几天我也慢慢了解到了一些自己手术的情况，季加孚教授给我做了5个小时的手术，胃全切之后用肠子为我再造了一个新胃腔。因为我对化疗药物“乐沙定”非常敏感，给手术中清扫淋巴结带来了很大麻烦，我的淋巴结转移比较多，但是化疗之后都没有活性物质了，淋巴结变得像石头一样硬，把这些“石头”切下来让季大夫花了不少时间。之后季大夫又为我做了热灌注，就是手术完成之后的加热化疗药物做的化疗，为了对付那些眼睛看不到可能存在的癌细胞。

## 编辑推荐

好想多活50年--风中摇曳的鼠尾草(娟子的健康告白) 给职业女性敲响健康警钟，送给至爱亲朋的健康启示录。娟子的故事很伤感，但是并不消极，在速度越来越快的今天，在物质越来越诱惑的今天，娟子令我们不再迷失，停一停，调整生活的步伐，辨别人生的方向，或许就是娟子希望看到的。娟子舍不得走，她有太多值得留恋的：丈夫、爱子、文学，还有美食。我会永远记得她的爽朗的笑声。在纪念她的时候，我也想对所有忙碌着的职业女性说一句：悠着点，把健康列入你的计划。

——杨澜（阳光媒体集团主席、阳光文化基金会主席） 知道你临走前信奉了主，相信你现在已经站在了天堂的门口。——柯蓝（著名电视节目主持人） 贫穷与富有只是一场病的距离。

——张哲颖（中央电视台4频道《中华医药》栏目记者） 娟子的离去警示我们，生命不能透支，健康不能透支，我们的生命只有一次，好好地珍惜吧！——季加孚（北京大学临床肿瘤学院、北京肿瘤医院外科教授）

娟子的新浪博客“花花世界”点击量已经接近618万次。她在生病期间写下的“病床日记”，让许许多多曾跟她一样玩命工作而忽视健康的人开始反省自己的生活方式，懂得珍惜生命。我想，正因为这样，在她去世一年之后，还有成千上万的网友一直持续关注她的博客。

——陈彤（新浪网总编辑） 原晓娟的新浪个人博客“花花世界”点击最近6180000次，获德国之声全球博客大赛“中文最佳博客”，提名“国际最佳博客” 获新浪网第一届博客大赛“最佳私人日志一等奖” 荣登《南方都市报》2006年网络年鉴NO.1，题为：“花花世界”感动世界。

