

太極拳班長靠運動對抗巴金森 維持最佳狀況 迎接美好未來

採訪·撰文／趙瑜玲



生病後，幸有家庭百分之兩百的支持，吳先生從職場閃退，體驗人生不同的風景。他放鬆心情、持續運動、配合用藥，已經將失去的能力練回來。

現在，他以靈活的方式重回職場，以充滿希望的心情，準備實現愛妻的夢想。

2021年11月，高雄，福爾摩沙盃全國太極拳錦標賽會場中，吳俊銘正慢慢提起右腳，專心轉身之際，聽到大會廣播，心裡震了一下……廣播裡宣布，上一回合的13式太極拳競賽，他贏得社會組第二名！掩不住的欣喜雀躍，害他差點失去平衡，第二套拳雖然因而落居第五，但畢竟是很厲害地帶回兩面正規比賽的獎牌，讓鼓勵他參賽的老師、拳友興奮不已。

掌聲中，全場可能很少人知道，這位抱走兩面獎牌的高手，竟是一名巴金森患者。這次他本無意參賽，但一起練太極拳的病友們說：「你若拿了獎，對我們會是很大的鼓勵。」身為太極拳班長的吳俊銘為了這點，決定一試！

高壓忙碌忘了健康

結識這些拳友，是因為大家都有一個共同的朋友——巴金森。

認識巴金森之前，吳先生是一家代理義大利高級訂製廚具的品牌總監。由於高檔廚具價格不菲，客戶多半是豪宅建商，要求十分嚴格，客製化的每一個環節都必須精準無誤。吳先生自我要求極高，客戶、公司都非常滿意，他就這樣長期在壓力下工作生活，早習以為常。在此同時，多年來歷經父親中風、母親罹癌，身為長子的他，同時也承擔著照顧家庭的重責大任。

直到父母先後離世，吳先生才回神關注自己，這才發現，自己的健康早已警訊頻頻。起先，是伸筷子夾菜時手會抖；漸漸地，走路時平衡感不好，腳常常踢到地，雙手也不再自然擺動。然而這些警訊都被他暫時擱置，直到送走母親之後，他才驚覺事態嚴重：「那天，陽光耀眼，我等紅燈過馬路時，回身看見樹窗中自己的倒影，身體居然是傾斜歪一邊的！」

看見自己退化的大腦

在家醫科醫師的建議下，他轉往神經內科就診，自己也上網研讀資料。不料在連續看了兩位不同醫院的醫師之後，都診斷出他罹患了巴金森。他這才想起社區公園裡巴金森病人動作不便的模樣，內心十分震驚！

震驚之餘，不認輸的吳先生仍然在找答案。光憑醫師的問診，他就被判定罹患這

種無法根治的疾病？他不服氣，甚至跟醫生辯論，他要求科學的證明。醫師安排了腦部掃描，核子影像中，他親眼看到自己腦部基底核負責產生多巴胺的細胞，只剩下一半！

家庭的愛是兩百分的支持

「未來怎麼辦？」震驚、沮喪之餘，盤旋在腦中的是家人。而家人，也在他人生低谷、意志瀕危之際，給了他百分之兩百的支持。吳先生回憶那難忘的夜晚，他躺在床上繼續憂心著未來，妻子側過身，輕輕拍撫他的臉頰，說：「明天就去跟公司辭職吧，我們吃簡單一點、用少一點，我就不信我養不起你。」

吳先生認為家庭的支持給了他十足的力量。其實，吳先生對家人的愛，也是促使他勇敢抗病的活水源頭。確診當時，兒子正在申請國外入學，他怕影響孩子心情，密而不宣；不久，兒子帶著女朋友回家，吳先生感覺到，孩子很快就要成家了，心想：「我得要盡力維持現在的體態才行。」他不想讓自己的病成為孩子們幸福路上的絆腳石，「我不希望太早成為家人的負擔。」

家人之間的愛，讓吳先生走出確診當下的茫然，他知道他該做什麼了！

正確運動把能力「練回來」

他想起醫生說的，「好好吃藥，多運動」。

拿起藥袋，凡事精準、注重細節的他，詳閱了藥物說明，赫然發現副作用竟有洋



洋灑灑 12 種！他希望靠運動來抗病，看能不能盡量少吃藥。為此，他上網找到了台大醫院巴金森中心，「我覺得這是個完整的團隊，不是只有醫生，還有護理師、物理治療師；活躍的病友團體，組成歌唱班、舞蹈班、太極拳班…」

