

我戰勝了腦中風

嚴靈峯

本文作者嚴靈峯先生，一九〇四年生，福建人，蘇俄東方大學畢業，曾任上海藝術大學教授，國家總動員會議檢察處處長兼經濟檢察總隊長，福州市市長，香港珠海書院教授兼訓導長，現任國大代表，台大及輔大教授，著有「老子莊子新編」「易學新論」「中國經濟問題研究」等書。本文憶述他與病魔長達八年的搏鬥中，逐漸恢復健康並在半身不遂的情況下，完成了三百五十萬言的著述，讀來令人肅然起敬。

死神敲著我的門

民國五十九年，十月二十八日，上午十時，是病魔向我的意志和耐力作無情的挑戰；同時，也是我同命運之神搏鬥的開始。

內子陳湛芳因事外出，家中闕無旁人，陰霾的天氣，寂寞的心情，踏進幽靜的書房。翻開一冊剛由日本東京一位素昧生平的大谷正吉先生寄來的俄文譯本的老子道德經——譯者是俄國大文豪托爾斯泰（L. N. Tolstoy 1828. 1910）和日本小西增太郎。這正是我夢寐以求的一本書，並附有日文的「解說」；大谷先生真有心人也！我要利用這個清閒的時刻，把這本書的內容作簡要的介紹。才寫到一半，攔筆沉思，突然左腳抖動；最初以為體力疲乏之勞累所致。離開書房，走向客廳，繞屋散步，以增加血液流通；不料震動却加劇起來。這時內子返家，立刻叫來一位職業的按摩小姐，作週身撫摩，藉可減輕腳的酸

軟麻痺，結果反覺難過，胸口欲嘔，按捺不住，越想越不對勁。馬上驅車趕到台北市廣州街的中心診所，掛號求醫；一面由內子扶上二樓，尋找病房，行動尚無大礙。可是十一時已過纔找到醫生；初步診斷，認係「中風」。開了藥方，又買不到指定的藥品，真是尷尬懊惱萬分。急得內子像熱鍋上的螞蟥，很賭氣地打電話到石牌榮民總醫院，幸運找到了病床，易地就醫。無如，榮總開出來的救護病車，在士林百齡橋附近拋錨，延擱了一個多鐘頭；到達中心診所，已近三時左右。被抬上車子，到了中山北路，又因發生故障停車，回程又延誤了不少時間。可說「禍不單行」。迨抵達榮總的急診室時，正值下班時候；已是萬家燈火。我的左手、左腳就麻木不仁，動彈不得了。

晚上轉到第一病房，住在第八號病床。血壓高達二百餘度，精神恍惚，已近昏迷狀態；呼吸急促，用氧氣救治。護理的櫃台上我的名牌，已

貼上紅色紙條——表示「病危」。經過腰椎穿刺，發見右邊的腦血管栓塞。直到翌日早上，纔甦醒過來。我總算是不幸中的大幸，但已四肢無力，身軀的左側全部癱瘓。

到了這步田地，四顧徬徨，「我的世界」已黯然無光，只剩下了一張狹窄的病床；此外一切的一切皆不屬於我的了。我一向很少有悲觀和失望的念頭，我可以夷死生為一體，但我却壓制不住眼前疾病所給我的痛苦——因為我一息尚存，不肯罷休。我的心靈是何等的矛盾。這恰如老子所說：「吾之所以有大患者，為吾有身。」

杏林裏吹來的和風

主治醫師是樊傑生大夫，他只是照本宣科，每日交代打針、吃藥；大部是降血壓、神經營養、抗生素及血管擴張等藥劑；每日打針多次，我的臀部像個蜂窩。住院醫師林從慶，台大醫學院畢業，福州人，我的同鄉，也許因為他對我有相