### 精彩短评

- 1、从你的书里读出了生命的无奈和脆弱，在生命面前一切显得毫无价值，让我对自己的健康问题更加关心，感谢上帝让我获得新生，感谢知识拯救了我，智慧启迪了我，让我从绝望中重生，所以在自己20出头的年纪我不仅要好好的活着，更要健康的活着，还要精彩美丽的活着。
- 2、生病2天在家卧床，刚好把这本不厚的书读完！一直关注和喜爱着娟子的blog，里面的文章在她的博客里其实也都读到过，但是再次回顾真的不得不再为她惋惜！大家都多注重自己和家人的健康吧！不要为无谓的东西烦恼了，活着比什么都好！
- 3、很不错，珍惜生命。值得一看
- 4、因为伤感所以所以读这本书！对职业女性来说特别是整天忙于各种事务的女性来说，可以说算是一个小提醒吧
- 5、这本书最初吸引我是因为它美丽的文字，还有面对艰难时美丽的心灵，非常喜欢这本书推荐给所有朋友，祝福你们
- 6、娟子是一个真实的现代都市女性，在她身上有执着事业的追求，有绚丽夺目的美丽，有难于超脱的俗事困扰。娟子是幸运的，亦是不幸的。她的幸运源于她的不懈努力，她的不幸同样源于她追求完美的坚持。娟子，让人心生怜爱，让人静下来思考自己的人生。因为，我们都有一颗易敏感的心，学会舍下，才能够得到。
- 7、这本书不错，让人强烈地体会到一个人患病前后情绪上的巨大反差，后来的‘无奈’是让人感到震撼的一点。但是女主人公患病前的多彩生活也让人看到从事美食媒体出版的诱惑。总结出一句话：病是吃出来的，等到患了重病再小心翼翼，晚了！
- 8、第一次邂逅作者是她的新浪博客，关于法国的普罗旺斯，深深地被她那些照片及文字所吸引，也令我想要自己如果有机会的话去法国旅游，尽管，那看起来只是一个美好的愿望，但是它被我珍藏在心底。法国，因为娟子，让我平添了不少遐想.....一直关注娟子的博客，被她那充满灵性的文字感染着，直到有一天在她的博客上知道她的病，我怎么也不敢相信，希望这一切都不是真的。多么美的生命啊，上天怎么会让如此美丽的精灵承受这样的痛苦呢？虽然一直没有在她的博客上留下只字片言，工作之余我总是会去花花世界坐坐。我把她的事迹告诉我的朋友，希望我的朋友们珍惜生命，珍惜健康。现在，我把书买回来，我要把这本书介绍给我的朋友们，也希望我的朋友们从娟子的文字里，她的经历中，悟出健康的可贵，让我们心怀感激地面对生命的每一天。娟子姐姐，希望天堂因为有了你这样的花艺师而多了些许精彩与温暖。
- 9、看这本书的题目，仿佛听到深深的叹息，让人很想读一读。看她的病中日记，感到娟子是个率真、乐观的女子，有美满的家庭，有可爱的孩子。一个人做的工作恰好是自己喜爱的事，这不是一种幸福？娟子热爱自己的工作，达到忘我，却由此断送自己的健康，这算是什么呢？世间的事往往不能用好与坏做答。我为娟子感到遗憾，她始终在为工作忙碌（或许她不认为这是工作），甚至病中也是如此。供职的公司却以合同到期为由，将病中的娟子放弃，就像甩掉一个包袱。娟子的日记中没有过多的提到父母，丈夫，孩子，或许没有料到自己这么快离去。娟子临终前信了教，愿她在天堂安息。
- 10、花一晚上的时间读完了整本书，让人感慨病痛的无情，这么一个鲜活的生命就这么消失了。可敬的是娟子还把这些记录下来给大家以警示，这并不是任何人都能做到的。我也是一个职业女性，平时工作压力也很大，会经常性失眠，可是那时候我想得最多的就是自己的工作，事业，没有健康也没有家人。是娟子的这本书让我发现自己竟然忽略了那么多，所以很感谢这本书让自己有了重新思考，很值得！建议所有的人，特别是女性朋友都应该来读一读，你会发现收获会很大。
- 11、年轻的生命，像花一样绽放，即使离开也是灿若烟花，这样的娟子在病床前留下了这般纯清的文字，没有病痛的骇人，没有离苦的忧伤，她的乐观积极与满纸美酒的余香，精品的美食照片一起成就了最后岁月的精彩与永恒。字里行间的乐观、积极让我们更珍惜自己所拥有的，至少我们还活着，还可以陪着自己的家人一起老去。字里行间的优雅、柔美也让我们发现身边的世界原来是这么的美好动人，只是我们习惯了匆匆地过，忘记了欣赏。娟子是美食家，她的文字也像一瓶葡萄酒，任何时候打开都能丝丝温润直到我们的心灵深处，不论身体健康还是心理健康，我们都需要这样的一瓶葡萄酒，品过了才知道其中滋味，值得一生细细回味。
- 12、阅读完娟子还是在我们心中留得更久一些。书中内容也警醒现代都市人的节奏调整，更喜欢书



