

前言

積極面對並勤做康復運動

经过一年多的努力，每天两三小时的康复运动，终于战胜了中风。回顾过去，由中风初期的痛苦、无助、情绪低落、自暴自弃、接近崩溃边缘的心情，慢慢转为接受现实、积极面对、祈望将来的正面态度，继而自创“中风康复100式”努力康复，最后得以痊愈。经历了这一切艰辛，面对生与死的重大考验，对人生、生命的看法和意义都有了一个全新的体会。中风是香港现时高居第三位的杀手病，据统计其中30%的病人会即时死亡，30%留医一段时间后死亡，另外30%会终生受到不同程度伤残的困扰（本人便属于这一类），只有10%病况较轻的中风病人可以幸运地得以痊愈。以我的康复经验，如果那30%受到不同程度伤残困扰的病者，能尽早在中风后首6个月内积极地勤做康复运动，痊愈率是可以大幅提升的。

中风后首6个月的康复进度比其他时段都快得多，故被称为“黄金康复期”。只可惜不少病友因在毫无心理准备下，受到中风的打击而变得情绪低落、自暴自弃，以至白白地错过了这关键期。



▲ 卢敏锐

心路歷程：扭轉逆境的出路 勇氣＋毅力闖5階段

◎文：盧敏銳

回顾过去，由中风当天成为一个“半边人”起到痊愈的一年内，经历了生与死、逃避与面对、放弃与积极、痛苦与快乐等等极端对立的心情，对人生、生命的看法都有了一个全新的体会。同时也学会了如何去面对逆境，在极端恶劣的情况下如何自处，从绝望的困境中如何寻找出路。这一切都是过去从未有机会想过或遇过的，想不到竟在短短的一年内全都经历了！人生中往往会有很多不可预测的事情发生，悲有之、喜有之，最重要的是我们要懂得如何去接受和面对；生命的长短也不是我们所能控制的，最重要的是我们要懂得如何去生活得更加精彩。

过去一年多的心路历程变化实在太太大，对一个“半边人”来说真的很不容易应付。整个过程的每个阶段都需要付出很大的勇气和毅力来面对，不断努力寻找扭转逆境的出路。综合来说整个过程大概可分为以下几个阶段：

（一）生死的体验

中风当天做梦也想不到会由一个健康正常好动的人，一夜之间竟忽然变成了一个半身瘫痪的“半边人”，真的完全无法接受。痛苦、绝望、无助、接近崩溃边缘的心情，实在非一般人所能明白的。在医院留医期间，差不多每天都有病友不幸去世，更使我联想到生与死的问题：“下一个离开的会不会是我？”。每次半夜惊醒时总会恍惚听到死神的呼唤而无法再度入睡，胡思乱想直到天亮。每次亲友前来探病给我安慰时，总觉得他们只是一般“公式化”的慰问。心里总是这么想：“你们又没有中过风，怎会知道我有多凄惨和痛苦？”。每天医生巡视病房时也没有给我详细解释我中风的原因，又或短期内会不会再次中风？会否终生残废？痊愈的机会有多大？成数有多少？需时多久？这一大堆没有答案的问题，每天都在脑海里缠绕不休挥之不去，苦不堪言！心想：“如果侥幸地死里逃生，将来应如何面对事业、家庭、经济、下半生……？”每当想到这些问题时，心情立即往下一沉，掉到了无尽的谷底里。面对这一切一切，“死”是否是最佳的解决方法？想到这里，眼泪不断地往心里流……

（二）逃避与面对

由于面对太多没有答案的负面问题，越想越惊、越烦恼，唯有采取逃避的消极方法，不再去想将来的事情，不想见任何人。在医院留医5天后，被转送到复康医院做物理治疗和职业治疗。这是一所复康医院，病房的空间比较宽敞，环境也较舒适，故心情也较前开朗平静得多。这里的病友大多数都是病情比较稳定及正在康复中的，并没有像在留医的医院，差不多每天都有病友不幸去世的恐怖情景。在这里可以有较佳的心情和较多的时间，好好思考一下应以怎么样的态度来面对巨变后的日子。苦苦反覆深思了数天后，终于有了个十分肯定的答案：“不要逃避，勇敢面对！”既然中风已成事实，终日怨天尤人也无补于事，与其回首过去倒不如寄望将来。过往的一切已随（中）风而逝无法挽回，将来要发生的事却可从今天起由我创造。“忘记过去，创造未来！”是我自中风以来在思想上一个十分重要的转折点，把我由绝望无助的边缘返回到积极面对的态度。

文转下页》



[《文接上页》](#)

