

第 2 章

康 复

从 2010 年开始的康复过程时间较长。这期间我到过江西宜春温汤镇，到过加拿大里贾纳（Regina），当然大部分时间还是在武汉。在康复过程中，我每年都到湖北省肿瘤医院进行一次体检。体检的结果一年比一年好。2013 年 10 月的检查结果令人振奋：淋巴瘤已消失，颅脑 CT 平扫未见明显异常，心率 80，血压 110 ~ 70mmHg，血糖也趋于正常。因此，有必要将我的康复过程写出来，为大家提供参考和借鉴。

温汤镇疗养

我的一个大学同学在江西宜春市温汤镇买了房子，长期住在那里。他得知我生病的消息后，建议我到温汤镇疗养。他告诉我，那里的温泉是不含硫、但富含硒的热温泉，而硒号称是“抗癌之王”。据说在当地泡温泉，不仅可以防癌抑瘤，同时对风湿性关节炎、高血压、疥疮等疾病都有显著疗

效。当地是长寿之乡，长寿老人很多，我为之心动，决定去温汤镇疗养。

2010年1月13日，我开车和老伴一起去温汤镇。上午8:30从武汉出发，经湖南长沙，然后到江西，下午5点到达温汤镇，途中休息两个多小时。大学同学帮我在温汤镇租了一间房，开始住在那里疗养。温汤镇的温泉水温高，常年保持在60~70摄氏度。租住的房间里有温泉水，可以泡澡。吃的是当地的蔬菜，据说其中富含有机硒。每天到“温汤古井”温泉取水泡脚。温汤古井据说是南宋定运禅师所砌，被誉为“千年禅宗温泉”。

温汤镇周围环境很好，明月山是江西有名的风景区。在近一个月的时间里，和同学一家一起去观赏了号称“樟树爷爷”的千年古树，游览了周围的美景，还去河谷捡石头，心情轻松愉快。在温汤镇期间，心率从100左右恢复到86，嗅觉和味觉也逐渐恢复正常。在感到精力尚好时，也开始编写高教出版社约定的教材。2月8日开车返回武汉，准备在家过春节。

2010年3月11日上午，到湖北省肿瘤医院做B超检查，发现肿瘤有所缩小。因走路时股骨头疼痛，从3月29日开始服用东方红生物有限公司生产的“航力片”。它对因缺钙、骨质疏松及软骨磨损引起的疼痛有很好的效果。

此后，我逐步开始正常工作。2010年4月9日，在北京京润水上花园别墅的会议室参加管理学名词研讨会，负责管

理学“运作管理”名词的编写。开会时，上午精神较好，大脑反应比较灵活，下午就感到疲劳，力不从心。回到武汉后，由于几位教授推荐我申报复旦管理学杰出贡献奖，我开始准备申报材料，主持研究生答辩，参加国家自然科学基金重点项目验收会，一切工作又进入常态。

加拿大疗养

2010年5月24日~9月15日，到加拿大里贾纳大女儿家疗养。长时间的飞行和转机，途中十分疲劳。到达里贾纳后，经过十多天才把时差调整过来。

里贾纳是加拿大萨斯省的省会，人口仅20多万。树木远没有武汉的多，也没有武汉的高大，见到的是一望无际的平原，到处长满深深的草，使人不由得联想起“天苍苍，野茫茫，风吹草低见牛羊”的诗句。当地夏天日照时间很长，早上4点多钟天就亮了，晚上9点太阳才落山。经常是蓝天白云，空气新鲜，阳光明媚，是一个养病的好地方。

我的生活离不开工作，如果每天无所事事，我会感到日子很难打发。在里贾纳期间，每天上午做一些业务方面的事情，修改管理学名词，编写高教出版社《生产与运作管理》第3版，审查、修改博士生论文。我觉得做这些工作使精神上更充实，并没有感到有什么压力。

在里贾纳期间，生活十分规律。每天早上5点多就起床，

照例是拍打经络、按摩穴位，做一套操。早餐吃些水果、麦片、粗粮。上午工作，中午睡一个小时，起床后继续工作或者做点除草、浇水之类的杂事。下午坚持走路，大约走 6 000 多步。当地的步道只供行人步行或骑自行车，没有汽车尾气的“熏陶”，空气自然十分干净。当地人喜欢运动，每次走路总是遇到很多人在跑步、快走或骑自行车。尽管大家互不认识，碰到时总是面带微笑打招呼，人与人之间十分友善。地面干净，没见到随地扔垃圾的现象。房屋上也没有“防盗网”。晚上看看电视，与女儿全家聊聊天。

