



疏影如願登上黃山

常存感恩之心

與奇妙的身體共處

筆名「疏影」的病友周景白認為，既不能改變罹病的事實，那就學習正面思考吧！因為生病，他發現身體的奧妙，進而敬畏造物者的神奇；盡力與醫生配合，使病情進展得慢一些。疏影在這篇短文中，給病友三個務實而具體的建議，同時分享他從讀書中得到的啟發。

文/疏影（周景白）

2006年年初開始，我的左手、左腳出現不自主的抖動，看報紙的時候可以很明顯感覺到手在抖。3月份至健保聯合門診中心就醫，醫師診斷為罹患巴金森病。為了正面迎戰此症，我於是上網蒐集資料，尋找最權威的幫助。最後，決定到台大醫院神經部看吳瑞美主任的門診，一直看診至今。2007年，台大醫院巴金森症暨動作障礙中心成立時，我便主動加入志工行列，至今已6年了。

心態的調整

在醫院候診時，看到巴金森病人這麼多，有人會問：「為什麼是我？」

我卻告訴自己「我中獎了」，既然不能

改變罹病的事實，我希望盡我百分之百的努力，跟醫生配合，使病情進展得慢一些。這樣，我會感覺自己好像「賺到了」。更或許，我可以因此等到更新更好的藥物或醫療技術。

認識身體的奧妙

因為罹患此病，開始著手蒐集相關的資料後，才發現原來是大腦黑質區的多巴胺流失才會有這些症狀出現。我不禁讚嘆起身體構造的奇妙，也因此對造物者萌生敬畏之心。原來，身體上一個不起眼的小地方不正常，就會引起身體的症狀。所以，奉勸大家要更加愛惜自己的身體。

三個給病友的重要建議

根據我自己抗病多年的經驗，除了跟醫師配合用藥之外，建議病友做三方面的努力，使病情進展的速度減緩：

一、多運動

巴金森病雖然是動作障礙的病症，但矛盾的是，愈是不動，病情的進展愈快。所以建議病友找出幾項感興趣的運動，持續的進行；而且最好是全身性的運動，對病情的進展更有幫助。

二、多吃抗氧化的食物

最近媒體報導「愈色愈健康」，似乎也不無道理；「色」指的是紅、綠、黃、紫的各色蔬菜水果，含有豐富的抗氧化成分，建議病友多多攝取，而且各色都吃，「天然的色彩越繽紛越好」。

三、輕鬆過生活，保護腦細胞

消極面：少煩惱、少壓力、少緊張、少生氣，因為這些負面情緒對病情不利。積極面：學習正面思考，找出能使自己快樂的生活方式，無論是聽音樂、唱卡拉OK，甚至聞聞香味等，只要能讓你感受快樂的，都很好！

除了感動，更加感謝

在候診室，常常可以看到病友們的親情場景，夫妻相伴、子女照顧父母、兄弟姐妹互相照顧，甚至也有父母照顧子女的，那份愛，真讓人感動。家人的陪伴是抗病最大的力量，希望所有病友都能常常向照顧你的親人說聲：「感謝有你」。

我也覺得我們是幸運的一群，在台大遇到很好的醫療團隊，主任、醫師、護理師、藥師、物理治療師、職能治療師、以及台大醫院整個醫療系統的配合，讓我們覺得不孤單，對抗病有信心。相信所有病友及家屬都常懷感恩之心，衷心謝謝你們。

來自書本的勉勵

書名：《活出美好》

Your Best Life Now

作者：約爾歐斯丁 Joel Osteen

出版社：保羅文化出版

心得：

為了你的健康，微笑吧！

書中有一章的標題是「快樂是一個選擇」，我引申來說：「生氣也是一個選擇」。希望每一位病友每天選擇快樂，放棄生氣的權利。

書名：《人生下半場》

作者：鮑伯班福德 Bob Buford

出版社：雅歌出版

心得：

「成就感」可以讓人忘卻病痛，別因為生病而放棄人生的使命與追求。

書中提到，人生上半場是在追求成功，人生下半場則是在追求價值與意義。生病的人仍然可以追求成功，也可以追求價值與意義。只是，成功、價值與意義對每個人的定義都不同，千萬不要因為生病而放棄了一些追求。雖然身體會受到不同程度的限制，但絕對還是有許多事是可以完成的。