

我们创造了奇迹

玛乔丽·浩康木 (Marjorie Holcombe)

(译) 程德祥 (Sean Cheng)

据统计每年大约有 600,000 美国人因中风、多发性硬化、ALS 和脊髓损伤等原因导致瘫痪。许多病人有希望得以康复,可惜他们大多不知道有这种潜在的可能性,更不知道康复之路在哪里。这篇文章讲述了我的康复故事,如果病友们能从中得到启发,并下决心跋涉这段艰苦而漫长的旅程,一定会创造出更多的奇迹。

2007 年 2 月我患了癌症,接受常规的六个星期化疗和放疗,好像一切进行顺利。几天后,记得是 4 月初的一天,我开车进城去看医生,这是最后一次约会,此时的我感到如释重负,啊!折磨总算结束了。万万想不到,当天晚上我两腿疲软无力,感到强烈刺痛,次日早上全家都惊呆了,我全身失去了知觉,整个身体好像被禁锢起来,完全瘫痪了。

我被送回医院,护士用升降机把我吊上吊下,用轮椅把我推来推去,在康复中心学习如何在病床与轮椅间转换,仅此而已,没有任何治疗。我不能坐、不能站、不能自我进食、说话含糊不清。六个星期过去了,期望变成了绝望。诊断为弥散性脊髓炎,整个脊髓从上到下布满了病变点,但是找不到致病的原因,因此我的瘫痪是不治之症。医生们没有给我任何希望,我的未来将是漆黑一片:终生躺病床、坐轮椅、离不开专人护理。一位医生明确表示我不可能再走路,他婉言:“或许一万三千个病例中有一个能恢复走路,但我不相信你有这种可能。”另一位医生直言:“你大概不会活多长时间,请多保重吧。”

在那度日如年的绝望的深夜,我躺在漆黑的病房里思绪万千,我不愿接受那残酷的判决,我决不放弃!突然我想到了朱明清大夫,他是一位治疗脊髓神经系统的针灸专家,多年前我患慢性坐骨神经痛,看过不少医生都治不好,朱大夫的针灸效果明显,仅仅六次针灸就痊愈了。我暗下决心,必须尽快找到朱大夫。

从医院转到康复中心后,我就悄悄地安排了多次看朱大夫的秘密行动。所谓秘密,因为这不符医院规则,病人无权自行决定这样的行动。既然现行的医学常规判决我为不治之症,我也只好打破这个常规自己救自己了。记得第一次去的时候,我们不敢请求康复中心人员的帮助。我丈

夫大卫和另两位朋友都没有经验，只见他们七手八脚把我往轿车里塞，我软如一摊泥无力配合，他们忙得团团转满头大汗，那场面真像是马戏团里的一幕闹剧。

朱大夫在我头顶、腹背和腿上针灸，用以沟通并强化头部与腿部的经络联系。中医认为头部与腿部的联系不是单一的路，而是一个网络系统(经络)，当脊髓受伤主路障碍或不通时，针灸能够强化网络辅路用以维持头部与腿部的联系；对腿部进行高强度、高密度、持续不断地运动一方面防止腿部肌肉和神经的坏死，另一方面能积极反馈给主路有助于脊髓神经系统的恢复。针灸一个多小时后，朱大夫用绑带系住我的脚，在萧大夫的引导下，我开始能直起身子，用自己的腿站了那么一小会，用自己的脚向前移了那么一点点！我完全不相信站在那里的就是我。然后，朱大夫确信地说：“你有康复的潜在可能性。”他还说六至八个月，最多一年的时间，我大概能恢复走路。哇！我狂喜万分，热泪纵横。哇！对于同一病人，几乎是同一时间，中西医的诊断竟然是天壤之别！我紧握住这唯一的通向我光明未来的车票，只要他提出的要求，我愿意无条件的全部做到。

“你必须整天不停的运动、运动、再运动。”他重复地说。

“整天？”我怀疑地问。

“整、天！”他一字一顿地说。

“每天至少六至八小时的强化运动；各种运动加起来最好在十小时以上。”他解释说。

临别时，他直视我的双眼，用简明的英语缓缓地说：“即使是花上一年的功夫，能恢复走路，也是值得的；换来你今后再多走几十年的路。”

从康复中心返回家以后，我开始每星期两次针灸，同时邀请亲戚朋友到家来帮助我运动。这样又过了六个星期，前后有五批人来了去，去了来。他们真心诚意地按照专业的图示和说明帮助我运动各部位的肌肉。我躺在大卫自制地一张大号平床上，头垫三个大枕头，凝视着我那无力的身体各部位，渴望着我的肌肉能在他们的运动下得以苏醒。可惜的是，他们难以掌握运动的要领。运动的部位、方向、力度和频度常常出问题，有时完全搞反了。我需要一个小时接一个小时持续不停地运动，他们常常累得疲惫不堪。看来朱大夫提出的要求确实不易实现，六个星期下来，因为运动不够，效果不太明显。我还是不能坐、不能立、手不能持餐具、说话含糊不清。我的状况不但让亲戚朋友们沮丧，我自己也沮丧不已。