（三）放弃与积极

初到复康医院做物理治疗和职业治疗时，因右边身体完全瘫痪而无法做运动，物理治疗师用了很多不同的方法，来帮助我的右手和右脚恢复活动能力。包括用搅动手单车来带动右手运动、使用电脉冲机来刺激手部和腿部的肌肉使其重新运动等等。做了几天后发觉进度不大而又十分辛苦，对物理治疗师的治疗方法产生了怀疑，心灰意冷之余顿起了放弃的念头，就这样半信半疑地过了一星期。一天早上起床时发觉右手竟然可以微微提起，右脚也可轻微移动，心中大喜，右手右脚突然恢复了活动的能力！心想：“只要继续配合物理治疗师所教导的方法，加强各种运动的锻炼，最终必定可回复右手右脚本来的活动能力的。”有了这个想法，立即大大加强了对物理治疗师的治疗方法和康复的信心，心情作了个大转变，由原来“怀疑和放弃”的态度一下子变成了“乐观和积极”。从这天起，每天除了到物理治疗和职业治疗部做运动外，回到病房后只要体力许可便自发地勤做运动。过了几天竟能在物理治疗师的陪同下，可以自行由物理治疗部步行返回病房。这次的成功使我对未来的康复有着无限的盼望，为将来踏上康复之路加添了不少动力。



▲使用电脉冲机来刺激手部和腿部的肌肉。

（四）寻找再生路

在复康医院留医13天后，经医生批准可以回家，并被转介到离家较近的医院排期继续做日间物理治疗及职业治疗。约两星期后，开始到该院接受为期12星期，每星期2次的物理治疗及职业治疗。在治疗期间，因觉每星期只有2次（每次各1小时），而每次的时间只足够做4~5个运动，比起在复康医院时的每天2小时实在相差太远，严重不足。加上家中又没有相关的运动器材，无法在家中练习，康复进度缓慢。从网络搜集有关中风康复的资料得知，中风后首6个月内的康复进度，比其他时段的进度都快得多，故称为“黄金康复期”。于是便开始自行设计一些锻炼肌肉和拉筋的运动，加紧各种康复运动的锻炼，在家中也加班练习。初时设计了约三十多个运动自行练习，觉得效果不错。于是再因应身体的康复情况增加至五十多个，最后增加至100个运动（“中风康复100式”的诞生）。12星期的物理治疗及职业治疗结束后，以后的康复要靠自己了。自此每天继续花两三小时来完成自创的“中风康复100式”中的各个运动，不敢松懈。经过一年多的努力，现时已差不多完全康复了，日常生活也全面回复到未中风前一样，并祈望不久的将来能达至完全康复。

（五）活得更精彩

漫长的康复期内经历了不少辛酸、悲伤、痛苦和喜乐，最后终于得以康复。期内遇见不少病友（尤其年纪较轻的病友）因无法接受中风的事实而终日怨天尤人、自怨自艾，白白地错过了首6个月的黄金康复期，最后因肢体伤残需以轮椅或拐杖陪伴渡过余生，十分可惜！本人有幸逃过大难最后得以康复，除了治疗师的协助外，最重要是自己的正面态度、决心和恒心。

“半边人康复之路”网站正式开通，并陆陆续续地把有关我中风的过程、经历、感受等文章和自创的“中风康复100式”上载到网站，与病友和病友家属

分享。一天收到一封由病友家属（赵小姐）寄来的求助电邮，电邮中讲述了她家中有一位成员刚患了中风而成为一个“半边人”。病者变得情绪低落，思想也变得十分负面，终日跟家属及探望的人诉说自己承受了多大的痛苦、有多凄惨，而忽略了勤力做运动的重要。她恐怕病者白白地错过了最关键的首6个月的黄金康复期，从“半边人康复之路”网站得悉我的经历后，便立即写电邮向我求助。阅毕来信后实在感同身受，十分了解赵小姐及病者那种惶恐无助的心情，因本人全都一一经历过了。我在隔天就给赵小姐回了电邮，并向她提供了一些意见。

赵小姐：

谢谢您的来信！

阅毕来函感同身受，十分了解阁下及病者那种惶恐无助的心情，因本人全都一一经历过。病者中风初期因无法接受突如其来的打击，情绪变得低落，思想变得负面，这是很正常的反应（本人中风初期也如是，不过很快便调整了过来）。现时阁下最需要做的是保持冷静，切勿乱了方寸，否则对病者及阁下均没好处。以我的意见，切勿把病者送往疗养院，因中风病者的身、心均受到很大的打击。病者身体的康复主要靠多做运动，这是疗养院无法做到的。一个温馨的家比起任何一间疗养院（即使是最豪华的私家疗养院）都来得亲切、舒适和有安全感。我们首要做的是“先心后身”：即先使病者的心理和情绪由负面转回正面，由消极返回积极；这样病者才会自发地积极勤做运动，踏上康复之路。阁下现时可做的有以下几点：

1. 留意病者依照医生的指示定时服药，以免再次中风。因曾经中风的病人再次中风的几率比常人高；
2. 关怀及开解病者，使病者认识到中风这种病的成因和康复的方法；
3. 使病者明白到中风这种病是一定可以康复的，而唯一最有效的方法是勤做运动（尤其要把握首6个月的黄金康复期）；
4. 应尽快要求医院把病者转介到最近阁下居住地区的医院，排期继续做物理治疗及职业治疗。本人当年便是被转介到我居住地区的医院。



