



她 28 岁给自己写悼词后，奇迹发生了

今日女报 / 凤网见习记者 陈雪花

28 岁时你最想做什么？

创业、旅行、结婚……但有个长沙女孩却在 28 岁时给自己写了悼词。

“当时想，可能自己跨不过去了，那就提前做好准备吧！”立春这天，张夸夸笑着对今日女报 / 凤网记者说。

张夸夸，曾被确诊高危型急性白血病，并发呼吸衰竭、颅内出血和败血症，医生几次给她下了病危通知书，并通知家属做好心理准备。但谁也没想到这女孩，不但死里逃生，而且成为湘雅医院近二十年来同类情况中第一个存活的病人。她把自己的这段经历写成文字，在网上与大家分享，引发网友热议。

很多人说张夸夸的这段经历不可思议，而今日女报 / 凤网记者与她深聊之后，才发现这个与命运斗争的女孩，能挺过天降灾祸的突然，创造死里逃生的奇迹，拥抱焕然一新的生命，是因为她有着不一般的勇气……

愚人节那天，她被要求“交代后事”

2022 年末，张夸夸将自己的经历写成了一本书。

这一次，她把两年前写的书稿名《28 岁给自己写悼词的人》改成了《走出幽谷》。“以前，我过多地把眼光放在生与死这件事情上，但是现在我变得更勇敢了。”张夸夸说。

眼前的张夸夸满身轻松，谁会想到 5 年前的她却经历了一场常人无法想象的生死考验。

“2017 年的愚人节那天，上天好像和我开了一个巨大的玩笑。”张夸夸回忆。

那是稀松平常的一个春日，天气很好，阳光明媚且有温柔的微风。刚从曼谷旅行回来的张夸夸，从落地镜里发现右边小腿上有一大片连绵的淤青，在医生家庭长大的她意识到这不是撞伤，于是前往医院检查。

“我当时没想太多，觉得就是贫血吧。”躺在急诊室病床上，等待检查结果的时间里，张夸夸还在担心耽误了下午的工作会议，还有傍晚下班时露着脚踝会不会很冷。

没想不久，医生却告诉她要赶紧躺下，情况紧急，随时都可能大出血死亡。

当医生告诉张夸夸可能得了白血病时，她完全不相信，“我觉得这肯定是医生的玩笑”。更让张夸夸没想到的是，从确诊病情再到“还有什么后事要交代”，就那么短短几天的时间。

确诊之后，张夸夸马上进行治疗，但刚开始化疗就出现了呼吸衰竭、败血症、颅内出血三症同发，被转去中心 ICU 抢救。

去中心 ICU 的路上，被问到“还有什么要交代”的时候，张夸夸愣了一下，生气且肯定地说：“我还要回来的！”

在病床要进电梯的时候，张夸夸突

然拉住身边的朋友说：“如果我能活着出来，我们就结婚。”

“那句话我是故意说给爸爸听的，我想让他相信，我一定会出来，并会结婚生孩子好好过完一生。”张夸夸有些伤感地说。

在中心 ICU 的病房，张夸夸度过了她的 27 岁生日。除了有点孤独之外，她并不恐惧，“我总觉得，我没什么大事，甚至觉得死亡也并不可怕”，7 个月早产的张夸夸觉得自己能活 27 年就已经很赚了。状态好的时候，她还写信给爸爸妈妈安慰他们。

各种治疗轮番上阵，终于有一天，医生告诉张夸夸：过几天情况稳定了，就可以回到普通病房。

回到普通病房，张夸夸做的第一件事竟然是打开手机回复大家的留言：“我活过来了。”但她不知道的是，她在中心 ICU 病房的这段日子，医生不止一次地下过病危通知单，而二十年来同样情况走进中心 ICU 的病人都很难活着走出来。



张夸夸。

死亡边缘，家人的爱将她救回

转入隔离病房后，护士要张夸夸称体重，此时她才发现，自己想站立 5 秒钟也做不到。一次次现实的打击，终于让这个被逼到死亡线上都没有崩溃的姑娘，第一次哭了。

接下来，因为去中心 ICU 抢救而中止的治疗又开始继续。

每天打神剂，身上长出汗疹、药疹，嘴角干裂出血，不停地止呕……大量输液使得张夸夸的手指越来越肿，但她坚持练习自己拿筷子吃饭。经常十几秒时间，菜也没夹到，每当这时，爸爸就会在旁边加油鼓劲：“夹得好，快了，快了！”

