

我是怎样康复延年的

○任扶善（1938 社会）



任扶善学长近影

引言

任扶善，祖籍山东掖县，1915年5月4日出生于辽宁营口市，1934年考入清华大学社会学系，1938年毕业于西南联大，获文学学士学位。抗战时期，在重庆从事社会调查和统计工作。1949年9月应聘辅仁大学担任社会学系讲师。1952年全国院系调整后，先后在中央财经学院、中国人民大学、北京劳动学院、北京经济学院任教。1982年初担任北京经济学院劳动经济系主任，次年被评为教授，1988年退休。在从事教学工作的40余年中，任扶善学长讲授过多门课程，也做了一系列科研和编译工作，为我国劳动经济学科的创立和发展以及人才培养做出了贡献。

2014年5月4日是任扶善学长百岁华

诞，首都经济贸易大学（北京经济学院和北京财贸学院合并）为他举办了一个盛大的庆祝会，有校院领导、老同事、老学生共130余人参加。学校出版社为他出版了《九旬文集》和校友们编写的《祝贺任扶善教授百岁华诞》。

5月21日上午，《清华校友通讯》主编孙哲等同志赴首都经贸大学职工宿舍看望了百岁老学长任扶善教授，向他送上生日的祝福。虽然已是百岁高龄，但任扶善学长思维清晰，他对大家讲起了当年从长沙至昆明求学的经历，他说这里面有很多值得回忆的故事，他正在打算将这些东西写出来。最有趣的是，他回忆起了当年的“校呼”，在我们的鼓励下，现场给我们表演了一遍：“Ssss Ping! Pa! Tsinghua! Tsinghua! Tsinghua!”

2008年毕业70周年以前，任扶善学长和同级的十多位学友几乎年年回校参加校庆活动，之后由于年事已高，级友能返校的人越来越少，返校聚会不可能了。但是任扶善学长一直通过订阅《清华校友通讯》并投稿作为和母校联系的桥梁。让任扶善学长最为高兴的是，前些年他曾给学校写信提建议，希望将《清华大学老校歌》传唱起来，很快得到学校的肯定和答复。孙哲主编说，现在学校开重要大会，

开始唱《国歌》，最后唱《校歌》。“那我们也一起合唱《校歌》吧！”在这位百岁老学长的感染下，我们的这次拜访活动以别开生面的合唱老校歌的形式结尾，令人回味无穷。

能成为百岁老人，任扶善学长有自己独特的养生之道，他于2013年所写的《我是怎样康复延年的》一文，详细介绍了在这方面的的心得体会。现刊登如下，和校友们分享。

今年我已是98岁了，熟人见面都夸我健康长寿，有人还问我有什么养生之道。其实，我虽高龄，但并不健康，是在和各种疾病作斗争中延长生命的。

早在六十几岁时，我就患上了高血压和动脉硬化症。七十几岁时又患上慢性胃炎和前列腺增生症，此外还有颈椎病和肩周炎等骨科疾病。这些慢性病都需要长期治疗和调养。

更严重的问题发生在我90岁的那年。2005年6月，我刚过了九十大寿不久就感觉腹部不适。原以为是慢性胃炎发作，但经多方检查，胃部未见异常，可是大便潜血检验却屡呈阳性。直到半年以后，在协和医院通过结肠镜检查，才发现在我下腹回盲部位有一鸽蛋大小的包块。经活体病理化验，确诊为盲肠癌，一种恶性肿瘤。

这个诊断结论，并未使我惊慌失措，因为我已有了思想准备，预料到有此可能。倒是如何进行治疗，是手术切除还是保守治疗，使我犹豫不定。经过一番思想斗争，又得到家人的支持和帮助，终于决定采取积极的治疗措施。2005年12月12日，90岁的我住进了协和医院基本外科的

病房。经过3天的术前检查，15日由郑朝纪教授为我做了盲肠癌根治性切除手术。手术做得很成功，术后住院两周，就让我出院回家休养。10天后到门诊部复查，切口愈合良好，并未提出进一步的治疗方案。

这样，术后康复的事就得由我自己谋划了。由于年龄太大，身体虚弱，我不想再到医院做放疗。我决定选一种能提高免疫力的抗癌药物，帮助我术后康复。在我住院期间，收到过好多种抗癌产品的宣传材料，通过分析比较，我最终选定了“艾康宝”（济南锦绣川制药厂生产的“复方芦笋合剂”）。因为它不仅经过多位权威专家的科学论证，而且得到众多癌症患者的广泛赞誉。更重要的是它是唯一获得国家药品管理部门批准的正式药品，不同于一般的保健品。这一切使我增强了信心。在出院两周以后，我便开始服用“艾康宝”，每天一瓶，分3次服。

服用不久，我就感觉有了效果。主要表现是食欲逐渐增加了，大便保持正常了，体重开始回升了，体力有所增强了，精神比较振奋了。继续服用半年以后，我的健康状况有了明显好转，已经恢复到病前水平。每次到协和复查，各项指标都属正常，没有发现复发和转移现象。这主要得归功于“艾康宝”的疗效。当然，在术后初期，我也服用过几种保健品，如鲎鱼软骨粉、冬虫夏草片等，但时间不长就停止服用了。唯独“艾康宝”一直服下去，直到现在已经7年了。只是剂量减少一些，从一天一瓶改为两天一瓶。我之所以要坚持服用“艾康宝”，一是防范癌魔卷土重来；二是保持免疫力，延缓衰老。

□ 荷花池

因为芦笋是药食两用的珍贵植物，与其配伍的灵芝也是具有神奇功效的“仙草”，长期服用，有益无害。

说到这里，我要着重指出：选对药品、坚持服用“艾康宝”虽然是我术后康复的重要因素，却并非唯一的因素。我之所以能康复延年，是多种因素综合作用的结果。下面我就分别介绍一下这些因素。