最后一批来帮助我运动的人是米勒夫妇，玛乔丽·米勒(Marjorie Miller)教授是我四十年

前的大学同学，她往返于中美之间教授东西方比较哲学。当他们即将离去时，我焦虑不安，悲伤之极。谁能帮我运动呢？谁开车送我去朱大夫的诊所呢（来回近四个小时的车程，大半是崎岖的山路）？她回到纽约后，含泪邀请她的老朋友程德祥来加州三个星期作紧急救护，当时她和祥正在合作编辑一本关于中国古典哲学的专著。祥身体健壮、长于运动、乐于助人。他曾志愿去新奥尔良帮助灾后重建，志愿去华盛顿特区帮助无家可归者。救人如救火，他二话不说，提起电脑夹起书稿立即出发。我就是这样有幸遇到了祥，如果说朱大夫给了我一张车票，那么我能不能搭上车？搭上哪趟车呢？祥来了，我搭上了他的特快列车，直达我光明的未来！我们打破了医学之偏见，仅仅五个月的时间，我真得又站起来了，又会走路了！

当然持照的运动理疗师对于瘫痪病人的康复极为重要，大多数病友因经济原因聘不起专职的运动理疗师。他们只好靠亲戚朋友的帮助，但是他们大多不知道怎样做，更重要的是他们不知道中医对瘫痪病人康复的理念：“朱氏针灸+运动、运动、再运动”。对于我来说，幸得祥的帮助。祥以前并没有接受过运动理疗师的训练。但他勤于学习、善于学习，有一种特别的直觉和敏锐的洞察力，所以他能胜任优秀理疗师的工作。祥的一些经验和体会或许对病友的运动理疗帮助者有所参考。

祥来我家仅仅二三天，很快就认识到问题的关键之所在，他形象地比喻说，这是一场赛跑！肌肉和神经以极快地速度萎缩，昼夜不停，我们必须以更快地速度使它们复活。运动、运动、再运动；高强度、高密度、持续不断地运动。我们的特快列车必须开足马力向前跑，不能停，必须直达。我们一定能赢得这场赛跑，这就是瘫痪病人的康复之路。

祥来我家一个星期后，我开始自己进食；二个星期后，开始能坐；三个星期后，开始进入站立练习。真像是搭上了特快列车，我的状况每天都有好转，每天都有进步。正如祥自己说的，“特别快车”“直达”不能停，他也只好一次次的延长时间，陪伴着我一直到恢复走路。

祥能随时精确地评估我的康复程度，作为一名退休的高级工程师，他对我身体每一部位每一细小的变化进行比较分析，再用综合的方法评估出不断变化的新状况。这不但用于指导日常的运动课目，而且对康复阶段的重大转换做出及时的决策。例如：祥来后立即恢复朱大夫的针灸每星期至少两次，中止访问针灸师的家访；祥来一个月后决定返回康复中心每星期两次，利用他们的器材设备，中止访问运动理疗师的家访；针灸三个月后停针一段时间，集中精力和时间做更大量

的运动；适时地开始脊椎理疗和身体各部位肌肉的平衡调整。

记得返回康复中心的第一天，引起了一场小小的轰动，所有的人都为我的快速康复惊叹，我像是一个明星被簇拥着。我跳过了所有前期课目，直接进入“走路”大课目。我被一种大型吊机吊起来置于“走路”的姿势，虽然只有那么一丝丝走路的感觉，但重要的是他们把我的士气吊起来了，激起我更大的勇气和信心。我们常常超额完成康复中心布置的家庭作业，因为他们难以想象我们的运动强度和运动时间。康复中心设计的课目只是我们日常运动的一部分，我们不依赖任何单一的治疗方法，也不受任何单一的医学观点的支配，我们把生命牢牢地掌握在自己手中，我们广开思路，独立思考，多种方法并进。

祥能够准确预见到每个“下一步”的课目，我常常走在康复中心的前面。例如，我正在练习向前走，如果我走的相当好，他会立即转入侧走和倒走的练习。接下来自然是走坡面，上下楼梯等练习。他总是在我做好了充分准备后再增加练习的难度或是开始新的课目，既要保持练习的挑战性，又不过难要求。他知道我康复过程中每个阶段每一部位所能接受的最大承受力，在他的指导下，练习课目都是自然而然地，安全地转入新的课目，从没有发生障碍和事故。一个人只有全身心的投入这整个康复过程才能掌握这个最佳点。我感到我的康复成功，不是我个人的，而是我和祥的共同成功。我们是一个团队，为同一目标共同奋斗。

运动理疗学是一门很复杂的学问，但是对于某一瘫痪个案的康复相对来说就简单多了。祥相信他所做的工作没有什么特别的困难，许多人都能做到，只要他们真得愿意去做。

人们大概能够想象瘫痪病人的学步是多么的艰难、多么的乏味，东倒西歪，踉踉呛呛。重复再重复，是何等的令人生厌。我惊叹祥竟有如此大的忍耐力，一天天，一周周，一月月，始终如一地默默地跟在我身后，保护我走过那艰苦而漫长的旅程。