當的認識，對我的診治特別認真，治療的進行十分順利，病情日有起色。他結婚後不知到那裏服務？多年不見了，我老在懷念着他。最後的一位醫師是陳政宏，台南人，他常說是：「福建人。」是一位不忘本的優秀青年，風度翩翩。他是國防醫學院畢業，有理想，肯研究，誠摯，懇切；使我健康日漸進步。臨出院前，還替我配了不少藥物，一再叮嚀出院後應如何保養，以及飲食起居。婚後，他攜眷到美國進修，隨時希望返國服務；以圖報效國家。現在美國一家醫院當主任醫師，很快就要成為胸腔專家了。

南丁格爾的化身

住第一病房，可說是對我治療的關鍵階段。俗話說：「好的開始，就是成功的一半。」當時主持護理工作的是楊季芬小姐，現在是護理長。她是嘉義縣人，端莊清秀，工作勤奮認真。初次



本文作者國民大會代表台灣大學教授嚴靈峯先生。

見面，就會令人對她有良好的印象。她每日早晨八時上班，照例巡視病房；不許房內放置拉雜的物件，如有發見，必隨手清除；以保持病房的整齊清潔。但對病人却十分親切，嘘寒問暖，使我有「望之儼然，即之也溫」的感覺。她指導每個護理小姐照顧病患，都十分週到。檢體溫、量血壓、打針、服藥乃至便溺，皆能留神貫注，未見有失誤的情事。她有時也談笑風生，具有內柔外方的典型性格，心地善良。我敬佩她，並感謝她對我的關照。

此外，在病房裏，有一位由退役軍人轉業的工友胡傳禮君，一直對我熱心服務，也使我十分感動。

老伴親手做羹湯

我生平不進補劑，但很刁嘴；過去曾經患了十幾年的嚴重胃病，水魚、田雞、白鵝、河鰻都不吃；乃至牛、羊肉也不感興趣。對於醫院的伙食，不管西餐、中菜都難於下嚥；自幼生長海濱，喜歡魚、蝦、螺、蛤之類。經常愛吃豆類和醋類的食品；因此，住院每日中、晚兩餐皆由內子親自烹調，足足四個多月。病後，我改變飲食方式，少吃多餐，常用麵食，倒也十分適應。

我們夫婦渡過三十七載的平澹的共同生活；這些日子，是她最爲擔憂和辛勞的時刻，她很艱苦地克盡了她的責任，我沒有話說。

「董小宛」與「榮總的當家小生」

十一月二十五日，血壓降至一百四十度，情況已趨穩定；開始接受物理治療，用病床抬到二樓的復健醫療部。醫師邱欽亭，依徐主任道昌的指示，派技術工作人員董曙晚小姐負責療治，初聽來誤爲「董小宛」，事後自覺好笑。徐主任是浙江台州人。提到「台州」兩字，引起了我對童年的一種恐怖的回憶。民國初年，台州的海盜，橫行浙、閩沿海，出沒無常；打劫商船，殺人越貨。我們家鄉都叫做「台州賊」。頗有談虎色變的情狀。人們動輒喊：「台州賊來了——」和「狼來了！」一樣，用以嚇唬頑皮的孩子。可是這位徐先生，他的態度謙恭，和藹可親；却出乎我的意料之外。風姿英俊瀟灑，有子都之美。背地有人封他：「榮總的當家小生。」相信他的艷福不淺。

董小姐，四川人，是一位虔誠的天主教徒，具有深厚的道德情操。冷靜、沉着，從來沒有對病人表現冷漠或厭倦的顏色。我在將近八個年頭的物理治療中，實際的時間，最少有一半由她一手包辦；只有今年二月初旬，她因例假回屏東省親；纔由康橋小姐代替幾天。她對我這樣長時間的辛勞，我該如何感激！這一切都由徐主任督導有方，有時他也親自指點；使我受損害的各種機能，能够循着正確的醫療方向進行，逐漸康復；否則，便不會有今天這樣的效果，我該高興！我該怎樣地來感謝他們！

