



肖恩·史瓦诺

# 两次战胜癌症 登上七大高峰 他的下一个目的地是北极

张文 编译

## 人若没有希望 只能活30秒

13岁那年,肖恩被诊断出霍金奇淋巴瘤4期。那时,他还不知道这意味着什么,只听见父母说:“肖恩生病了,得了霍金奇病。”

这是淋巴系统的一种癌变,会损害人体的抵抗力。医生预计,他最多还能活3个月。

经历了前前后后20个月的治疗,肖恩战胜了癌症。然而,他回到医院复诊时,又发现了不对劲的地方。这次,还是癌症。医生在他的肺部发现了一个高尔夫球大小的肿瘤。得知这个消息后,肖恩回到家里,把头埋进枕头,放声痛哭。

再次手术后,医生告诉他的父母:“你的儿子只能活两周。”得到悲观的预期后,肖恩甚至读了自己的临终祈祷。之后,他在病床上昏迷了一年的时间。16岁是什么感觉?他完全不记得。

在治疗的过程中,肖恩经历了起起伏伏。他记得,自己发胖,没有朋友,坐在浴室的地板上捡起排水口上的大把大把的头发。“这太难熬了!”

在医院的某天,他在电视上看到了超级英雄钢铁侠的故事。受到鼓舞的他决定,如果自己康复,就要像钢铁侠那样战胜困难,上天入地,无所不能。他还读到了一段话:“一个人没有食物可以活大概30天,没有水可以活3天,但是没有希望,却只能活30秒。”于是,他用希望支撑自己。比连续4次中彩票还要幸运的是,肖恩两次战胜了癌症,他活了下来。

## 23岁登上珠峰

患癌的经历,让肖恩感受良多。他说:“我们不应该焦虑于死亡,但是应该关心如何过有意义的生活。癌症帮助我从另外一个角度看待生命。”他选择登山,登最高的山,在世界上最高的平台上,喊出自己的梦想。不管那里的自然条件有多恶劣,空气有多稀薄,暴风雪有多猛烈,肖恩觉得,自

在肖恩·史瓦诺十几岁的时候,生活接连跟他开了两次大大的玩笑:他先后患上了两种癌症,在被认为时日不多的情况下活了下来。战胜癌症后他成了一名斗士,将人生的目的地设在世界之巅。到目前为止,他已经去过世界七大高峰和南极。今年3月,他准备去往北极,完成自己的“大满贯”。



肖恩·史瓦诺在珠峰峰顶展示他胸口的旗帜。

己既然都能战胜癌症,就没有什么别的事能难倒他。

在只有一个肺的情况下,22岁的肖恩完成了自己登山生涯的第一次登顶,是位于关塔那摩的水火山。一年之后,23岁的肖恩登上了珠穆朗玛峰,成为第一位登上珠峰的癌症幸存者。其间,他经历了高海拔引发的脑水肿,两天两夜的暴风雪中,他在营地里抓紧自己的帐篷。种种挑战,他都记录在了《不停攀登:我如何战胜癌症并爬上世界最高峰》这本书里。

他将一面写满了癌症患者名字的旗子插在世界最高峰,来纪念他们为抗癌所作出的努力。肖恩觉得,是那些抗癌的人、给他希望和鼓励的人推着他登上了珠峰。在他胸前口袋里还放着一面旗子,上面写着:“献给这个小小世界上所有的癌症患者!继续攀登!”

登上珠峰后,肖恩又先后登上了各大洲的最高峰。每一次登顶都是激动人心的时刻,“我哭得像个孩子,上一次我打电话给我妈,她不明白这种感受,但她知道我到达了山峰。每一次我站在山顶,都会想到其他得了癌症的人,我甚至会向那些没能康复的人打招呼。”

## 鸡汤也有没用的时候

这些年里,肖恩向公众讲述自己的亲身经历,来提高人们对于癌症的重视程度,并鼓励癌症患者。他还和自己的弟弟创办了一家名为癌症登山者协会的非营利机构,为癌症研究筹集资金,也为癌症儿童筹钱让他们免费参加夏令营。每年,协会还会选出一名癌症康复者,邀请他和肖恩

一起登上乞力马扎罗山。

他把自己的经验分享给其他癌症患者,不过,肖恩也不总是这么能输出“鸡汤”。有一次,他在一个会议上遇到一位女性,她双眼布满血丝,睫毛膏也脱落了——看起来是哭过。这位女士告诉他,六个月前她的儿子因癌症去世,她的丈夫也是患癌过世的,她自己已第三次被诊断出患有癌症。她说,她不打算回家了,在酒店写好了遗书。在强迫自己来听了肖恩的演讲后,她觉得得救了。

