



多運動可以減緩巴金森氏症

一個退休校長自述

筆者於西元 1930 年生，七年前發現做“外丹功”甩手動作時，兩手動作不平衡(左手動作較緩慢)，更衣時扣鈕釦不順手，點數鈔票不正確，偶而左手會顫抖等情形，經醫師診察認為是“巴金森氏症”初期症狀，這個宣告有如晴天霹靂，心中所受的打擊很大。

醫師安慰我：要按時服藥、多運動，可以減緩病情加重。自此我每天上午五時許起床，到運動場快走半小時（約 2 千公尺），接著做徒手操，然後做“香功”。前後大約一個半鐘頭，這些運動大多屬於大肌肉運動和氣功運作；在家裡，大小工作我都做，天天幫家人洗碗、晾衣服、掃地抹桌椅等等，這些幾乎都屬於小肌肉運動，數年來如一日，很少間斷。



多運動可以減緩巴金森氏症

我覺得：這些大小動作，對巴金森氏症患者的調適，很有幫助，這幾年來似乎病情沒有什麼變化。

曾在健康雜誌看到：巴金森氏症先發生於單邊（單手單腳）發抖的患者，日子久了其症狀會從一邊擴展到另一邊。但是我希望以運動和操作延緩其擴散，甚或停止在現況。我是一個愛好寫實創作的畫家，每作繪畫時，都希望甚至祈求停留現狀，因為正常健康的右手，對我來說實在太重要了。

已經七年了，我覺得晨間運動配合家中操手做家事，使我病情減緩，真感謝醫師的指導和處方。

早晨的徒手操有 1.四肢運動、2.腕部運動、3.肩部運動、4.頸部運動、5.髖部運動、6.側彎運動、7.轉體運動、8.墊步運動、9.前彎運動、10.緩和運動、及 11.深呼吸等。整套活動很適合於巴金森氏症患者運動。

“讀者文摘”曾有一篇“快步驅百病”的報導。筆者每天早晨徒步運動，盡量邁開大步快步走，對於全身筋骨的調適有很大的助益。

“氣功”對巴金森氏症的治療，有其獨特的功效，“外丹功”、“十八氣功”、“香功”等，對自律神經的調適、末梢神經的保健等頗有幫助。



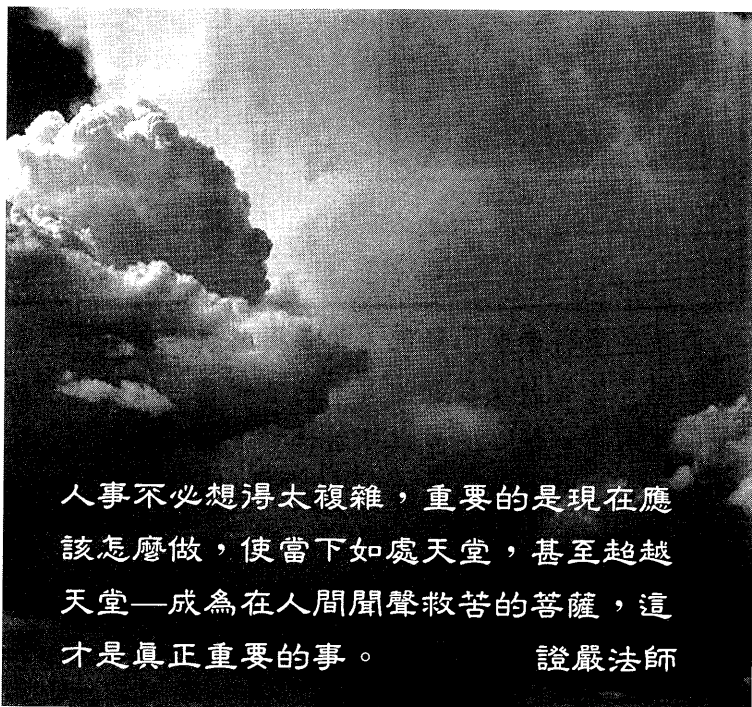


多運動可以減緩巴金森氏症

我想試試：以赤足在佈滿小石頭的“健康步道”上行走，以試驗能否獲得有關“反射區”對巴金森氏症的療效，如有效果，當再報導。

有人以為罹患巴金森氏症之患者，不宜到室外運動，以避免意外傷害，這個說法有如“坐以待斃”的錯誤觀念，殊不足取。

願我同病者，面對現實，勇敢的走出室外，以運動克制巴金森氏症，迎接絢麗燦爛的人生。🌀



人事不必想得太複雜，重要的是現在應該怎麼做，使當下如處天堂，甚至超越天堂——成為在人間聞聲救苦的菩薩，這才是真正重要的事。

證嚴法師

