

病人

写给病人的书

——重症脑中风康复笔记

老傅
著



中国中央人民广播电台、加拿大国际广播电台、杭州电视台等多家媒体竞相报道
一个震撼国内外中西医界的奇迹
一份病人最渴望的第一手资料
加拿大华人十大杰出青年傅仁平手记
献给国内700多万中风家庭和遭受各种困难的朋友

病人写给病人的书

——重症
脑中风
康复笔记

他的努力和思考会让你深刻感悟，甚至潸然泪下，不只是对疾病、对人生，不只是脑中风，无论是遭遇什么困难或疾病，都会令你豁然开朗，感受属于自己的奇迹。

老傅◎著



华夏出版社

HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

病人写给病人的书:重症脑中风康复笔记/老傅著. - 北京:华夏出版社, 2010.6

ISBN 978-7-5080-5834-4

I. ①病… II. ①老… III. ①保健-普及读物 ②康复-普及读物

IV. ①R161-49 ②R49-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第120448号

出版发行:华夏出版社

(北京市东直门外香河园北里4号 邮编:100028)

经 销:新华书店

印 刷:北京建筑工业印刷厂

装 订:三河市李旗庄少明装订厂

版 次:2010年6月北京第1版

2010年7月北京第1次印刷

开 本:720×1030 1/16开

印 张:9.25

字 数:100千字

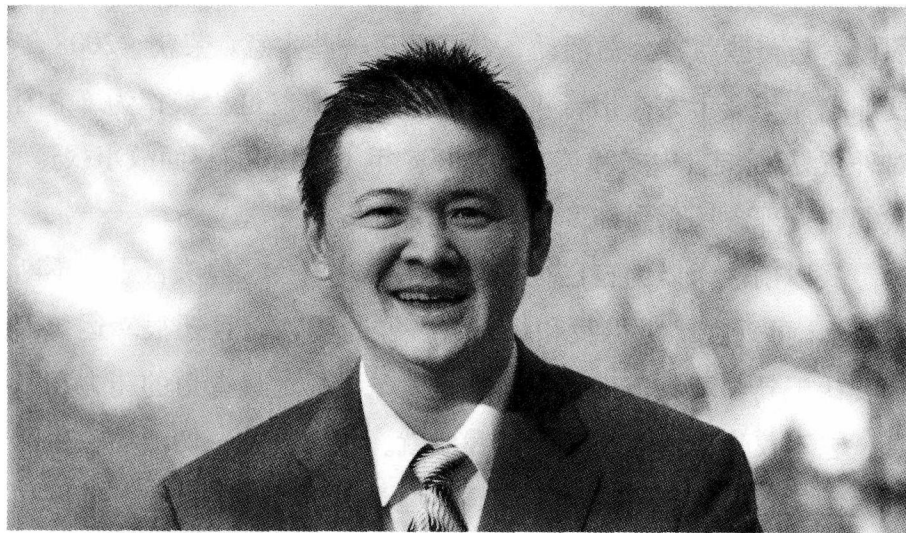
定 价:25.00元

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

前 言

我在 2003 年得了严重脑出血——颈椎动脉破裂导致脑干堵塞，全身完全瘫痪，失去说话的能力，一度病危，大脑受损非常严重（达 70%），被加拿大权威医生定为“此生不可能离开医院和病床”，可是最终我却站了起来。

我的康复过程异常曲折，每一个微小的进展都是“努力踏实”和“科学方法”结合的结果，进步巨大且喜人。我在康复过程中



◎ 2008 年 12 月在多伦多家门口的生活照。



◎ 2008年与中国驻多伦多总领事朱桃英交谈。

还写了100多万字的中英文作品，出版了3本近70万字的著作；2008年2月荣获“加拿大华裔150年历史多元文化在线展示奖”；积极参与一些慈善公益活动，并经营了一些生意；荣获“2008年度加拿大华裔十大杰出青年”称号。我的康复过程被作为《中国对外贸易》杂志（中文和英文刊）2008年12月刊的封面故事报道，我的康复理念还受到许多中外媒体的宣传。

我以前经常以为自己很愚蠢和倒霉，只会“埋头苦干，不断重复”，可现在却觉得我和任何人一样聪明，而且还很幸运，因为我认识到“埋头苦干，不断重复”是世界上最有用的能力和工具，它不仅让我康复，而且让我成就。我康复的一切活动、生活都是围绕这个思想展开，无非是“埋头苦干，不断重复”的度和形式会有不同的改变。这是适用于任何人的方法。我是一个普通