肖恩说,面对这位女士,他不知道讲什么好,感觉好像是拳王泰森给他胸口来了一拳。他回到酒店,在房间里哭了起来。

## 下一站,北极

“如果说自己每天都很快乐,一直都很积极,那是在撒谎。”2015年,当肖恩徒步从南极洲去往南极极点时,他开玩笑说这是最无聊的行程,因为每天醒来他都会问自己:“今天我们要走哪条路?”然而不管走哪条路,都是往南走,而且其间很大部分时间需要自己独处。在徒步的路上,他会想:“太棒了,这是地球上最美的地方。”但转念他又开始怀疑:“我这是在干什么?天这么冷,我手都快冻僵了!脚也是!”

今年3月,肖恩要去北极,以完成自己攀登七大峰和两极的“大满贯”。他说:“已经有50个人完成了大满贯,但是没有一个是癌症幸存者,也没有一个得了两次癌症又康复了的、只有一个肺的人做到过。”

他依然带着那面写满癌症患者名字的旗子,想要创造历史。

## □个人意见

# 81岁老奶奶做了款手机游戏

本报记者 王晓莹 实习生 费家麟

当你80岁时,你会做点什么?在家含饴弄孙、买菜做饭,还是每天晒太阳颐养天年?日本有位81岁的老太太最近做了件事,让许多人大跌眼镜:几天前,她推出了一款自己开发的手机游戏。

这位老人叫若宫正子,6个月前,她刚刚开始学习电脑编程。经过几个月的努力后,正子不但在老师的指导下制作出了一款手机游戏,而且这个游戏已经在苹果应用商店里上架了。

这款叫“雏坛”的手机游戏与日本每年3月3日的女儿节有关。在女儿节这天,有孩子的家庭会摆上做工精湛、造型华美的传统人偶娃娃(日语为“雏人形”),祝福女儿健康成长,获得幸福。而这款游戏的要求就是将12个人偶娃娃按传统顺序正确地摆放在四层架子上。如果摆放正确,就会响起鼓声,恭喜你做得不错;如果摆错了,就会有蜂鸣声提醒玩家。当所有娃娃都被摆在正确的位置上时,游戏即告结束,玩家还能收到一条恭喜信息。

日本《火箭新闻24小时》说,这款游戏不但可以考验人的反应能力,还能让年轻人重新了解这项传统的日本文化。

再说回游戏的作者,这位会编程的若宫正子老太太,她可是一名“资深”电脑迷。早在20年前,她就学会了使用电脑。60岁那年,她从工作了43年的银行退休,回家照顾年迈的母亲。在家照顾母亲期间,正子无法出门,也无法与人沟通交流,正是这时,她看到了关于电脑的广告,广告词是:“如果拥有一台电脑,就可以足不出户地和世界交流,和其他人聊天。”

这则广告深深地打动了正子,尽管当时电脑很贵,会用的人也很少,她还是买了一台。“我完全靠自己一点点地研究,研究了整整3个月,终于收到了第一条打招呼的信息,我当时真的太兴奋了!”她在2014年的一次演讲中说。

就这样,正子和网络结下了不解之缘。“网络让我获得了飞翔的翅膀,它带我飞向一个广阔的美好世界,我感到生活格外充实。”她在线和其他网友“码农”交流、学习,还想出了很多新奇的点子。“你不需要很专业,”她说,“你只需要有新颖的想法,拥有创造力,有一个充满灵感的大脑就够了。”

10年前,正子的母亲在百岁高龄去世,独自一人的正子将更多的时间用在做自己想做的事情上。她和其他老年人分享自己的电脑技能,还用电子表格“Excel”创造了一种“Excel艺术”:她以电子表格的每个方格为单位,在格子中加入不同颜色的条框,最后形成各式各样的花纹,很有设计感。

目前,正子运营着自己的博客,用英语和日语两种语言介绍这项“Excel艺术”教程,还分享自己的旅行经历。她并不满足于开发出一个手机游戏:“我还有很多想法,想把它们付诸实践(做成手机应用),但我的编程技巧太差了,我需要更多的实践来学习。”



2014年,若宫正子发表演讲。



若宫正子做的手机游戏界面