自助而後天助，吳先生幸運地掛到號，開始在台大醫院看診至今，並在病友團體加入了太極拳班、合唱班等社團。就這樣，靠著吃藥、運動，發病時的症狀竟然都完全改善了！

吳先生強調：做「對的」運動，並且不斷練習，便能把失去的能力「練」回來！加入太極拳班之前，他的運動就只有一般的仰臥起坐、伏地挺身。開始練習太極拳之後他才慢慢了解，為什麼國內外的報告都顯示：太極拳對巴金森病人很有幫助。

享受太極拳的放鬆與伸展

受邀加入太極拳班之初，吳先生對太極

拳並不瞭解，只抱著姑且一試的心情去看看。但是每次去上課，都看見病齡更久的大哥大姊們排除萬難來打拳，有的挪著小碎步慢慢走，有的辛苦搭公車來，讓他十分感動。自己原本「姑且試試」的純捧場心態，也漸漸越打越認真。

吳先生發現，巴金森病人容易關節肌肉緊繃、平衡感變差，透過太極拳，能夠讓人心情放鬆，肌肉伸展，漸漸練回平衡感及肌耐力。太極拳的許多招式動作，對巴金森病人是有幫助的，例如：重心移轉可訓練平衡感；配合呼吸可強化心肺功能；一些精細的動作，可鍛鍊腦部減少退化；動作之間的銜接，腦部必須思考如何進行；而緩慢的移動，強化了肌耐力。

雖然吳先生得意地說「我可以金雞獨立 3 分鐘喔！」，但是他建議鍛鍊要循序漸進，不要急；例如金雞獨立，可以先輕靠著椅背練習，心理上有個安全感，萬一失去平衡也能就近扶靠，慢慢練，必能日起有功。

相信自癒能力與代償作用

至於為何能「練回來」？吳先生相信人體強大的「自癒能力」。

他認為，巴金森病人的肢體並沒有缺損，只是腦部控制中心有瑕疵；既然科學家發現，人的大腦有很大一部分是從來沒有使用過的，何不靠著鍛鍊肢體，反向刺激腦部，透過代償作用建立「第二指揮中心」。這個想法，也得到了醫院復健治療師的肯

定與強化，治療師說，不只是腦部，連肌肉、神經，都能有代償作用。

因此，吳先生建議病友們「哪裡不好就練哪裡」，巴金森病人的練習重點多半在於「放鬆、伸展、平衡」。他說，靠運動維持肢體的正常功能，大腦才不會退化。同時，他也提醒大家要重視睡眠，「對腦部病變的人更是重要」。因為，「連我的主治醫師都說，睡眠對腦部有修護作用。」

懷抱希望保持最佳狀態

「我相信醫學的進步，總有一天巴金森能被治癒；我要勤加保養、維護機能，等到那一天來臨時，希望我能有良好的狀態去迎接它。」

目前，他除了每周二、三、四參加巴金森之友協會的運動及合唱課程，也被生病前的服務單位邀請回去上班。老闆知道他的病情，希望他以靈活的上班方式繼續為公司服務，把客戶維持住。閒暇時，他會用填色本練習配色、訓練思考；用小學生的練習本寫字，因為有固定的格子，字不會越寫越小；背唐詩，鍛鍊記憶力……總之，只要對病情、健康有幫助的事，都認真去做。

吳先生特別提到，吳瑞美教授在《台灣巴金森之友》會刊中的一句話讓他深有所感：巴金森並非生命黯淡的起點，它其實是個轉彎，生活型態的改變，會讓你看見不同的人生風景。他說，如果沒有生病，他必定還在職場扛著重任；也沒有機會感

受到，原來家人是如此強大的支柱；更無緣認識這麼多同樣遇上巴金森的最佳戰友。

心境轉換，為愛堅持

他說，「心境轉換」非常重要。「我每天早晨梳洗完畢，都告訴鏡子裡的自己：又是愉快的一天。」然後就看什麼人、事、物都順眼了。吃了藥，他認真去感受「藥效正在發揮」，雖然純粹是心理作用，但至少覺得「增加三成功力」。

吳先生透露，雖然影像檢查仍然顯示大腦黑質部退化中，但是他身體功能確仍然很 OK；醫生認為，應該跟他持續正確運動且運動量足夠有關。他分享心得給病友們：生病是不可改變的事實，悲傷也無濟於事；但心境可以改變。心情低落當然就不想動，所以要保持愉快的心情，持續做「對的」運動。

吳先生一再表示非常感謝家庭給他無限的支持，因此，他用積極的態度持續抗病，懷抱希望，要實現妻子的夢想：「65 歲退休時，希望你能陪我走走逛逛、四處遊歷。」



家人之間的愛，是積極抗病最大的力量