

◎王有生 著

「人生于希望死于绝望」——这是我在
困境中总结和感悟出来的人生理念。

老有情怀

LAOYOUQINGHUA



黄河出版社

老有情怀

◎ 王有生 著



黄河出版社

责任编辑◎吴四清

装帧设计◎绿风文化

图书在版编目(CIP)数据

老有情怀/王有生著.—济南:黄河出版社,2014.5

(齐鲁风丛书/刘跃军主编.第1辑)

ISBN 978-7-5460-0537-9

I.①老… II.①王… III.①散文集—中国—当代

IV.①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 085475 号

- | | |
|-----|--------------------------------|
| 丛书名 | 齐鲁风丛书第一辑 |
| 主 编 | 刘跃军 |
| 书 名 | 老有情怀 |
| 著 者 | 王有生 |
| 出 版 | 黄河出版社 |
| 发 行 | 黄河出版社发行部 |
| 社 址 | 济南市英雄山路 21 号 250002 |
| 发行部 | (0531)82058166 82904707 |
| 印 刷 | 淄博恒业印务有限公司 |
| 规 格 | 880×1230(毫米) 1/32 |
| | 9 印张 260 千字 |
| 版 次 | 2014 年 5 月第 1 版 |
| 印 次 | 2014 年 5 月第 1 次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5460-0537-9 |
| 印 数 | 1-1000 册 |
| 定 价 | 230.00 元(全 10 册)(本册定价:37.00 元) |

(版权所有,侵权必究)



2010 年北京抗癌乐园园长、法人代表、中共中央文献研究室、原周恩来研究组组长杨增和会见并亲切交谈



2011 年与河南省生命关怀协会会长葛纪谦(中)在一起



2008 年在昆明
云南省癌症康复组织
段昆生会长午餐款待



2010 年与癌友
李建英应邀赴京，二
人被评为“世界华人
百名抗癌明星”



2012 年与河南
省生命关怀协会秘
书长刘翎(中)和“世
界华人百名抗癌明
星”宋宝泉在一起

2008 年与队
友在西双版纳基诺
山寨



2009 年冬季
夫妇在三亚亚龙湾



2013 年二个
儿子和二儿媳在
一起





2008 年与贵州癌友在一起



2007 年与林州食管癌防治研究所领导组成员合影



2011 年夫妇与孙辈登华山



2013 年 7 月新浪博客癌症病友圈庆七周年参会博友在河南新乡万仙山



2010 年与杨
增和(左二)、姜寅生
(右一)、李传奇(左
一)在一起



2013 年与涉县
医院主任医师刘红
旗(左二)张海生(右
二)留念



2012 年 10 月
与老友申文昌夫妇
在九华山

2011 年孙
子登华山



2012 年10
月在黄山与安
徽淮北师范大
学两名大学生
合影



2013 年
元月涉县任东
兴(右二)新居
留影





安 阳——三
亚单车万里行途
经 12 省 历 时
105 天路线图



2013 年春节全家合影

自序 zixu



在经济腾飞物欲横流时代，人们生存环境发生重大变化的当今，癌症已成为危及人类生命健康的一大不可忽视的杀手！

时光荏苒，岁月流逝。1997年我被查出患有贲门癌，有医生断言：最多能活三年。而我至今已度过第16个年头。回想这十多年抗癌经历，内心感慨万分。

当一个人得了癌症住进医院，除了给国家和家庭带来沉重的经济负担外，还要承受肉体和精神上的痛苦，是常人无法想象的，此番苦楚我深有体会。虽有“癌症不等于死亡”之说，但因没有治疗它的有效药物，死亡的阴影依旧在我心头挥之不去。

面对这一“残酷”现实，在认识到无法改变时，我最终明白了惧怕死亡是没有用的。如果能以平静的心态面对它，在短暂有限的时间里，让生活变得充实更有价值，即使死亡也无任何遗憾了。

