

健康的生活方式是一点一滴形成的，是日月的积累，是人生的财富，需要精心呵护，努力坚持。

病既然来了，我们只能接受，坦然面对，少一些忧愁，多一点乐观，对治疗，对康复都有好处。

整天消极悲观，只会使病情加重，甚至带来别的烦恼。

这些想法在我生活中起了重要作用，它帮我选择一种乐观、平和的心态，对待疾病，对待各种挫折。



中风后的我

一个病人的感悟

史万铎 著

天津科学技术出版社

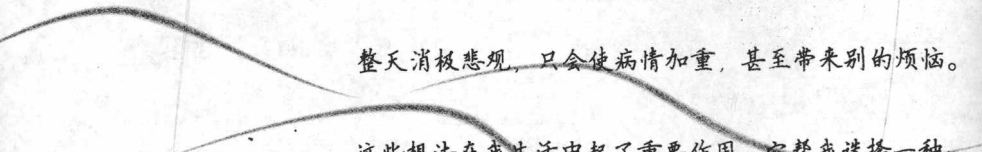
——献给中风的病友及其辛劳的家属

健康的生活方式是一点一滴形成的，是日月的积累，
是人生的财富，需要精心呵护，努力坚持。

病既然来了，我们只能接受，坦然面对，少一些忧愁，
多一点乐观，对治疗，对康复都有好处。

整天消极悲观，只会使病情加重，甚至带来别的烦恼。

这些想法在我生活中起了重要作用，它帮我选择一种
乐观、平和的心态，对待疾病，对待各种挫折。



中风后的我

一个病人的感悟

史万铎 著

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中风后的我：一个病人的感悟 / 史万铎著. — 天津：天津科学技术出版社，2009.8

ISBN 978-7-5308-2193-0

I. 中… II. 史… III. ① 疾病-康复-基本知识 ② 保健-基本知识 IV. R49 R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第161082号

责任编辑：孟 薇

责任印制：王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人：胡振泰

天津市西康路35号 邮编：300051

电话：(022)23332394(编辑室) 23332393(发行部)

网址：www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

天津市兴德印刷有限公司 印刷

开本 850×1168 1/32 印张4 字数91 000

2009年10月第1版第1次印刷

定价：12.80元

写在前面的话

这本书就要出版了,这对一个得过两次大病的人来说,是件极其兴奋的事。

本书文字不多,但容量不小,不光写了中风后的十年,还包容了一生的回忆和思索。目的很明确:希望人们从书中获得一些启示,热爱生命,珍惜时光,预防疾病的发生,拥有一个健康的身体,得了病也不要悲观失望,要用积极乐观的心态,勇敢地面对现实。

借本书出版的机会,我再次衷心感谢:感谢我的邻居,是他们在我危难之时以最快的速度把我送到医院,赢得了宝贵的治疗时间;感谢医护工作者,是他们抢救了我的生命,指导我在康复路上一步步行进;感谢家人和朋友,是他们支撑我熬过那些苦痛的日日夜夜,伴我过上一种新的生活。

很多人为本书的修改和出版付出了辛劳,特别是卞国华、王道生、夏康达和天津科学技术出版社的编辑,谨向他们表示深切的感谢。

作者

2009年5月

序

我和作者认识已有三十多年。近十年来,他除了专心养病外,还写了这本书,实在是太不容易了,值得钦佩。

读了之后,印象最深的是:

其一,从开篇到结尾,词句间充满了心愿和企盼。作者得了两次大病,经历了一段痛苦、悲伤的日子,可贵的是把自己的亲身感受告诉了大家,希望人们从中接受一些教训,得到一些启示,提高警觉,早作预防,努力把“悲剧”变“喜剧”。他把这件事当做一种责任,当做一生中最有意义的一件大事来干,完全是推己及人,别无他求。

其二,处变自强,有一种积极健康的心态。作者自己说,得了大病就像掉进了没底的深渊。令人欣慰的是,他没有倒下,而是坦然面对,不放弃,不灰心,查找了自己的毛病、缺点、误区和不良习惯,并坚决摒弃,建立了一套新的生活方式。作者的“自嘲”有特殊作用:把缺点错误亮给了众人,是让大家都来找一找自己存在的误区,共同认识健康的价值。