好像走進了蠟像館

「同病相憐」，可說是一句家喻戶曉的動聽

名言，你如果沒有患過中風的惡疾，或沒有看到復健部的實際情況；都是無法體會到的。有人稱這是一種「富貴病」，可是所見到的病患，屬於富貴人家的並不多；大部分都是靠薪水過活的不幸的一羣。得了「絕症」，問題似乎簡單，它給人「絕望」，拖延時間，等待解脫；所謂「長痛不如短痛」，便一了百了了。中風，可以給人有

很大的生存的「希望」，你需要不斷地治療和種種努力；但却又不容易滿足你的「希望」。在八年的漫長歲月裏，我最少看到二百個以上的同樣的病人。每天大約都有數十人擠滿了診室，忙壞了大夫和技術小姐。哭的，吵的，鬧的，愁眉苦臉的，不能說話的……顛顛倒倒，形形色色，映入眼簾；好像進入法國巴黎的蠟人館。由於不同的家庭、社會、經濟、教育和體質等等的差異，背後隱藏著各種悲慘淒涼的畫面。那些腦滿腸肥和養尊處優的「富貴人」；又如何能夠知道的呢？一旦得病，馬上要面臨：失業、家庭生活、子女教育、醫藥費用，無以為繼的威脅；這又不是一天兩天，乃至短時間所能治好的慢性疾患。

到今天為止，尚無同生起死的特效良藥；躺在病榻，度日如年；他們能夠拋開一切而不担心和焦急嗎？

這些白領階級，他們的收入，也許尚不足以供仰事俯蓄；所謂：「吃不飽，餓不死。」現在中風了，又使他們：「活不好，死不得！」這是何等悲哀！

「心急亂投醫。」是社會上非常普遍的現象，由於希望的迫切，患者往往不聽醫生的指導和

勸告，不能合作；找尋「偏方」，乃至求神問卜；因而延誤了治療的時效，這是極端嚴重和可怕的！

我自己也曾瞞着醫生，在外僱人按摩、推拿、指壓、作易筋經運動、貼膏藥、施針灸；除指壓較有作用外，其他的效果甚微。針灸曾經轟動一時，在我的經驗中，也不見得怎樣。我曾請教針灸大夫，問他扎針的部位和醫療對象有何關係，大都是語焉不詳。

上述種種的「土法」治療，因為全是「被動的」，所以效力不大；但都離不開筋肉運動，雖然不會有太大的幫助，終屬無害。可是所耗費的時間，則是莫大的損失；至內服的藥物，我却特別慎重，吃下肚子，有了不良的反應，是吐不出來的；吃錯了藥，無法挽救了，將後悔莫及！

物理和作業治療，並非輕鬆愉快的玩意兒。好幾十種的器具設備和各種各式不同的操作的方式，有如西遊記中的唐僧取經，要經過九九八十一難。我想，最恰切的譬喻，又好像被抓進刑警隊的刑房。滿清時代有：打大板，長、短夾棍，輕重枷鎖，手鐐腳鍊，拶指，站木籠。汪偽組織時代，上海愚園路七十六號的特務機關，有：灌水，通電流，吊拇指，跪冰塊，坐老虎凳和疲勞訊問。刑訊方法，弄到你死去活來。受刑人雖然痛苦不堪，喊地呼天，只要肯「招供」、「認罪」，也就罷了。可是接受復健治療的人，却不能出此「絕招」；因為他們還要「活下去！」

熬過了八個年頭

在我的想像中，馬戲團的特技表演，國劇中的翻筋斗，前後彎腰，打一字腿；跳芭蕾舞的足尖，舉重選手胸部肌肉的發達；都是由長期苦練成功的。病患如果不是血管全部栓塞，或神經全失功能；那麼運用各種體力磨鍊，會使受損害部分的機能可以逐漸恢復——但絕對不能恢復原狀。也許各種運動——尤其是「自動的」運動，可能是恢復神經活動和肌肉萎縮比較有效的良方。因此，病患對於「科學的」復健的治療，不能不寄以熱切的希望和信賴。