平凡的人，通过这段刻骨铭心的经历，反而发掘出自己内在巨大的潜力，获得许多人生感悟。我深深感到，“埋头苦干，不断重复”是人人都能够而且应该获得的一种能力。在此想介绍我在这几年过程中的探索、实践、经验和体会，希望能带给那些正在遭受脑损伤以及正在克服各种困难的朋友们帮助。对我来说，这将是一件非常有意义、非常开心的事情。

我不是医生，也非医学专家，其中介绍的方法只是我探索的心得，是对我的病和康复的理解。这些理解可能会比较片面，探索也非常肤浅。但“半路出家可能胜似专家”，寻医治疗并不容易，治疗康复也不是想象中那么简单。它不仅涉及医，而且还涉及到生活的方方面面。我是不是专家不重要，我的成功康复和有效方法让你在生活中获益才是本书的主旨。我非常希望从一个普通病人的角度出发，把我在治疗、康复过程中的第一手资料提供给大家，相信会带给读者启发。

康复绝不是病人一个人的事。以我为例，有许多的人，特别是我的家人，为我作出了巨大的牺牲和努力。我妈妈徐亦卿和太太林玲对我的绝对信任是康复的动力源泉，我哥哥傅介是我探索康复方法的重要参谋，这些都令我至为感激。但我此处要强调“作为病人要鼓励自己做力所能及的事”，这既是自救所需，也是一种责任。我要感谢所有帮助过我，给我思想，给我启发，让我坚持，让我能有机会为自己和大家做点有益事情的人们。