其三,刻苦磨炼,渡过一道道难关。作者在书中写道:“这里没有突飞猛进,别指望今天跟昨天大不一样,不会有奇迹发生,只有忍耐与持久。”他是这么说的,也是这么做的。他把病房、楼道、庭院和家庭都当成了健身场,用床铺、桌子、椅子、门槛训练自己,真是一切为我所用,坚持锻炼。

其四,涉及面广。本书围绕中风后的康复,讲了多个问题,涉

及到许多方面。作者一辈子从事教育工作,有普通教育、高等教育和成人教育的经历,加上自己喜欢读书,勤于思考,做事用心谨慎,在众多问题上形成了独到的见解和主张,同时也很自然地引发了许多回忆和对未来的向往。人海江湖,冷暖沉浮,人们无法预测自己的未来,只能接受现实,努力奋斗。

作者邀我写一篇文章,留作纪念。我们毕竟是多年的老朋友,盛情难却,只能应允,写了这些话,供大家参考。

马志林

2009年3月

目 录

中风后的我——一个病人的感悟	(1)
· 大病临头势凶猛	(3)
· 妻子镇定似英雄	(6)
· 不怨天地怪自己	(11)
· 不怨不弃图自强	(14)
· 千奇百怪后遗症	(22)
· 查找误区挖病根	(29)
· 经验教训都借鉴	(37)
· 众人相助情义深	(42)
· 心脏搭桥又遇险	(51)
· 能帮别人是幸福	(58)
· 医院水平患者说	(63)
· 小区康复见闻多	(66)
· 游泳馆里见友情	(75)
回忆往事为今天	(81)
· 第一次看见父亲工作	(83)
· 第一次感受父爱的温暖	(86)
· 第一次搭床铺	(89)
· 第一次生火做饭	(91)
· 第一次照相	(92)
· 第一次登台表演	(94)

• 第一次代表学校比赛打球	(96)
• 第一次参加升学考试	(98)
• 第一次跟母亲送活	(100)
• 第一次受表彰	(102)
• 第一次骑车上街	(104)
• 第一次写日记	(106)
• 第一次去校办农场	(109)
• 优良传统代代传	(111)
• 提早预防最重要	(115)



中风后的我

——一个病人的感悟

我10年前中风,心脏搭桥也7年半了。又是脑,又是心,死神两次敲打我的生命之门,所幸的是我逃过大难,现在可说可写。中风这么长时间了没有反复过,头脑、心肺、手脚、语言都很正常,别人坐半天也看不出我还得过这种病。我不仅改掉了生病前的许多不良生活习惯,还建立了新的生活方式,坚持了适合自己的康复办法。自己得了这种大病是个“悲剧”,多么希望别人能从自己身上接受一些教训,得到一些启示。能起这种作用,足矣,无复他求。



大病临头势凶猛

1999年5月2日是个星期日。早晨,我像往常一样去游泳馆游泳,上午在单位值班,中午回到家里。刚到家我就觉得不好受,小声对妻子说:“我发困,先睡一会儿再吃饭。”下午两点,我爬起来,慌忙说:“快拿盆来,我要吐!”我吐了,喷得满盆都是。一会儿,右臂麻木不能动了,紧接着右腿也麻木,不能动了。我意识到问题严重,来势凶猛,是大病、重病。我讲得很快很急:“赶紧送我去医院!”邻居来了五六个人,把我背到楼下,上了出租车,一会儿就到了医大总医院。医生全面检查了我的病情,又是CT,又是核磁共振,最后确诊是脑梗塞,部位在脑干。医生们都明白这个部位意味着什么。医院下达病危通知书时,妻子一再恳求医生:“您就大胆治吧,就是成了植物人,我也不抱怨,哪怕还有一口气,我也护理他。”医生听妻子这么一说,知道她清楚病情的严重性,有思想准备,也就不再多讲了,全力进行抢救。我躺在那里,右半身像木头似的一动不动,失去了所有功能,舌头弯了,影响到吞咽;眼睛看东西都是双的;床上拉床上尿,我也用上了尿不湿。刚才还好好的,几分钟就变了模样,成了另一个人,变得那样沉重、那样发蔫、那样无能。万幸的是我的头脑、思维、语言都还正常,可以清楚地用语言表达个人的思想。经过检查诊断,我很快就输液了。我一生都不会忘记,能得到及时抢救,能保住性命,多亏邻居帮忙。在我最危急的时候,他们以最快的速度把我送到医院。天已经晚了,他们还在医院跑上跑下,端水送药,等我输上液时才离开。