我的物理治療的經過，是：從躺在病床，接受被動的運動，使關節活動開始；都是由童小姐一人負責。因為左臂關節脫位，用三角布套住右肩，並作肩輪運動。其次，在傾斜床上學習站立。在平行槓中站立並練習走動，好像三歲小孩學步，立住一分鐘都受不了，頭暈腦脹，難於支撐。同時，又在小床上用沙包吊住左腳，作阻力運動，訓練肩手滑輪，走路，上下樓梯，單槓，坐固定腳踏車；對鏡子作步態訓練，又有熱敷，手部水療，面部電療，照紅外線。花樣百出，我也無法全部做到，一一練習。總之，一言難盡。

至於作業治療，也不簡單。起初作平面磨沙，高位磨沙，腳踩縫紉機器，拉竹算盤，檢木球桿，拿方木塊，排智慧棋子，鉋木頭，推印刷機……無奇不有。最後由黃淑娟小姐配製手腕關節支架，帶回家中，套住左手，練習手指操作。此外，如編組竹器，紡織花布，排印名片等等項目，我也只好逃過。

如此這般，熬過了八個年頭。如果進入武館

或少林寺，有此毅力，朝夕苦練；也許已學得十八般武藝齊全，成為銅筋鐵肋；可以用槍耍劍，飛簷走壁，令人讚嘆：「中國功夫到家。」

恆心信心・耐心毅力

復健運動，雖不比刑求，但有說不出的痛楚。每一動作都會使你感到「有心無力」，要渾身使勁，似有千鈞萬担的負荷。經得起這種折磨，可算得上英雄好漢。每一分鐘，每一刻鐘，每一小時，每一天，每一星期，每一個月；如果發覺有些微進步，都要稱心滿意，加以珍惜。千萬不可存著過份的奢望，妄求速效；使心灰意冷，虎頭蛇尾，半途而廢。

大家務必知道：腦中風病發初期，藥物尚有效用，過了三個月乃至半年以後，因腦細胞死亡，不能再生，便成殘障。除了醫學上有重大發明，斷無特效方藥；只有不斷地自動運動，耐心練習，是不會有奇跡出現！

殘障的人，很難保持心理的平衡，容易發生各種不正常想法和動作。應該明白：不幸的事故既已發生，怨天尤人也是無濟於事。莊子說：「雖有伎心，不怨飄瓦。」比方有人於無意中跌足墮樓，又能責怪誰呢？只有安於現狀，力求適應和自足。已打毀的陶器，只可修補，無法復原。

中風的人，要求恢復全部機能，這是最愚蠢的幻想。應該抱著「活馬當死馬醫」的態度。以充分的恆心、信心、耐心和毅力，來彌補自己的缺憾。因此，對於自己心靈的克制和修養也是非常重要的！更不可興奮、激動或憤怒；也不可過度疲

倦。否則，除了增加痛苦，別無是處。

雖殘不廢無用之用

半身不遂，使我得以擺脫其他工作，而開闢了學術研究的新天地，沉潛其間，恬然自得。自五十九年迄今，我完成了：莊子選註、老子達解、無求備齋學術論集、周秦漢魏諸子知見書目、馬王堆帛書老子試探、中英對照老子章句新編、無求備齋諸子讀記、輯老子崇寧五注、老子宋注叢殘等十種，計三百五十萬言；其他雜誌、報刊的論文尚不在內。同時輯印了：無求備齋老子集成續編、列子、莊子、墨子、荀子、韓非子，易經等集成及書目類編，計一千二百二十五種，共三千五百餘卷。並在國立台灣大學及輔仁大學任教。雖殘不廢，我已發見了「無用之用」。

烟水茫茫何處尋？

據行政院衛生署的統計資料：「腦血管疾病，近十年來，在台灣均佔十大死亡之首位；約佔總死亡人數百分之十五至十六。每十萬人口，死亡率為七十一至七十五人。」又據榮總的估計：「台灣每年發生腦中風者約三萬人，半數遺留殘障，需要照顧，累積下來，約十萬人左右。」這是何等可怕的景象！