“人生于希望死于绝望”——这是我在困境中总结和感悟出来的人生理念。

从此以后，我不再为患病去悲痛难过，而是扬起自信风帆，与癌友，家属并肩作战，共同抗击病魔。我喜欢运动和写作，选择了骑游远行，沿途记录心得体会，宣传抗癌防癌知识，希望顺其自然地在旅行途中结束生命。可连我自己都不敢相信，生命的潜力如此巨大，骑

游有氧运动否定了医生对我病情的断言，我的身体已经恢复了健康。

我深深理解，人在落难的时候，最想得到与自己有共同经历而又走出苦海人的帮助。正是基于这样考虑，我下定决心：为了癌友，我要奋笔疾书！

有人问我战胜癌魔的法宝是什么？坦诚地说，这个法宝不是“ $1+1=2$ 的公式”，我认为：战胜癌魔的法宝关键掌握在自己的手中。

要有自强不息的精神。我是个闲不住的人，在工作岗位和患病治疗期间，从来没有停止过工作；退休后从来没有停止过运动。“流水不腐、户枢不蠹”生命与运动同在，一个人停止运动坐下来享清福，那意味着生命的即将结束。人能忘己就能忘记疾病。有专家断言我活不了多久。然而，我在手术和化疗后的康复期间2001年至2008年，以一辆自行车、一张地图、一个大背包、一套修车工具，南行海南岛的三亚、北到黑龙江的北极村、东环山东半岛、西至乐山大佛、西双版纳，中俄、中朝、中缅边陲都留下我的足迹和身影，还出国去了越南，行程达十万公里。人是要有一种精神的，这么多年我就是靠着自强不息的精神支撑着自己一路走来。

要有良好的处世心态。癌症是一种心灵和肉体上的疾病，治病必须先治心，癌症是一种需要综合治疗的疾病，要想得到满意的治疗效果，必须有一个愉悦、向上的心情。这些年我一直坚信“生命在于运动”积极乐观的人生信条，与癌魔展开了一场生死拼搏。

要有甘于奉献的崇高境界。得了癌症不能光想着社会和亲人能给我什么好处和照顾，应该想一下自己还能为社会和亲人做些什么有益的事情。2005年我发起的《宣传红旗渠精神万里行》和2007年《抗癌宣传万里行》公益活动中，经常有媒体记者问我，政府能给补助多少钱？我说：“一不要奖金；二不要职称；三不要组织和个人的认可。只图个身体好，心情好，力所能及为家乡和群众做些有益的事情就很知足，别无它求。”

要顺应自然规律生存。我佩服人定胜天的大无畏精神,更赞同和支持顺应自然规律生存的智慧 and 做法。人应顺天。万事万物皆要遵循其发展的内在规律,生命亦是如此,不能违背其自然规律而行之。比如:在我国北方,每年的冬至节气(公历十二月二十二)前后,至来年的立春节气(公历二月四日)前后,是年老多病者死亡高峰期,这一段落要多加防范,防病比治病更重要。我常对人们讲,人遇到困境,当你无法改变现实时,就应当改变自己去适应当前的环境,尽量把自己的思想和行为调整到顺应客观现实方面来。

得了癌症,药物和物质上的投入是必要的,但不可忽视患者思想上的问题。不从内心世界解开疙瘩,药物和物质的效果不会太大。我结合自身条件,在心理、饮食、运动和生活方式上对于提高健康做了有益的尝试。

话聊解开思想疙瘩。心情愉快、药物效果好,实践证明:话聊是打开癌友心结的好方法。2008年我受河南、贵州、云南三省癌症康复组织邀请,前往郑州、贵阳、昆明三省会与癌友广泛接触,癌友之间畅所欲言促进了癌友之间自救互助的效果。

正确认识细胞基因遗传。以前我总认为自己体内癌细胞有遗传。按照龙生龙,凤生凤的观念,子子孙孙永远没有穷尽。这一可怕的阴影笼罩在我和大部分癌症病人的心头。科学表明癌基因遗传只占发病率的百分之五到十,发病原因主要是后天不良生活方式所致。经过风雨洗礼,我觉得自己只看到了事物的一个方面。如果说我身体内还有别的基因,那就是起死回生的细胞基因和后天坚忍不拔的毅力基因,这一推理更是锻炼、延长生命的精神寄托。

注重做好饮食阴阳平衡加运动调节。我自2001年7月16日输液打吊针结束至2013年,十多年没有住院或者打吊针输液。我认为人体疾病,依靠人体自我恢复机制可以自愈。有科学家研究结果显示,人处于运动之中,情绪越高昂、心情越愉悦、人的心脏分泌出一种“荷尔蒙”的物质可以治癌。我不是医学专家,谈不好具体数据,但是多年来我是这样走出来的!