祥是一位天生的人生激励导师，他总有办法拨开乌云，抛开烦恼，不断地给我“打气”。他仔细地捕捉我的每一小点进步，让我清楚地知道哪里有进步，进步有多大。他像发现了重大新闻一样宣布：“昨天只能站十五分三十秒，今天是十八分四十秒！”“昨天只能走五个来回，今天是七个！”他及时地告诉大卫我每天取得的进步，慢慢地大卫也开始相信我可以康复了。每天听到祥那充满激情地赞词和褒扬，确实感到我在不断取得成功，从成功到成功，一路光明。“太棒了！”

了不起！你是第一名！你成功了！你做得很好！又是一个大进步！……”他不仅仅具有丰富的工程技术方面的经验，他还是一名中国古典哲学学者，他有许多自己创造的格言警句，其中一个：“在艰苦奋斗中享受幸福，不要只是等到成功后！”(Enjoy the Happiness in the Struggling, not only Waiting for or After Success!)。大家都知道，残疾人练习走路需要在地板上画出一条线作为准绳，祥把这些格言警句写在地板上形成准绳，我就是踏在这些金子般珍贵的字母上学会走路的，它们时刻给我以力量。

祥喜欢法国作家 Anatole France 的话：“教育者十分之九的工作是鼓励。”(Nine-tenths of Education Is Encouragement) 他把这句话写在地板上作为准绳，他相信“鼓励”在康复过程中占有更为重要的地位。我想把这句话转送给诸位病友、病友的家人、亲戚朋友、护理人员、医务人员和社会各界人士。

祥是一位发明家。我住在远离城镇的山区，我们不可能拥有康复中心那样多的设备，祥常说：“不能等，立即动手做，刻不容缓！”祥和大卫一直不停地动手做各种各样的临时替代练习设备，保证康复过程持续高速向前。当我需要练习“起立”时，这是一个难度较高的关键性练习，需要长时间的大量重复。按传统的方法，练习者和助练者都很累，而且有一定的危险性。祥对现有的价值三千美元的站立机进行改装，他直接站在我的对面很方便地从不同角度练习起立，而且非常安全。当我需要双杠练习时，祥用一个废桌子铁架代替。当我需要在海滩上练习时，祥立即改装了一个“沙滩步行器”。当我开始练习踏步上下楼梯时，祥用电话号码簿做了第一个踏板(三英寸高)，接着用废木料做了四个踏板。有一天下午，快要结束一天的课时时，祥发现我已经具有连续上下梯子的能力，他连夜赶制出有扶手的三英寸和六英寸可以变换的楼梯练习器。祥把中国古典哲学名句“读万卷书，行万里路”(Read Ten Thousand Books, Walk Ten Thousand Miles) 写在扶手上。他希望我能跳出自我之小圈，投入到大世界中去。

为了让上下楼梯练习有点趣味，祥和约定，每完成四趟上下练习(相当于一层楼的高度)，奖给我一颗红星，记录在楼梯立柱上。当然了，谁都想作“五星赢者”，所以我每天一定要完成二十趟上下。这种小把戏，对于我一个大学老教授来说实在是太简单了，但它确实有效地激起我达到目标的热情和决心。只有亲身体验过经年累月的单调乏味工作的人才能体会到这是多么的富有创意。

祥真的是创意无限，他能让每天都不一样。每天总有一点新方法去重复昨天的练习；每天总有一种新思路去理解昨天的问题；每天总有出奇不意的读物或话题。他总可以找出点什么趣事让大家开怀大笑，在康复的艰苦奋斗中我们真真切切地享受到不少幸福。当然，长时间的康复过程不可能是百分之一百的一帆风顺，压抑和烦躁在所难免，有时也产生小误会或小摩擦，但我们都是相当成熟的人，这些小事都不在话下。我们的口号是，跨越一切障碍和困难，加快康复，特快直达列车“无停站”！

每年新增六十万瘫痪病人中，大多数像我一样从未梦想过有康复的希望。我在海滩练习走路时曾遇到过三位病友，一位因交通事故致残；一位因中风致残；一位仅仅因毒蜘蛛叮咬致残。无论如何，致残后最紧急的是集中精力寻找康复之路，这比花精力花时间寻找致残原因更重要。根据我的经验，有两件事必须尽快地开始：一是朱大夫的针灸至关重要，朱大夫发明的头皮针对治疗瘫痪有特效，享誉全球；二是强化运动，即高强度、高密度、持续不断地运动（在正确的指导下进行）。我想，病人还没有出院就应该开始，因为肌肉和神经以极快地速度萎缩，这场赛跑必须争分夺秒，刻不容缓。

最后我想告诉病友们一个数字，在楼梯练习器立柱上记下了 100 多颗红星，标示着我已经爬上爬下 100 多层高楼的楼梯，这就是我的康复之路，奇迹就是这样创造的！