## 《好想多活50年》

中的几道菜肴，清新淡雅……

- 13、无意中听说了原小娟的名字，后来知道了这本书，毫不犹豫地当当买了。书很美。文字，图片，都优美地透露出的淡淡忧伤而安静的气息，每当拿起它，就仿佛从心里安静下来，为这女子的逝去伤感，也为她的亲人们难过。从发现生病到与病魔周旋，从最初的惊愕到治疗中的坚强乐观，在可怕的癌症面前，原小娟表现出的乐观倒更类似于“初生牛犊不怕虎”的“无知者无畏”。但我相信她还是坚强的，而且那么那么地热爱生活，她的文字，让我从心底里喜欢。读这本书，让我仿佛与娟子和她的亲人一起近距离地看到了疾病与死亡，一直觉得它们离我们很遥远，其实有时候变故就在一夜之间。我在当当买书的时候，因为心情急切，一不小心把这本书买了两本，书回来以后发现了，当时特别想送给挚爱的亲人，提醒她们注意自己的健康，可是思来想去，又担心引起她们某种不祥不快地感觉，因为离得远，无法细说清楚，也就罢了。真想让我的亲人朋友们都看看，提醒她们知道，珍爱自己的健康，不只是为自己，也是对亲人的负责。想到屡屡提醒她们检查身体却不被重视，我的心情很学生。让这本书来警示我们，珍爱生命，珍爱健康和亲情，关注自身的健康，其实也是送给亲人和爱人的最宝贵的礼物。愿娟子在另一个世界仍然快乐，也愿她的家人获得平静，愿她的儿子康康。。。
- 。唉，能更多的成长吧，愿这孩子没有母亲的童年仍然有快乐。
- 14、日记部分还是很感人的，就是总的內容显得少了点。我两三天就翻完了，不过启示作用很大。
- 15、之前只是在杂志上看到过娟子的文字，印象也不并深刻。后来在书店看到《与彼得梅尔喝下午茶》？，简单了解点她的故事。伤感但并不消极，但人生终是无常的。希望美好的人都美好地活着。
- 16、娟子的故事很伤感但是并不消极在速度越来越快的今天在物质越来越诱惑的今天娟子令我们不再迷失停一停调整生活的步伐辨别人生的方向或许就是娟子希望看到的这是《好想多活50年——风中摇曳的鼠尾草》一书娟子的健康告白，封面一张原姐的照片，让我感觉原姐就在我们身边。书一到手，我马上就看了一遍，虽然我对原姐生病的过程包括书中的内容以前就有很多了解，但我还是一口气看完了，这本书大部分内容是原姐在病中的日记，就像告白中说的那样，原姐的故事很伤感，但她并不消极，在重病中坚持积极的生活态度，虽然她的生命轨迹不长，但是娟子、鼠尾草的故事却一直感染我们，尤其是这本书的出版，不仅是对原姐的一种怀念，更是对我们生活在繁重工作压力下的上班族一个提醒，事业固然很重要，但是良好的生活习惯，生活态度也同样重要！
- 17、自己买了，看过后有买来送了朋友一本，朋友看过后又让我帮她的朋友买了一本
- 18、很实在的健康警示书，不过代价太大了。是从电视上看健康节目追过来的。
- 19、看到这本书时，心里特别酸，原来生死真的只在一线间，没想到在打完针后，竟然深深的睡去，而却再也没有醒过来，珍惜生命吧
- 20、我们其实都不像我们想象的那么强大~
- 21、鼠尾草的博客我一直在看，很欣赏他们！希望能给我们很大的启发！祝福娟子一家人！
- 22、连夜看完这本书。书中那些娟子拍的花儿的图片，娇艳欲滴，却令人心颤……更难忘的是，娟子在生病期间仍然那么执着地享受精彩的人生。面对她对生命的如此百般留恋，我们是否更应该珍惜健康、珍惜生命、享受生命呢？！祝福她在天堂仍然美丽、精彩！祝福她的家人！也祝福所有正为生活而辛苦奔波的人！
- 23、真挚的文字，凄婉的故事，伤感的结局，让这部记录自己患癌之后求治经历、心路历程及对生活、生命、情感的思考的书显得尤为难得。
- 24、惋惜，
- 25、难得作者对生活充满如此的热爱，在生命的最后也拍出美丽的照片，宣传健康和美食
- 26、当面对人生的终点，我们会后悔什么？
- 27、值得拥有的一本好书。看完后，会让你反思生命，反思健康
- 28、有好多内容还是很不错的。感悟很深，健康之上啊，没了健康一切无从谈起，身体是革命的本钱啊。
- 29、快节奏和对物质生活的追求让很多年轻人拼命工作、追求富足荣耀的生活，娟子以自己的故事提醒我们，要珍爱生命、珍惜身体、不要投掷健康和生命。
- 30、很感动，作者在生命最后的一段给世人留下的抗癌的历程，告诫我们职场妇女一定要注意自己的身体，健康永远是放在第一位才行。
- 31、生命中有很多很珍贵的东西，用心去体会吧。
- 32、第一次知道原晓娟是从央视的节目上认识她的。很可惜，年轻的生命就这样离去了。看过她的书