我躺在床上,感觉屋里空荡荡的,处处是沮丧和悲情,一种残



酷、空虚和失望的情绪笼罩着我。我把目光从屋内的天花板转向窗外的天空。不是我喜欢观天光云影，静听天籁，而完全是无奈，我只能那样，只能躺在那里一边输液，一边瞅着外边的天空。我不知道明天会怎样，也不知道自己的旅程将来会落到何方。这种打击来得这样猛烈，充满残忍、痛苦和绝望。自己好像还没有从梦中走出来，觉得一切都是这样无情、这样无助、这样悲怆，生命变化无常，命运飘零不定。但我又一想，自己可怜自己，自己抱怨自己管用么？我不能就此消沉，应该振作起来，接受现实，直面人生，走一段新路程，过一种新生活。我不是跟自己过不去，因为没有别的路可走，只有这样，才能做到心不渝、志不衰。

住院不久，一天上午来了许多人，有院长、主治医师、主任医师，还有院外的专家。他们来给我会诊。我的病历片子在他们中间传着，只见他们指指点点，边看边议论。我的主治医生是个姓张的男同志，热心肠，对病人挺好，医术精湛。给我治病的还有两个女医生，一个姓李，一个姓孙，她们都很和善，也很认真。

经过一番精心检查，张大夫对我说：“前几天主要是抢救，下一段专治偏瘫，这主要靠医治，也需要病人的合作。”他又换了一种语气：“你希望手治到什么程度？有什么要求尽管说。”

我略为思忖了一下，笑着说：“手嘛，手治到能数大票就行了，小票我就不计较了。”我像小孩回答问题一样，说得很慢。这话一说完，屋内响起笑声。

张大夫也笑了，他接着问：“那么，脚治到什么程度？”

“腿治到敌人来了我能跑。”我当即回答。

“原来你也是逃跑主义者啊！”

我很快跟了一句：“那就改成‘追’吧，敌人来了我能追！”我们俩，你看看我，我看看你，同时笑了。笑声感染了病房里的每个人。有位医生对周围的人说：“能说出这些话，说明他的心态好，有这种

精神就行。”

我也奇怪,这个时候还有这种幽默和乐观,而且是信手拈来,脱口而出,用不着特意思索,也不是存心逗人发笑。这可能就是我一个制胜的法宝,它让我不管遇到什么情况,都不会迷失方向,准能找到自己的位置。

大夫们走时向我点点头,摆摆手,有的还拍拍我的床铺。到这时候我明白了,医生的一个眼神、一个微笑、一句话,病人都觉得是一种安慰、一种鼓励,都会增添信心和勇气。有医护人员的精心诊治,我心里踏实多了。再加上妻子的日夜相伴,还有,我的头脑还在,我的思维还在,我的意志还在,因此,我坚信自己能重新站起来,能有幸福的明天。

会诊后,除继续输液外,又从别的医院请来大夫,一位给我扎针灸,一位给我开中药。这所医院是全市最有名的综合医院,以西医为主,隶属于天津医科大学。能请两个中医大夫来,虽然不是什么大的举措,但足以表明是以病人为重,只要对病人有利,只要能治病,各种方法都能用。中西医结合在我身上体现得如此及时、如此充分,不正是我的幸福吗?