后记：约2星期后，从赵小姐的电邮得知病者康复进度良好，现已可在拐杖协助下走路了。但愿她能继续支持下去！衷心祝福所有中风的病友能勇敢面对，努力康复，活得更精彩！

资料摘录自：
《“半边人”康复之路·
一个中风病人之康复故事》



《文接上页》

給病友的信：首兩星期最痛苦 康復路難走但值得

各位亲爱的病友：

过去一年多的经历是我数十年人生中从未遇过的。由中风当天成为一个“半边人”起到痊愈的一年多内，经历了中风初期的痛苦、无助、情绪低落、自暴自弃、心身接近崩溃的边缘；到后来变为接受现实、积极面对、努力康复，最后得以痊愈做回一个“正常人”。回想起来这一年实在过得不容易，但总算成功闯过了。

中风初期的首两星期是最痛苦的时期，因在毫无心理准备下突然患上了中风，对身、心均造成了极大的伤害。加上对这病了解不多，对将来的治疗、康复、生活上的变化、工作、经济、前途等一大堆问题均无法预测，因而产生焦虑的心情、负面的情绪，甚至自暴自弃、怨天尤人，这是很自然的事，相信每位病友（包括我在内）也曾有过同样的感受。但仔细思考一下，既然中风已成事实，从前的一切已无法挽回，要求时间倒流，返回到未中风前一样实在不切实际。与其胡思乱想，终日想着一些没可能发生的事情，倒不如放下怨恨，思考一下未来康复和治疗的方法，为日后痊愈早作准备。本人有幸及早有了这个想法，在个人的努力和物理治疗师／职业治疗师的协助下，花了大约一年的时间便得以康复。康复之路虽然难走，但只要有决心和恒心，这路是可以走得过的。走过了这路后，你便会看到一片新天新地，一切辛苦都是值得的！就让我们一起踏在康复之路的起点上，朝着终点，收拾心情，准备走……



以下是本人在康复期内，体会到的一些心得，希望在这里跟大家分享：

（一）接受现实

中风初期因忽然由一个正常人变成一个肢体瘫痪的“半边人”，实在难以接受。对病友的身、心均造成了极大创伤，因而产生了各种负面的情绪，这是十分自然的。这时病友及病友家属应保持冷静，并尽量向医护人员多了解、认识这病的成因和治疗的方法，使病者明白到这病是可以医治的，病情是可以改善的。只要病者接受了中风的现实，以正面乐观的心情去面对，尽早积极投入康复治疗，那么“半边人”是可以回复“正常人”的。

（二）积极面对

病友病情稳定后，在医生的同意下便应尽早展开康复治疗（物理治疗和职业治疗）。物理治疗和职业治疗是我们“半边人”的最佳治疗方法，病友应有一个正面和积极的心态来面对这病，全身投入，并以最大的恒心和决心来接受漫长的治疗。以我的经验，乐观、积极面对心态是最佳治疗的第一步，也是支持我努力走过漫长的康复之路的动力来源。我之所以有能力走过了这路，最后得以痊愈，全因我积极面对加上治疗师的鼓励和协助，才可在短短一年内得以康复。既然我可以，为什么你不可以？

（三）努力康复

病友在开始接受物理治疗和职业治疗的初期，应有心理准备会是十分辛苦的。因瘫痪的肢体尚未恢复动力，每做一下运动都会使你费尽全身的气力，足够你疲累半天。但切勿因此而灰心，应继续努力依从治疗师的指导勤做运动。一般来说，大约两星期左右，瘫痪的肢体便会开始恢复了动力，只要肢体恢复了动力，便可应付更多的康复运动了。这时应好好把握这中风后首6个月的“黄金康复期”，因中风病人在中风后首6个月内的康复进度，比其他任何时段的进度都快得多。如果在这6个月内努力勤做运动，日常生活上的基本需要（如走路、洗澡、穿衣、写字、打字、拿起饭碗吃饭等）均可应付自如，对日后的康复有极大的帮助。

（四）明天更好

以本人的康复经验，“半边人”是绝对可以痊愈做回一个正常人的。病友一定要有信心，朝着这个目标努力，明天便一定会更好！物理治疗和职业治疗并非一朝一夕可见效的，康复运动必须每天勤做不可松懈。本人现在虽然已经痊愈，但每日仍然继续花两小时来做运动（中风康复100式），已成为每天的良好习惯，健康也大为改善了。从前超胖的腰围，由中风前的36寸减至现在的32寸，而超重体重也由77.3公斤减至现在的63.6公斤，以本人5尺9寸的身高，身材可说是十分标准。塞翁失马，焉知非福！

（五）活得精彩

试想当你痊愈之后，你可以跟以往一样去跑步、游泳、踏脚车、打球等等，一切都回复到未中风前一样，这是多么开心的事。活得开心、活得精彩对我们“半边人”来说并不是遥不可及的幻想，只要努力勤做康复运动，活得精彩就在我们前面，咫尺之内！

文转下页》

[《文接上页》](#)

