

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