妻子镇定似英雄

过去,看见中风病人拄着拐杖,一只手总是蜷着放在胸前,大腿像根棍子,一走一甩,哆哆嗦嗦,走一步画一个圈。更可怕的是生活不能自理,时时离不开人,处处得有人伺候。每逢看到这种情况,就心酸不忍再看,心想到老了我可别得这种病。怕什么就来什么,不等老了,才57岁就得了。从中风病人的身上,我得到另一个启示:我不能就这么下去,不能什么也不干。我要求自己:必须抓住康复的最好时机,越早越好;必须学会从头开始,一点一滴去做;必须忍耐和坚持,再苦再累也要闯过去。

经过抢救,生命是保住了,但半个头部、半个肢体,像箍上一块铁皮,又紧又硬,没有一点知觉,好像不是自己的,别人挪一下,才动一动;右肩如同掉了环,肩向下溜,胳膊紧紧贴在身上,靠另一只手帮助才能动;肌肉一天天萎缩,光剩下肉皮,搭拉着;手指也粘连了,像鸡爪子一样分不开。看见这种情况,妻子又怕又急。在医生的指导下,她绞尽脑汁,想出几种办法给我按摩,给我揉搓。她双手握着我的大臂,往上一推一送,几十次推臂耸肩,让右肩复位,双肩平整。她攥着我的手腕子或脚脖子来回摇,先是顺时针后是逆时针。为了让大臂和小臂、大腿和小腿能够弯曲分明,各管各的事,她多次活动我的关节,还让我的脚顶在她肩上,一蹬一揣,一曲一伸。她握着我的整个手指或脚趾揉搓,特别是按摩手指时,像撕肉一样,疼得我直叫,还咬她的胳膊,说她是“法西斯”。幸亏病房是单间,没有别人。不管是骂还是咬,她都忍住了,轻轻地对我说:“我这么做是为了你,也是为我自己。我不能光伺候,光给你端水

喂饭，我这么折腾也是争取时间，争取机会呀，你能自理，对我也是解脱。”面对这突如其来的打击，她表现得如此镇定、坚毅，令很多人钦佩。她告诉自己，这个时候不能流泪，不能倒下。只要自己不乱，病人就有希望。她支撑着，像是指挥官又像是勤务员。从我住院的第一天，她就在病房门上挂起“谢绝探视”的牌子，安排家人和亲戚的值班，告诉他们按摩的部位和方法，还天天与医护人员联系，说一说大夫的意见，讲一讲病人的请求。每一天都见她匆匆忙忙，跑东跑西，几天下来，人瘦了一圈，眼睛红了，又多了许多白发。后来我才知道，在最危急的日子，她在背地里哭了好几次，头部像添了一道紧箍咒，又紧又疼，夜里只能睡两三个小时，吃安眠药都不管用。经她这么一说我才知道她也哭过，也曾祈求上天保佑，只是独自一人，生怕别人看见。

我住在总医院新楼的10层。这是刚刚启用的住院大楼，设施条件是一流的。我一边输液一边望着外边的天空，我看到的是吉利大厦的楼尖。一般的人是从下往上数，我是从上往下数，先看到楼尖，过几天又看见楼尖下的几层，心里甜滋滋的，像长了大本领。我又看见小鸟飞来飞去，盼望着有一天，我也能自由走动。我让妻子停下按摩，看看天空，看看小鸟。我自言自语：“真羡慕它们……”妻子领会了我的意思，她向空中比划一下，坚定地说：“你能行，将来你也能……”屋内一片寂静，我和妻子都望着天空沉思起来。前边的路如何，我说不清楚，只觉得蒙蒙一片，很长很长。

住院第十天早晨，妻子让我动一动脚趾，我调动全身力气动了动，妻子说：“有点动。”从她的语气中我知道，她是在安慰我。后来说到这件事，果然是这样，脚趾当时根本没动，但为了给我意识和信念，妻子才那么说。为了分开我的手指，她用桂圆干放在我手指中间，一个手指缝夹一个，后来她又拿分指板给我戴上。一天，妻子看见我的脚趾和腿部有动静，上肢和手指也都有了活动，见到