給治療師的信：敬業樂業的精神 協助走向康復之路

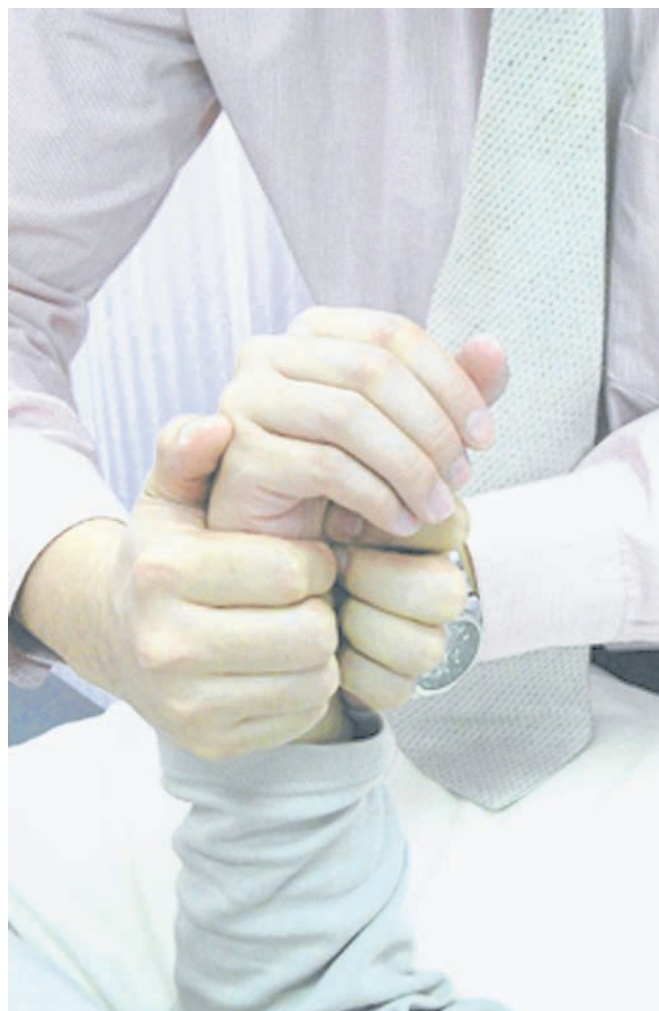
各位敬爱的治疗师：

在漫长的康复期间，有幸遇上了几位既专业、有爱心又乐于助人的物理治疗师和职业治疗师。从你们身上我学会了很多我从来没有机会接触的知识，如：有关人体结构、筋肌与运动的关系、物理治疗的原理、运动器材的使用和原理等，这些知识对我日后的康复有极大的帮助。还记得每次做物理治疗和职业治疗时，当你们给我教导一些新的运动或以电脉冲机刺激我手脚瘫痪的肌肉时，我总会问你们为什么要这样做？对我身体哪部分有好处？其原理为何？你们都十分乐意为我一一详细解答，使我获益良多，终身受用！

从你们每天忙碌的工作排程中可看到，你们既要照顾病友康复上的需要，同时又要应付大量文件上的工作，使我深深地体会到你们的辛劳，每天都忙着去完成永远做不完的工作。但每当面对着病友时，你们的面上

总是挂着一丝丝的微笑，工作时还不忘关心病友、跟病友开开玩笑，面上总找不到半点疲倦的痕迹。使整个治疗室时常都充满着祥和欢乐的气氛，这实在是病友之福！实在十分欣赏你们那分敬业乐业的精神。

康复之路虽然不好走，但在你们的协助下我终于走过了。经过多月的努力，“半边人”终于回复正常，做回一个正常人。在康复过程中认识了不少同样是中风的病友，从交谈和观察中得悉他们对患上中风这病后的各种不同感受。综合各病友的感受和亲身的体验，我深深地体会到现时的治疗方法和程序，尚有一些可以改善的空间。以下是本人的一些建议给你们参考，希望能从“用家”（end user）的角度考虑加入一些以“用家为本”（user oriented）的元素，使整个治疗方法和程序更加完善，做到真正“康复为标，用家为本”的目标。



（一）先心而后身

原因：在康复期间，眼见不少病友因在毫无心理准备下，受到中风的打击而变得情绪低落，自暴自弃。思想也变得十分负面，终日跟人诉说自己承受了多大的痛苦、有多凄惨（本人中风初期，也曾深深感受过同样的心情），而忽略了勤力做运动的重要，以至白白错过了最关键的首6个月黄金康复期。最后因肢体伤残需以轮椅或拐杖陪伴渡过余生，十分可惜！

中风病者的康复主要是靠物理治疗和职业治疗，但各种治疗运动却是要靠病者身体力行努力地去，旁人无法代劳。如果病友因心理上尚未调整过来而自暴自弃，放弃做运动（或不积极自发地做运动）的话，结果是治疗师花了很大的努力、很多的时间来给予治疗也是徒劳无功的。宝贵的医疗资源和时间都付出了，但却得不到应有的效果，一切都白费，对病友和治疗师均没有好处。

建议：治疗师在第一次接触新的中风病友时，应第一时间给予一次全面的心理及情绪评估，如发觉病友在心理和情绪上显得十分负面及有自暴自弃的倾向（其实大部分的中风病者都有这问题），应尽快转介心理医生予以协助（先医其心）。因中风病者必需要有一个正面的心态，并下定决心以最大的努力和恒心自发地勤做康复运动，才可在物理治疗和职业治疗中取得最大的成效（后治其身），踏上康复之路！