风雨骑行的路上,我经受了很多的苦累,当我的身体越来越好,各项指标也都归于正常,所有的辛苦都一扫而光。

生活在继续,我要努力把自己锻炼成为一个自食其力,不连累他人有益于社会的公民。

“我们看到您就看到了自己生命的希望!”这是一名癌友亲口对我说的。一句暖心的话语给了我战胜困难无穷的力量。我的生命不仅仅属于自己,还属于我的众多癌友们,我一定坚强地活着,健康地活着。

我抗癌宣传万里行回来后,有一次我在所住的小区内理发,碰到了一位比我年长几岁的邻居老大姐,一见面她对我讲:“你这个人心量大”。

我说:“你从哪儿看我心量大?”。

她说:“我自己不敢想的事,你都做到了,这就是心量大”。这一句朴实的夸奖让我感动了很久。

人生最大的敌人是自我,逆境中只有战胜自我才能获得重生。“无欲则刚”、“诚信做人”、“人应懂得感恩”“记住别人对自己的好处,忘记别人对不住自己的地方”“生命中比权钱更重要的是知识和智慧,世界上最贫穷的是那些只把金钱当作财富的人”,我对这些人生哲理有了清晰的认识和体验。对如何做人做事,如何对待生死、如何对待名利,如何做一个有益于社会和子孙的人,有了自己所遵循的新原则。

国家卫生计生委主管、中国医学科学院主办的《抗癌之窗》杂志继2012年8月发表我写的《生命在运动和奉献中延续》的文章后,2012年12月发表《逆境中谱写人生》,2013年3月发表《以癌为友、静享人生》,2013年4月发表《癌魔何所惧》,2013年7月发表《战胜癌魔的切身体悟》。这些文章主要介绍自己在1997年发现患癌并实施手术后,以乐观心态积极投身运动抗癌,走向大自然的亲身经历和体会。

我所写的有关文章收集到我的骑游日记系列《老有骑游》和《老有情怀》书稿中。从我个人角度来说,当初写日记目的是记录患病后的生活感悟,准备作为精神纪念品留给子孙。随着文章不断在杂志上发表,有朋友建议我出版书籍。我想如果真的面向社会,能够造福民众,服务人民,我甘愿付出自己的一切。多年来我致力于公益事业,何尝不愿意让它造福百姓与患者。

我改变了把《老有骑游》、《老有情怀》作为精神纪念留给王氏子孙的初衷,随后,将两本日记先后修订成册,交给出版部门,从而给广大癌症患友提供参考、借鉴,以为他们的尽快康复尽自己的微薄之力。

《老有情怀》以时间为顺序,汇集了2008年至2013年,5年多时间,自己记录和写的100余篇文章,共分六辑。它是《老有骑游》的继续和深入,与前者有联系,又可单独成章节。

希望我的经历能鼓舞起越来越多的癌症患者树立自信,勇敢地走出去,拥抱大自然,拥抱新的生活!”

王有生

2013年12月于安阳

目 录 mulu



自序……………王有生/001

第一辑 诚信友善

诚信友善是做人的基本准则……………	003
接到邀请函……………	004
隆重的送行仪式……………	006
兑现承诺……………	008
为癌友答疑解惑……………	011
我的专场抗癌报告会……………	014
雨中接站……………	016
唱响美好明天……………	018
看望三叔父……………	021
我的父母大人……………	024
平淡是金……………	026
条条短信传深情……………	029
全国老年骑游大会开幕……………	032
淡定于心从容于行……………	034
骑游大会闭幕……………	037
赴云南省红十字会癌症康复协会……………	039

001

情老
怀育