我最喜欢的业余活动是钓鱼，从小我就学会了钓鱼。在加拿大钓鱼要办一个“钓鱼证”（我至今保留着这个钓鱼证），是由萨省环境部颁发的。对于我们这样的非本地居民，要花 78.51 加元办一个证，钓鱼证的有效期一年。钓鱼证上对钓鱼的种类和数量都有限制，如 Perch 25 条，Walleye 5 条，还有些鱼种是不允许垂钓的。对鱼的大小也有限制，如 Walleye 一条不能超过 55 厘米长。加拿大是法治国家，不仅法规明确，而且执法严格。我在钓鱼期间，就被警察检查过好几次，其中有一次居然在晚上！本以为晚上钓鱼，谁也看不见谁，警察应该休息了。谁知道，他们晚上也十分尽责。警察个头很大，很威风，但很有礼貌。

钓鱼的地点是离开里贾纳市区约 60 多公里的一个地壳变动形成的湖泊 Pasqua。湖水很深，呈深蓝色，周围没有任何工厂，当然就没有工业污水排放。湖水平静，空气清新，周

围也很安静。和国内相比，来钓鱼的人也不是很多。每当我钓到一条大鱼，甚至有时一次钓到两条鱼，心中十分欣喜。老伴将这些镜头抢拍下来，留作纪念。

7月6日，同女儿全家到蒙特利尔和魁北克，游览了蒙特利尔老城和魁北克老城，参观了几座大教堂，然后到首都渥太华，参观国会大厦。特别引起我注意的，是在国会大厦前面的广场中心，有一座为纪念加拿大建国100周年而建的“水火相容池”，这是世界上独一无二的景观。中心有水流出，火焰出自水中，竟然水火交融。人说“水火不容”，相容池偏偏让水火成为生死相伴的恋人。

在去多伦多的途中，我们一行游览了千岛湖。它是天然形成的，湖水清澈，景色壮观而秀丽。海鸥跟在我们的游船后面飞翔，船上游客给它们喂食。湖上有很多小岛，每个岛都有自己独特的风格，其中有些卖给了私人。然后到达尼亚加拉大瀑布，这是我1985年在多伦多大学当访问学者时曾经到过的地方。旧地重游，25年前见过的景观又出现在眼前。瀑布依旧，声响巨大，但我已不是40多岁的中年人！

在多伦多，会见了当年留学的同事，他们早就事业有成，有的在多伦多大学管理学院当教授，仍然在勤奋工作；有的已经退休，开始享受大自然、享受人生。

在多伦多，听说了著名经济学家戈登教授不幸逝世的消息，不由得想起当年与戈登教授合作开展中加管理教育项目的情景。戈登教授是犹太人，对中国十分友好，他曾多次到

华中科技大学，就如何培养我们的师资力量，同我的前任蔡希贤院长和我进行过多次交流。华中科技大学管理学院永远不会忘记这位值得尊敬的加拿大朋友。

7月13日回到里贾纳，我仍然做自己的事情，包括写教材、审学生发过来的论文，以及钓鱼。

2010年8月11日晚上，收到复旦管理学奖励基金会通知，告知已被专家委员会推荐为获奖人，这无疑又是一个喜讯。当时我想到的，这不应该是我一个人的荣誉，应该是我们这个团队的荣誉。

2010年9月15日离开里贾纳回国。10月14日到湖北省肿瘤医院复查，指标基本恢复正常。我的身体能够康复，是和清洁的环境以及轻松愉快的心情分不开的。从此，我又像健康的人一样，开始了正常的工作、学习和生活。

最近体检结果

此后的几次体检结果如下：

2011年6月10日，慈铭体检中心检查，血压、血脂正常，仅血糖偏高。

2011年11月28日，湖北省肿瘤医院复查，淋巴结进一步缩小。

2012年11月5日，湖北省肿瘤医院CT诊断报告：“颅脑CT平扫未见明显异常”，说明脑梗问题已有改善。

2013年10月15日，湖北省肿瘤医院复查，未见淋巴结，肿瘤全部消失。

2013年11月8日，华中科技大学医院体检结果：空腹血糖（GLU）6.08 mmol/L（正常范围3.9 ~ 6.1 mmol/L），基本正常；总胆固醇（CHOL）5.370mmol/L（正常范围2.33 ~ 5.17mmol/L），偏高；甘油三酯1.550mmol/L（正常范围0.48 ~ 1.71mmol/L），正常；心率80，血压110 ~ 70mmHg。

2013年12月16日，慈铭体检中心报告：

肿瘤检测项目：甲胎蛋白（AFP）3.17 ng/ml（参考范围0 ~ 20）；癌胚抗原（CEA）3.27ng/ml（参考范围0 ~ 5）；肝、胆、脾、胰均正常，仅肾有小结石，约3mm；血压110 ~ 120 mmHg，心率70 ~ 80；血糖：空腹6，趋于正常。

我的体重常年稳定在60千克。以上数据反映了近年实施健康生活方式所取得的效果。