「安得復健康養病院千萬間，大蔽天下殘障俱歡顏！」這是我的微弱的呼聲。當前社會風氣日趨現實，鑽營勢利之徒滿坑滿谷；有目的而捐款從事慈善事業的人，已是難能可貴；那裏會有真正「悲天憫人」的大善士！真是：「烟水茫茫

何處尋？」

甩開手杖站起來！

現在我的健康情況甚佳。除左手不便，左腿稍覺軟弱，但走路已不太吃力，出門要攜帶手杖，以防萬一跌交。器官、體重、血壓、睡眠都很正常。記憶力和思維活動也沒有退化。一旦把手杖甩開，我便站起來了。追憶偉大的抗日聖戰，為期也不過八年，這根陪伴我整整八年而寸步不離的手杖，我是捨不得的。

我已是一部破舊的老爺汽車，但尚未「報廢」；需要隨時進廠保養。榮總的復健部，便是我的修車工廠；我必須愛護這家工廠。

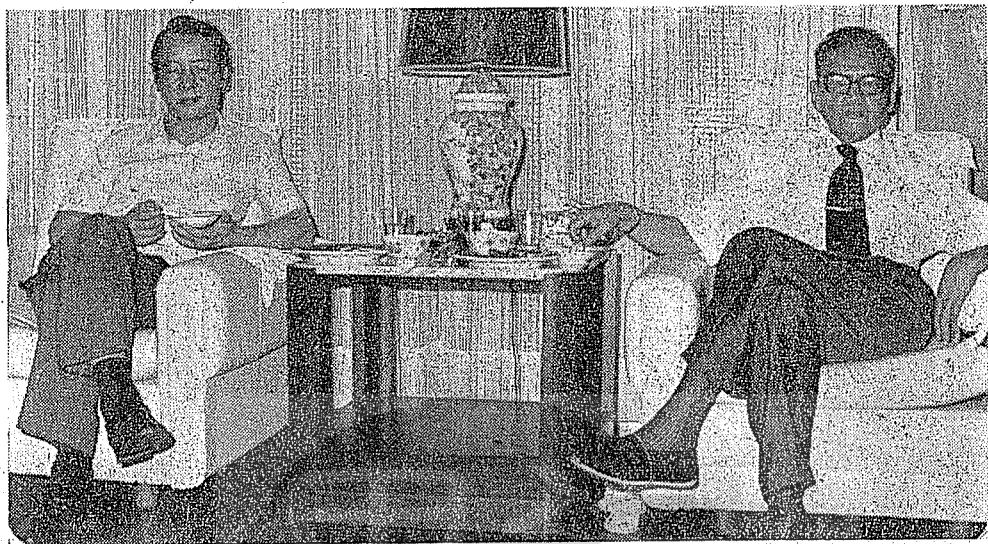
秀才人情紙半張

我沒有巨大的力量，也沒有過份的奢望，現在祇能把治療的經歷、體驗和感受和盤托出，現身說法，也許對同患者有微薄的貢獻和鼓勵作用；我寫本文的目的在此。「秀才人情紙半張」，希望我的心力不至白費。

最後，我要在此，向榮總自鄒院長濟勳先生暨徐主任道昌以次的醫師、護理和技術小姐乃至工友表示衷心的感謝！同時，並告慰在病中關懷和照顧我的許多親友。

訂閱中外雜誌及購買合訂本請將書款交存附近郵局劃撥一四〇四四帳戶或撥電話七〇七二四八〇，即可收到書刊。

(頁五十七見文) 影合 (左) 昌道師醫任主徐總榮與 (右) 授教峯靈嚴



團樂聲歌韻天與夕前學留國奧赴年一十六國民 (中排二) 生先達思莊家樂音
(頁二〇一見文) 影合員團體全

