

● 郭彬郁(八打靈再也)

● 年齡：55歲

● 癌症種類：腎癌

● 癌齡：7年

我因尿中帶血去做体检后，才发现自己得了肾癌。我刚得癌时勤练郭林气功，大概三四年后就停止了，如今，我常到公园做运动、快步走。

我尽可能减少社交活动，让自己多休息，并减少压力，因为以前就是常常在外活动很少休息，我还曾经因工作而两天没有睡觉，熬到身体出毛病。

此外，我尽量早睡，生活上有所节制，而且也较注意饮食，多吃蔬果、豆类

(以摄取蛋白质)等，肉类和鱼的分量则减少一些。

我当初患癌时也曾问自己为什么(会得病)，但从正面去看，其实也并不完全是坏事。通过这次患癌的经历，我才终于回头看从前的自己，做出检讨。因此，对于未来的路要怎么走，我会更加清楚。