这种变化，当着那么多人的面，她高兴得拍起手来，嘴里不停地说：“真动了，动了！”过一会儿，她觉得不好意思，才停下来。能看出来，这是她发自内心的一种喜悦、一种期待。有了知觉，能动了，像重新活过来。动是动了，但还是没力量，胳膊向上扬都费劲，连一个小木棍都举不起来。为了增长肌肉，增加力量，妻子做了一个二斤多重的米袋，让我来回翻，上下抓，重复多次，如同让小孩子摆弄玩具，又耐心又认真。这个方法还真管用，没多少日子我的劲儿见长，能将米袋子托在手中，后来还可以举到空中。我又用手拍床，拍了几十下，手心都拍红了。她又把枕头放在脚前，让我用力踹，什么时候能把枕头踹出10厘米远，就胜利了。开头几天不管怎么用力，枕头都纹丝不动。到后来，没怎么使劲，枕头就跑了老远。

她想尽办法，夜以继日地给我按摩，帮我活动。我也说不清，这里是战场还是田园，只知道，这里没有输赢，没有回报，只有永不放弃和辛勤耕耘。

住院整整一个月，我下地了。我靠着床，扶着椅子，从窗台到门口，从门口到窗台。尽管是一步步蹭，一步步挪，很慢很慢，但毕竟我是用双腿走的，心里美滋滋的。我兴奋地看着四周，看了看室内的卫生间，瞧了瞧门外的楼道，觉得一切都那样新鲜、那样美好。一下地，我才发现，两条腿不一般长，一条长一条短，右脚一侧着地，怎么也放不平，走起路来总是一脚高，一脚低，一脚快，一脚慢，颤颤悠悠，一步一哆嗦。要矫正这些，只有忍受，只有多练。妻子铺上毛巾，让我的脚趾来回抓，目的是训练脚趾的弯曲和灵活。令我最着急的要数捡豆了，它的要求是把大的豆子放在一个盘子里，把小的放在另一个盘子里。我心里明白哪个是大哪个是小，也清楚该怎么放，可折腾半天也没分开，干瞅盘子喘大气。这么简单容易的事也需要反复练习。但没有别的办法，这就是此时的工作，这就是生活。其中的酸甜苦辣，只有用心咀嚼，才能体会它的滋味。

能下地走路,为康复训练带来了许多方便。一天下午,大夫和几个护士走进来,让我写几个字,“写什么呢?”我问。大夫说:“写什么都行。”他想了想,又说:“写你名字吧。”我拿起笔,满把攥着,画了几个圈,又涂了重写,还是几个圈,磨蹭了半天,还是没写出自己的名字。我不好意思地看了看:“写1、2吧。”大夫点点头。我开始写1、2,连自己都觉得好笑,一道都画不直,弯弯曲曲。写“2”还带小尾巴,我把纸递了过去。很难为情地瞅瞅大家,大夫和护士都凑了过来,望着那张纸,不由得笑了起来。“有变化,有变化……”大夫说这话时,没露出任何表情,不知道是在批评还是在夸奖。

妻子让我洗澡,本来是为了清洁,同时锻炼平衡能力,但她万万没想到我会提出那样的问题,哭笑不得。一听说要洗澡,我急得说不出话来,望着上边的喷壶直摆手,半天才憋出:“它要是掉下来不正砸着吗?”听了这话妻子笑了:“只有你这号人,才想出这样的问题……你尽管洗,它不会掉下来。”洗澡的整个过程令人紧张和不安。我出来时又望了望那个喷壶,见它还牢牢的在上面。

能下地但不能走路,只能靠轮椅代步。我坐在轮椅上,后面有人推,一推一走,一走一推,是享受还是痛苦,我说不清,只觉得不自在。我对轮椅充满矛盾,又喜欢又忧愁。喜欢的是它方便且安全,到哪里都用得上,它就是我的腿;忧愁的是想到今后,自己将被牢牢地禁锢在轮椅上,不知道这种日子还有多少,也不知道脚下的路还有多长,又怕伴我到终点的正是轮椅。尤其是几年前的一幕,让人更觉得辛酸。记得几年前,我的两个孩子给姥姥买回轮椅,姥姥指着轮椅却说:“花这么多钱,我也用不上,我能走。”只好把轮椅叠起来,放在墙角,一放就是几年。没想到,90多岁的老人用不上,50多岁的人倒用上了,而且是寸步不离,到哪里都有它。

要想甩掉轮椅,就得会走路;要想会走路,就得先学会站立。这对一般人来说,太普通太容易了。可对我来说,“站立”太难了,