（二）鼓励与奖赏

原因：面对重复不断的简单康复运动，很多病友都会觉得沉闷（尤其是年纪较长的病友）而昏昏欲睡，或放下运动跟其他病友诉苦、闲话家常。一小时的物理治疗和职业治疗很快便过去了，但成效却不见得有多大进展。

建议：一方面多作鼓励，使病者明白到勤做运动才能得以早日康复的重要；另一方面也可病者定下一些进度的目标，如果达到某一目标的话便可得到一些奖赏。

（三）上课与家课

原因：由于医疗资源有限，病者一般每星期只能接受两次，每次一小时的物理治疗和职业治疗，对中风病者来说实在严重不足（这正是本人自创“中风康复100式”自行在家中练习的原因）。而每次上课的一小时内最多只能完成4~5项运动便下课了，以至康复的进度不大。

建议：每次下课后可给予一些家课（可在家中自行练习的运动）让病者自行在家中继续做康复运动，以取得最大的成效。

[文转下页》](#)

《文接上页》

（四）家属的沟通

原因：病友一般对亲属较为信任、依赖，日常的起居生活通常也多是由亲属照顾的，故病友亲属面对病友的时间比治疗师多。为了督促病友回家后每天仍继续做康复运动，病友亲属实为最佳人选担当监督的工作。

建议：治疗师可与病友亲属多作沟通，并教导一些简单的技巧，使病友亲属一方面可协助及督促病友每天继续做康复运动，另一方面又可学习照顾病友日常起居生活的正确方法。

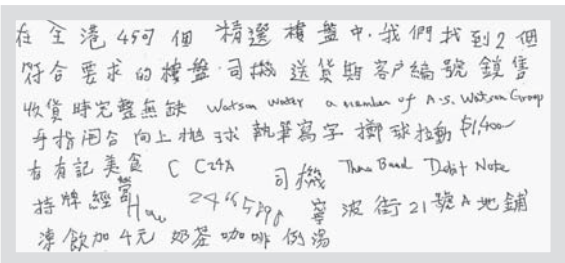
（五）人手与资源

原因：治疗师每次上课时需同时照顾十多位病友，治疗师不但要教导病友如何做康复运动，同时也要兼顾其他很多的事情。如：为新到的病友做各种测试以评估其病况、替病友做各种康复进度的测试、记录病友的康复进度、跟医生开会检讨病友的康复情况、到病房替病况较严重的病友治疗等等。治疗师每次可分配给每位病友的时间实在有限，难以掌握到每位病友的实际需要。

建议：应向当局争取更多人手和资源，以降低治疗师与病友的比例（有如教师争取小班教学一样），并提高每位病友每星期接受物理治疗和职业治疗的次数和时间如下：

- 治疗师与病友的比例：最好为1：3，最高为1：5；
- 每星期接受治疗的次数：最好每星期6天，最少4天；
- 每次治疗的时间：最好每次2小时，最少1小时半；
- 接受治疗的期限：最少6个月，最好9个月至一年（因应病者的病况而定）

后记：以上为本人以“用家”（end user）的角度来提出一些改善的建议，如能得到采纳（或采纳一部分）并加以实行，这实在是病友之福！本人十分明白基于很多直接或间接的因素（尤其要求增加人手和资源），很多明知要改、要变的事情都无法得以实现。但只要本着以“用家为本”（user oriented）的心态和精神，怀着一颗热于助人的心，继续以你们的专业知识为各病友服务，使更多病友得以早日康复便足够了。



卢敏锐的康复进度

日期	康复进度
2006年9月17日 • 中风后第二天	坚持用手叉走路
2006年9月28日 • 中风后第十三天	第一次自己洗澡、洗头
2006年10月2日 • 中风后第十七天	第一次由物理治疗部步行返回病房
2006年12月5日 • 中风后2个月19天	第一次扭毛巾
2006年12月中 至 2007年6月25日	开始自创“中风康复运动”自行在家中练习，最后完成“中风康复100式”
2007年2月5日 • 中风后4个月20天	第一次拿起饭碗吃饭
2007年2月8日 • 中风后4个月23天	第一次拿起电风筒吹头
• 2007年2月10日 • 中风后4个月25天	第一次写字、打字、控制滑鼠
2007年3月12日 • 中风后5个月24天	第一次不用辅助工具走路
• 2007年3月13日 • 中风后5个月25天	第一次打乒乓球（发球机）
2007年3月15日 • 中风后5个月27天	第一次自己修剪指甲和趾甲
2007年3月18日 • 中风后6个月2天	第一次跟朋友打乒乓球
以上为中风后首6个月“黄金康复期”的康复进度	
2007年4月15日 • 中风后7个月	第一次跑步
2007年6月5日 • 中风后8个月20天	第一次乘坐巴士上层
2007年9月22日 • 中风后一年6天	参加公开乒乓球比赛并取得亚军
2007年10月6日 • 中风后一年14天	痊愈