首先是增加营养，改善饮食习惯。饮食与健康有着直接的密切的关系，以前，我因为体弱多病，就比较注意饮食营养。手术以后，参照书刊的介绍，又增加了一些能增强免疫力、有抗癌作用的食物，如海参、鸡鸭、香菇、白薯、鲜芦笋、绿菜花和西红柿等，相对地减少猪、牛、羊等红肉的比重。

在饮食习惯方面也做了适当的改善。主要是避免各种可能致癌的食物，例如煎炸的、盐腌的、发酵的、烟熏的菜肴。还要按时进餐、保质限量、荤素搭配、主副适当。饭菜的温度也要温热适度，不冰不烫。此外，还要多吃能增强免疫力的水果，如木瓜、苹果、葡萄、猕猴桃等。还有一些与饮食有关的好习惯，如饭前要洗手、饭后百步走等，我也基本上做到了。

以上这些就是我康复延年的饮食因素。

其次是坚持锻炼，增强身体活力。体育锻炼对于祛病强身至关重要。几十年来，我能战胜各种疾病，就是受益于长期坚持锻炼，这次术后康复当然也不例外。我的锻炼项目，以前主要是游泳。早在青年时代我就酷爱游泳，江河湖海我都游过，直到80岁时才不再下水。

此后，我主要是做气功和健身按摩。

气功是我70岁时花钱学来的“鹤翔庄”。它包括五节动功和站庄。自从学会以后，我每天都在户外练功两次，风雨无阻，从未间断。这次手术期间停过一月，以后又恢复练功。每天在室内进行一次，约半个小时。健身按摩是我六十几岁时就开始的。最初是根据一本同名的小册子上介绍的动作进行，以后陆续增加一些新的内容，包括全身的主要穴位和各个器官，每天起床前和上床后各按摩一次，每次半个多小时。这项锻炼比气功还好，现在不但未减，还有增加。这两项锻炼，对于我的健康状况起了明显的积极作用，使我的身体活力得以保持和增强。

以上这些就是我康复延年的体力因素。

再次是勤动脑筋，维护记忆功能。经常用脑是防止记忆力减退的有力措施，对于高龄老人来说更是预防老年痴呆的重要办法。我是长期从事教学和科研工作的脑力劳动者，退休以后也未停止讲课和写作。所以，我的记忆力还比较正常。自从做了癌症切除术以后，用脑的机会明显减少，但我并未终日休息，无所用心。现在我还是每天阅读4份报纸，收看电视新闻节目，关心国内国际重大事件，也常注意有关劳动问题的学术论著。近两年来，还写过纪念新中国六十华诞、建党90年、清华建校100年的庆祝文章，出席过首都经济贸易大学劳经学院的小校庆和校友返校茶话会，并发表讲话。此外，我还多年坚持每晚写日记的习惯，虽然文字不多，但回忆当天发生的事情，也能促进记忆的功能。还有一件事也有益于记忆力的维护，即常与亲友和同学通信通电话，互相交谈

现状和往事，既增进彼此的感情，也锻炼自己的记忆力。

以上这些就是我康复延年的脑力因素。

最后是开阔心胸，保持乐观情绪。人的心理状态对身体健康具有重要的影响。尤其是身患重病的人，心态如何对治疗效果更起着决定性作用。据传说，癌症患者有许多不是病死的，而是吓死的。我对于疾病的态度，向来比较理智，积极治疗，但不担心效果。这次发现癌症我也没有恐惧和紧张，而是安心接受治疗。在我被推进手术室时，我还清醒地和郑大夫交谈，感谢她给我主刀，预祝她手术成功。术后住院期间，虽然有些痛苦和不适，但我还是平静地配合医护人员的治疗和护理，出院以后更是积极地谋划康复措施，多方与病魔作斗争，没有产生消极悲观情绪。除了对病的心态以外，人对事的心态也与疾病的疗效有着密切的关系。我的性格比较平和，态度比较谦虚，易于保持和谐的人际关系。同时，我对个人利益看得比较

淡薄，不为争取名利地位而伤脑筋。这样就会保持心态平衡，情绪稳定，不因思想压力而损害身体健康。

以上这些就是我康复延年的心理因素。

从上面各项因素的叙述中可以看出，我之所以能够康复延年，并不是一件简单容易的事情，而是一项综合艰巨的工程。由于我坚持了其中各种措施，才能使我战胜病魔，不让它复发和转移；才能使我控制住各种老年慢性病，未让它们发展和恶化。到目前为止，我的身体虽然随着年龄的增长而逐渐衰弱，但各项生理功能尚能维持正常，日常生活基本上还能自理，有时还能参加一些必要的社会活动。一个身患重病的高龄老人能有这样的健康水平，我自己感到非常满意了。因此，我愿意把我与疾病作斗争的个人经历，向关心我的同志们做个实况汇报，以供大家作祛病健身、防癌抗癌的参考和借鉴。

（原载首都经贸大学《桑榆颂》，
2013年第1期）

北院榴花开

○孙 尧（1994级土木）

飘香端阳石榴花开
北院一角玲珑小巧两腮绯红
轻舞罗裙又姗姗来迟那般不与争艳
如火如荼又甜甜微笑如此娇羞动人

碧绿青翠中一点红看姿色何须多
静悄悄又生机盎然不染春寒秋霜

活灵灵又热情奔放没有落寞冷淡

望满枝满树丰盈绽放
一朵挨一朵鲜艳欲滴
玛瑙宝石般痴痴成长

北院榴花红妆墙下
如水的情如画的景
清风徐徐淡淡花香
花开应季安等你来

2014年5月于北院旧址