## 《好想多活50年》

，是个很有品味的女性。只可惜生命短暂。人的生命只有一次，真的平时应该要注意自己的身体。身体才是本钱啊。

33、一口气就读完了这本书，多少次眼泪都涌出来了，一个那么美丽优秀的人，视事业如生命，轻轻地就这样走了，留下了多么美好的文字，一种深切的感觉，她在用自己的亲身体会教育我们，一定要爱自己，生命是最最重要的。

34、女人特有的伤感！鼠尾草在风中摇曳，女人在社会中因现实摇曳。。。。。

1、关注鼠尾草和项先生已经很久了，不知道是为什么，每次点进花花世界，点进项先生的博客，似乎有一根特别的神经被触动，以至于让我感动得忘乎所以。昨天一口气读完了娟子的病房日记。这是一本生活的书，这是一本启示的书这本书带给我们最大的启迪----善待健康，善待身体，有了健康，我们才能拥有阳光和海滩，有了健康，我们才能拥有成就和荣耀，有了健康，我们才能拥有辉煌和灿烂，有了健康，我们才能拥有风流和潇洒，每天我们忙碌，奔走，穿梭，颠簸.....一切的一切，都是为了我们这仅有一次的生命。健康是一切的基石，是幸福生活的本钱。娟子提醒我们，很多病因都是我们自己种下的，不充足的睡眠，不善待自己的胃，过多的压力和紧张。这三个原因并不复杂，也容易纠正，很多人都能从中找到自己的影子。娟子，一个智慧美丽的女子，一个坚强大气的女人。她的朋友说，她是人间的公主，是天使。她好像一直都在，就像她的博客一样，一直会更新。项先生，现在有一些关于他生活的报道，有利的，不利的，以至于让我无法分辨孰真孰假，但是现在这样，更觉得他是一个完整而真实的存在。以后，也许有一天，我和身边的朋友会加入职业女性这个群体，希望能记住娟子给我们的启示录：在速度越来越快的今天，停一停.别生活的步伐，调整人生的方向。莲花处处开，闲适常常来。-----送给所有的朋友们，珍视健康，规律的生活

2、<http://you.video.sina.com.cn/b/15935434-1418211252.html>她拜托我一定要在那时间之前替她接生我问她原因她只说：时间所剩不多了产后才两个小时，她跟宝宝就离开病房而他随时将会因脑癌过世其实他是在硬撑着跟癌症搏斗有时候，我们不禁自问我们为何生于今世而今世我们又该做些什么孩子终于及时躺在爸爸的怀里也许，我们真正该问的是我们为什么会在这里“孩子！爸爸拜托你好好照顾妈妈喔！一定要好爱好爱她还要记得，我也爱你爸爸真的好爱你照顾好妈妈”

# 《好想多活50年》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)