《文接上页》



運動不足康復進度緩慢

自創中風康復100式

自 离开康复医院回家后，便到离家较近的医院排期继续做物理治疗及职业治疗，为期12星期，每星期2次，每次各一小时。在治疗期间，因觉得每次只做4~5个运动，比起在复康医院时每天2小时实在不足，加上家中又没有相关的运动器材，无法在家中练习，康复进度缓慢。回想年轻时曾习体操及舞蹈（本人年轻时曾当全职舞蹈教师），对于肌肉的锻炼和拉筋的方法颇有认识，于是便开始自行设计一些锻炼肌肉和拉筋的运动在家中加班练习。

初时设计了约三十多个运动自行在家中练习，觉得效果不错。于是再因应身体的康复情况增加至五十多个，并以左手以简单的绘图纪录下来。过了一段时间，物理治疗师及职业治疗师都察觉得到，我的康复进度比起其他病

友都康复得快，觉得十分奇怪。于是，我把自行设计的运动的简单绘图给他们过目。经他们过目后也认为这些运动对康复很有帮助，可继续练习。此后我再因应身体的康复进度而增加至75个运动、90个运动，最后增加至100个运动“中风康复100式”，并把这100个运动以不同难度分为初（24式）、中（52式）、高（24式），以适合不同康复进度锻炼的需要。

“中风康复100式”是本人身为中风康复者的亲身体验，经过多次修改及实践而成。大部分的运动均无需特别器材，简单易明，十分适合中风康复者在家中自行练习之用。虽然现时（中风后九个月）本人已康复了八成左右，日常生活已完全回复正常，但每天仍继续花两三个小时来完成“中风康复100式”的各个运动，并祈望不久的将来能达至完全康复。

后记：眼见不少病友因在毫无心理准备下，受到中风的打击而变得情绪低落，自暴自弃，而忽略了勤力做运动的重要，以至白白错过了最关键的首6个月黄金康复期。本人希望把“中风康复100式”免费公开给所有病友作参考之用。为方便各病友或病友的亲属取得“中风康复100式”，本人已将整份运动绘图（共5页）制作成PDF档，上载至网站，让所有有需要的人士免费下载。望各病友互勉！

中風康復100式：初級24式

文转下页》

A01 〈初〉 轉腰：左 	A02 〈初〉 轉腰：右 	A03 〈初〉 轉腰：右/左 	A04 〈初〉 右/左彎腰 
A05 〈初〉 前/後彎腰 	A06 〈初〉 大腿拉筋 	A07 〈初〉 蹲下/站立(1) 	A08 〈初〉 肩：前/後 
A09 〈初〉 肩：上/下 	A13 〈初〉 腳掌：右/左 	A14 〈初〉 腳掌：上/下(1) 	A15 〈初〉 腳掌：開合 

《文接上页》

B01 〈初〉
向前提膝



B03 〈初〉
横提大腿：直腿



C14 〈初〉
頭：右/左



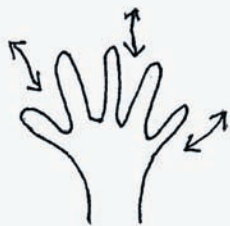
C15 〈初〉
頭：前/後



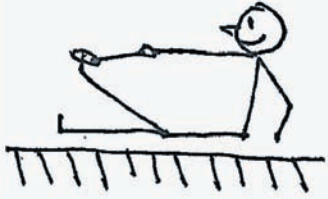
C21 〈初〉
壓掌：手指拉筋



C22 〈初〉
手指開合



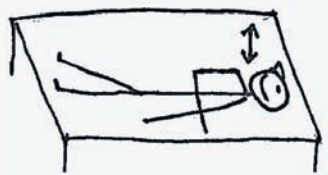
D01 〈初〉
大腿拉筋



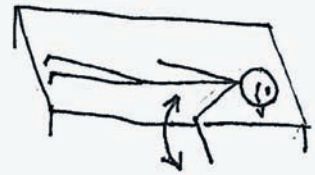
D02 〈初〉
屈膝開合



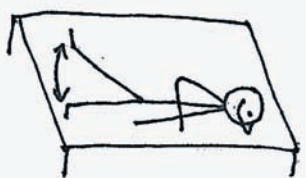
D03 〈初〉
抬肩



D04 〈初〉
俯身向後提手



D08 〈初〉
側身横提大腿：直腿



D15 〈初〉
屈膝提腰



文转下页》

◀卢敏锐每星期用乒乓发球机练习3次，每次一小时。之后每星期都跟不同的球友打球1~2次，其余日子仍用发球机自行练习。中风后一年，参加公开乒乓赛并获得亚军。

A10 〈中〉
手臂：向後打圈

A11 〈中〉
單足站立

A12 〈中〉
拉繩：臂/肩拉筋

A16 〈中〉
腳掌：上/下(2)
沙包

B02 〈中〉
後提小腿

B04 〈中〉
後提大腿：直腿

B05 〈中〉
前提大腿：直腿

B06 〈中〉
斜體掌上壓

B07 〈中〉
小腿拉筋

B08 〈中〉
鍛煉小腿：腳踮離地

B08A 〈中〉
單腿蹲下

B09 〈中〉
腳掌：上/下(1)