“我能活下来，有很多人认为是我心态好、运气好，但其实我能战胜病魔的最大原因是爱和勇气。”张夸夸笑着说，“我的勇气来源之一就是我爸爸，他总能用他的爱和智慧给我无尽的力量。”

原来，在化疗期间，爸爸每天都会给张夸夸拍一张照片，还边拍边感叹：“宝贝，你今天天气真好啊！”第二天，依旧如此。

张夸夸刚开始还半信半疑，直到第三天，爸爸说“宝贝，你今天天气真好啊，你都不知道你前两天天气好吓人，今天真的好”，张夸夸才明白爸爸的苦心。

治疗期间，张夸夸自责自己没有结婚生子，现在连累父母照顾。没想到，爸爸却说：“你要是真的结婚生子了，我现在在麻烦更大。除了照顾你还要帮你带小孩，可能还得帮你打离婚官司，岂不是更头痛哦！”

漫长的治疗过程里，爸爸放下了所有工作，专门照顾她。很多时候，因为病痛和药物作用，张夸夸会变得有些暴躁或情绪不稳定，这时，爸爸的鼓励就成了她的“定心针”。“我爸爸很棒，总能安慰到我。”张夸夸笑着说。

在医院度过了梦一般的 45 天，各位亲友经常来探望和鼓励，终于有一天，医生告诉张夸夸，可以先回家，继续治疗。

但谁也没想到，回家后，她却给自己写下了一份悼词。

走出幽谷，勇敢拥抱和传递爱

“当时回家并不代表着痊愈或安全了。”张夸夸回忆，她一边继续化疗，一边调养。但就在她以为自己快好的时候，却因一位老同事的离世，没扛住。

“我从泰国回来时，查出来是白血病，同事却查出是

癌症。那时在机场免税店，他满满一张清单上写的女儿们的愿望单品，最后是我帮忙找齐的。”

张夸夸回忆，得知同事过世的消息，她一秒蒙掉，在座位上

大哭。“我觉得工作啊爱情啊一点都不重要。就是活着，同亲友一起在四季的更迭里慢慢

衰老，都是件好难得好可贵的事。”

张夸夸后来坚持去参加了同事的葬礼。在听悼词时，她脑海里都是自己的最终时刻。

“也许是出于职业习惯，回家后我就开始写自己的悼词，自己策划这件事的细节，去掉冗长的流程，避免回望过去时有一些言过其实的形容。我不希望我的小型葬礼上出现传统的流程、浮夸的标签、还有遗憾的语气。最主要的是，我不喜欢‘不幸去世’这个词。”张夸夸有些淡然地说。

她把流程和悼词贴在公寓的墙上，好友看到了一把撕下来，但张夸夸却平淡地说：“如果我死了，我也希望一切按我的意愿来。我自己规划这件事，反而是比较负责的态度。况且，我无论现在死还是将来死，都要经历这个时刻，让我提前做好准备吧。”

也许，一个面对死亡都不害怕的人，更敢与病魔去斗。

张夸夸又经历了 4 次化疗，在 8 个维持治疗过程中，剧烈呕吐、发烧、静脉硬化、眼球干涩……各种病痛折磨都轮番打来，但张夸夸并没有被打倒。

几年的痛苦治疗结束，医生宣布张夸夸病愈时，她都不敢相信。

为了庆祝治疗结束，张夸夸决定再去一次之前的发病地曼谷。听到这个消息，

亲友纷纷摇头：“那是发病地，不吉利。”张夸夸却说：“我不怕，就是想高高兴兴地回去一次。”

旅行归来，张夸夸回到了原本的生活工作轨道。

这场大病让张夸夸对“生命对于他人的意义”有了更为深刻的理解。“我曾经以为是否活下去是一个很私人的决定，不会影响到他人，但是这次经历过后，我才发现，有这么多人关心我，我应该要勇敢起来，变好变健康，重新拥抱这个世界。”

张夸夸死里逃生的故事在医院传播，不少病友会来咨询求助，张夸夸一家也一遍遍耐心地分享，并且帮助大家。

今日女报 / 凤网采访临近结束时，张夸夸有些哽咽：“我真的以为，今天再讲起这段故事会是一个很平静的事情，毕竟《走出幽谷》我都改了 60 多遍了，但是如果能够带一些人力量，我愿意不停地讲下去。”



张夸夸在病房中。