愿所有的人能够幸福健康，快乐顺利！

老 傅

2009年5月18日于多伦多



目 录

contents

前言 /1

第一章 调整心态 /1

康复是你命中注定/2

学会与疾病共存/5

怎么看待这个人生的大变故呢? /5

与疾病共存/6

要有从头再来的心理/7

康复的过程就是修心的过程/9

让痛苦变成激励自己的源泉/9

经常为自己的点滴努力和进步而感动/11

利用内心的声音/12

三十秒自我激励演说/12

注意日常生活中的思维习惯/12

对付情绪低落的有效办法/13

要在康复中身心合一/14

练内心平静/14

忍受孤独，利用孤独，享受孤独/15

和自己比，不和人家比/16

呼吸可以修身养性/17

如何避免过激情绪？/17

第二章 寻医治疗 /19

关于看病、医生、医院、中西医问题的思考/20

怎样对待看病？/20

看病是医生患者双方的事，病人要积极配合/21

真实的恢复状况和判断病情/21

希望把病一次看好不现实/22

有没有好的医生？/23

不要抱怨给自己看病的医院不好/24

到底是中医好还是西医好？/24

“海陆空同时进行”的康复思想/25

方法没有好坏，只有合适不合适/26

能不能吃补品？/26

追求特效药可能的问题/28

关于中风治疗问题的思考/29

中风治疗时机的问题/29

几种治疗中风的方式之我见/30

几年瘫痪的病人可能出现的一个现象/32

便秘的可能原因和解决方法/33

痰在喉咙/34

身体出现某些症状的可能解释/35

五脏六腑都可能有问题/36

长时间瘫痪的一些问题/37

防止其他病产生/37

要防止中风复发/38

病人笑、哭、发抖或发怒/38

第三章 锻炼方法 /41

提高身体素质/42

拔罐法/42

揉面法/42

不要坐沙发睡软床/42

自我按摩反射区/42

气功中经常涉及到的几个穴位/44

锻炼方法中的问题/46

什么时候锻炼对气血有帮助? /46

锻炼过头的问题/46

不锻炼或量不够的问题/46

身体透支的处理/46

锻炼要见缝插针/47

如果要锻炼的项目很多, 怎样安排? /47

选有树或空气好的地方锻炼/48

锻炼全身整体/49

闭目养神/49

每日保养操/49

把休息变成锻炼康复/54

每日想象排毒法/55

一个锻炼五脏六腑及腰的方法/56

站桩锻炼/57

下跪法——摆脱轮椅的综合方法/57

五体投地法/59

划船法锻炼手臂/60

玩计算机来恢复手指/60

脑子/61

我脑子有问题吗？/61

开发脑细胞的方法/62

练习走路/68

克服走路练习时的害怕心理/68

减缓瘸腿/70

走路时的关节灵活性/73

利用跑步机锻炼脚踝骨/74

上身晃动僵硬的减缓办法/74

- 上身晃动症状减缓后，重心在脚上的变化/74
- 重心移动和平衡的锻炼特点/75
- 练习用腰摆动双腿/75
- 在跑步机上练习时出现的肌肉紧张现象/76
- 固定脚踝骨的架子作用/77
- 脚踝骨发僵的锻炼方法/77
- 脚内翻或外翻的锻炼/78
- 锻炼大腿两侧肌肉力量的方法/79
- 提腿锻炼对付拖脚/79
- 锻炼脚趾头的方法/80
- 压腿/81
- 改善髋关节的问题/81
- 为什么练习走路时人那么重？/82
- 练腰腹肌/85
 - 腰肌的锻炼是有层次的/85
 - 锻炼腹肌/86
 - 要锻炼整个背部的肌肉/87
- 练说话/88
 - 大声朗读的语言训练法/88
 - 为什么锻炼全身有助于说话？/89
 - 横膈肌怎么练习？/90

练腹胸肌时要尽量避免长时间憋气/90

吹蜡烛锻炼呼吸气流的控制/91

练打开口腔/91

练打开胸腔/92

练颅腔共鸣/92

练腹腔共鸣/92

扩胸运动/93

舌头的锻炼/93

面部肌肉的锻炼/93

练习腹式呼吸/93

打开颌骨/93

发声练说话的好方法/93

让吐字清晰饱满的一个方法/94

用小学识字的任何音像制品大声跟读/94

鼻音问题/95

经常自言自语/95

第四章 护理者和病人 /97

病人心理/98

病人有没有尊严? /98

年轻病人要面对的一个现实的家庭问题/99

把自己想象成一个企业/100

利用家人的团队力量康复/100
对家人要理解/101
护理者需要注意的/102
护理者不要和病人客气/102
让病人正常接触社会/102
要适度鼓励病人自主锻炼/102
和病人多沟通/103
家属切忌乱了方寸/103
我很忙，没有时间做其他事了，也没有其他想法了/104
做个有心的听者/105
要分清主次/105
避免斤斤计较/105
陪护病人锻炼时打招呼要注意/106
病人一个人活动时的原则/106
不要笼统找病因/106
不要替病人表达/107
病人没有控制能力/107
病人在睡觉以后会失去肌肉控制力/107
病人摔倒了怎么办？ /108
平时怎样扶病人？ /108
病人必须经常到外面去/108

护理时要考虑病人怎样拿得到，怎么安全方便/109

扶病人起床/109

鞋子的问题/109

水龙头放水和小便的关系/110

穿衣服的顺序/110

环境整齐和病人的矛盾/110

避免在病人要走路的时段拖地/111

瘫痪病人的睡觉特点/111

盖被子的窍门/111

坐车系安全带要注意的问题/112

外出推轮椅容易出现的问题/112

推轮椅转弯/113

推轮椅时尽量避免让病人转头/113

中风病人对气压的变化很敏感/113

失眠对治疗有影响，要注意调整/114

容易忽略的一些病人特点/115

病人自理和挫折感的平衡问题/115

要留意病人特有的恐惧心理/116

什么是病人一直恐惧而可能没讲出来的？/117

跌倒像根木头/117

病人喜欢拥挤的环境/118

病人的饮食/119

食物要平衡/119

绝对不能喝酒、抽烟/119

中风病人吃饭和温度/119

干食物容易呛到/119

每天的喝水应该当成吃药/120

喝流食的姿势/121

喝水杯的困扰/121

病人最适宜吃饭的体位/122

舌头不灵活时要避免大块状食物/122

吃鱼的潜在危险/122

最好有个周饮食计划/122

附：《中国对外贸易》采访记录老傅的故事 /123

老傅：逆境中活出精彩/123

打拼在北美/124

天有不测风云/125

屋漏偏逢连夜雨/127

人要“活出精彩” /130

第一章 调整心态

康复说白了就是一种生活，就是时时刻刻克服不同的困难。你面对的不仅是瘫痪失语等身体的困扰，还有由此产生的诸如情绪、心理、人性上的问题。在不断寻医治疗的失望之下，如何反思自己，把握自己如同过山车一样的心情，寻求自己的人生出路，不仅让自己站起来，还要闯出一片天地来，这是必须思考的。而这一切，都必须以调整“心态”为前提。因此如何调整心态变成了康复生活的重中之重。