B10 〈中〉
腳：上/下(1)

B11 〈中〉
半足站立

B12 〈中〉
前後踏步

B15A 〈中〉
踢球

B15B 〈中〉
上樓梯

B15C 〈中〉
下樓梯

B16 〈中〉
坐下提膝

B16A 〈中〉
腳掌：上/下(2)

B16B 〈中〉
腳：上/下(2)

B17 〈中〉
坐下提小腿

C01 〈中〉
鍛煉上臂

C02 〈中〉
鍛煉手腕：手掌向上

C03 〈中〉
鍛煉手腕：手掌向下

C04 〈中〉
鍛煉手腕：左右轉動

C05 〈中〉
舉起重物

C06 〈中〉
提臂

C07 〈中〉
提肩

C08 〈中〉
向後提重物

C09 〈中〉
橫向提重物(向前)

C10 〈中〉
手臂前後擺動：直手

C10A 〈中〉
提起重物

C11 〈中〉
向前提臂：直手

C13 〈中〉
向後提臂：直手

C16 〈中〉
向內拉動
Thera-Band

「半邊人」康復之路

本人（盧敏銳 - Andy Lo）為一名年輕中風者。於2006年9月16日因腦血管栓塞（中風）體完全癱瘓不能移動，成為一個「半邊人」。當時年僅52歲。留院的三星期後（伊利沙夫·九龍醫院：兩星期），被轉介到大埔雅麗氏何妙齡那打素醫院繼續做為期12星期（每星期星期），每星期兩次的物理治療及職業治療。

經過一年的努力，每天兩、三小時的康復運動，終於戰勝了中風。回顧過去一年的艱鉅風初期的痛苦、無助、情緒低落、自暴自棄、接近崩潰邊緣的心情，最後轉為接受現實對、新起點的正視態度。繼而自創「中風康復100式」《請參閱「自我加強-中風康復的誕生」一文》努力康復，最後得以痊癒。經歷了這一切艱辛，面對生與死的重大生、生命的看法和意義都有了一個全新的體會。中風是香港現時高居第三位的殺手病，三成的中風病人會即時死亡，三成留醫一段時間後死亡，另外三成會終生受到不同程度（本人便屬於這一類），只有一成情況較輕的中風病人可以幸運地得以痊癒。以我的康果那三成受到不同程度傷殘困擾的弱者，能盡早在中風後首六個月內積極地動做康復運動是可以大幅提升的。

中風後首六個月的康復進度比其他時段都快得多，（故這首六個月被稱為「黃金康復期」，不少病友因在毫無心理準備下，受到中風的打擊而變得情緒低落、自暴自棄，以至白這關鍵的「黃金康復期」。

心中實在有太多經歷希望與病友分享，在治療師的鼓勵下，決定把整個康復期內的感受心的苦與樂，一一詳細地紀錄下來，與各病友（包括現在或將來的病友）分享、互勉。的康復經驗，能為各病友帶來正面的訊息，使他們能積極面對並動做康復運動，最終達祝心體健康

盧敏銳網站與病友分享交流康復之路

网站记载了卢敏锐中风与康复的过程：由中风初期的痛苦、无助至近崩溃边缘的心情，慢慢转为接受现实、积极面对以至得以痊愈，同时也让人免费下载他自创的康复运动“中风康复100式”。
更特别的是，这网站公开了卢敏锐与中风病友或家属一来一往的书信交流。内容包括中风的各种疑问，以及家属朋友如何开解情绪低落的病友。许多经过卢敏锐的分享和鼓励的病友，甚至与作者亲自会面后，身体状况得以改善甚至康复。马来西亚读者如有这方面的问题，也可以直接上网留言询问。
欲知更多详情，可浏览“半边人”康复之路网站：www.autosoft.com.hk/stroke。

文转下页》

《文接上页》

C17 〈中〉 向外拉動 Thera-Band	C18 〈中〉 向後拉動 Thera-Band	C19 〈中〉 向下拉動 Thera-Band	C20 〈中〉 向上拉動 Thera-Band	C23 〈中〉 向上拋球	C24 〈中〉 向前擲球
C24A 〈中〉 接球	C24B 〈中〉 拍球	C25 〈中〉 鍛煉握力及手指活動 乒乓球	C26 〈中〉 執筆寫字	D06 〈中〉 俯身後提小腿	D09 〈中〉 上提大腿：直腿
D10 〈中〉 提腿三步曲	D11 〈中〉 側身拉腰	D12 〈中〉 向上伸手	D13 〈中〉 向上提手：直手	中風康復100式： 中級52式（下）	

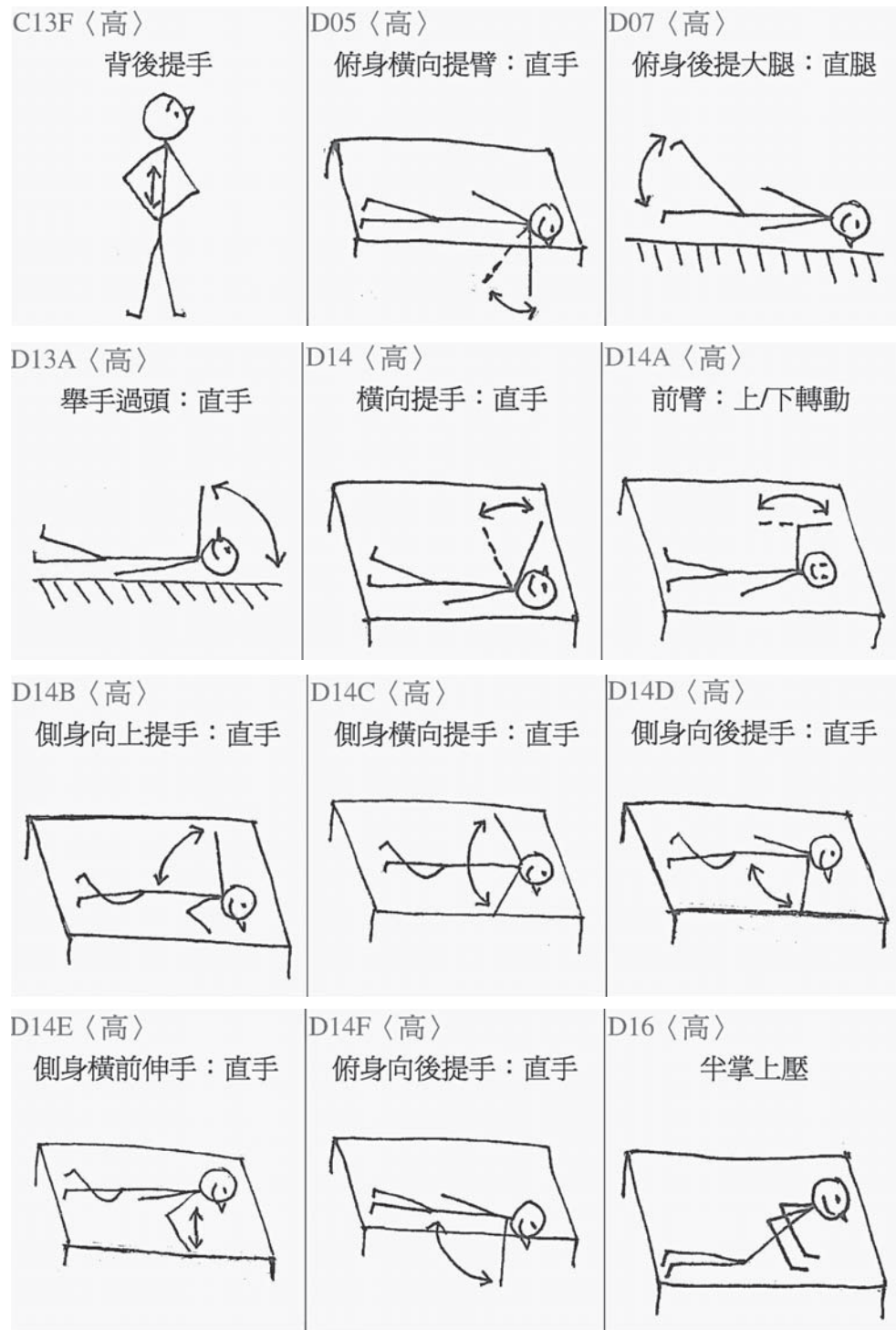
中風康復100式：高級24式（上）

B13 〈高〉 向右橫行	B14 〈高〉 向左橫行	B15 〈高〉 跑步	B18 〈高〉 蹲下/站立(2)	C10B 〈高〉 橫向提重物(向後)	C12 〈高〉 橫向提臂：直手
C12A 〈高〉 手臂背後擺動：直手	C13A 〈高〉 手臂：向前伸	C13B 〈高〉 向上提臂：直手	C13C 〈高〉 手臂：上/下轉動	C13D 〈高〉 橫向向上提臂：直手	C13E 〈高〉 向後打圈

文转下页》

《文接上页》

中風康復100式：高級24式（下）



後記

別生了病才懂得健康的重要

虽然本人现时已痊愈，日常生活已回复到未中风前一样，但由于右边身体肌肉的力度和耐力跟未中风前还有一段距离，所以每天仍继续花两三小时来完成“中风康復100式”的各个运动。左边身体的肌肉已锻炼了五十多年，而右边则由零开始刚锻炼了一年，如要回复到跟左边身体一样，日后还需加倍努力。为了加强右边身体的锻炼，特别买了一对8磅重的哑铃来做运动，希望在未来的一年内，能把肌肉的力度和耐力提升至和左边身体的较接近，最终能百分百完全康复。

未中风前每天不停地努力追求金钱、物质的享受，追求更佳的居住环境，满以为这就是幸福。现在才惊觉原来我早已拥有了幸福：体贴贤淑的太太、两个懂事听话的孩子和健康的身体。真奇怪，我们为什么总是要“失去了才懂得珍惜身边的一切，生了病才懂得健康的重要？”



▲卢敏锐利用8磅的哑铃来做运动，有助把肌肉的力度和耐力提升。