

早安
健康

氣血導引

每天15分!暢通全身氣血養腎氣
白髮變黑髮·解痠痛、逆齡、防失智

八段錦

氣血導引入門款
抗文明病必修

太極拳

哈佛大學評價
一生最完美的活動

五禽戲

生活氣功
30式
中醫師精選

傳承1800年
最早的健身功法

氣血導引術

獨家
線上課程

早安健康讀者
專屬優惠
立即翻閱第40頁
現折200



比瑜伽減壓、比重訓更鬆柔
研究：氣血導引防失智更勝健走



華陀
80代傳人
吳建東
中醫師

帶你
暢通經絡

中醫失智症權威

林舜毅醫師
助身體平衡協調、維持腦力

資深學員

王玲護理長
練習3年，壓力
失眠消失、脊椎
全伸展

定價169元
特價
149

NO.64 / 2024.01 / 02



26歲患腦瘤改變一生

為愛我的人而活， 才發現早已擁有太多

曾雪峰教授於26歲在美國求學期間，開刀取出直徑4公分大的腦瘤，手術雖成功，但惡夢人生才開始：腦脊髓液從鼻腔滲漏、併發多重感染、癲癇、誤診，很長一段時間找不出感染病原；回到台灣繼續治療水腦症；期間長期癱瘓也讓曾雪峰面對痛苦的復健之路。

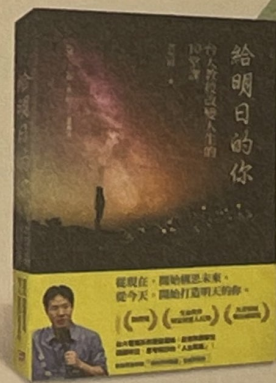
大好人生一夕驟變，但在親人與醫護的陪伴與鼓勵下漸漸恢復。20多年過去，如今的曾雪峰已邁入50知天命的時刻，雖然仍是大小毛病不斷，但學習試著改變自己的想法，轉念成為「年輕老人」，這個觀念究竟讓曾雪峰獲得了什麼樣豐富滿足的人生？

主 治醫師都這麼說了，無異宣判我的死刑。我聽了內心百感交集，知道醫療團隊已經束手無策，大腦有多處感染，我的生命僅繫於一線之間。

為愛我的人而活

半身癱瘓了數個月，人生十分悲慘，醫師也無計可施，眾多親朋好友前來探視，多是搖頭嘆氣或暗自垂淚。我記得同學來看我，用吸管喝著一杯麥當勞的飲料，我心中多麼羨慕，已經很久沒有那種暢快吞嚥的感覺了。我猜想，自己的人生大概會這樣在各

種痛苦中結束了。我無法睡覺，無法正常呼吸，就像一條在岸上的魚，常常被自己口水嗆醒，每隔幾分鐘就要抽痰一次，身軀忍不住瘋狂扭動，咳了一臉淚水。我的神經失去功能，無法吞嚥，鼻胃管常常戳得



圖文摘自《給明日的你：台大教授改變人生的10堂課》/曾雪峰（台大教授）/平安叢書



曾雪峰

台灣大學電機系與光電所教授，美國西北大學電機博士、芝加哥大學物理碩士。2024年成為國際「高登雷射醫學生物年會」首位亞裔主席。

滿鼻孔都是血。我沒辦法正常排泄，無法自己翻身，但是意識與感覺都還在，雖然手腳壓痛到麻痺，卻捨不得打擾疲憊陪病的媽媽出手幫忙。

我分別對媽媽和弟弟說：「拜託你們，讓我死了吧！！」

雖然很不甘心，我的人生都還沒開始，但不願意這樣結束，可是現實就是這樣子，前面看不到希望讓我死掉好了。」當時的情況是腦幹隨時有可能受到壓迫，我就走了：運氣好或許不會死，但是半身癱瘓一輩子，這樣活著有比較好嗎？無論是哪一種狀況，未來都是一點光明也沒有。我才二十七歲，不曉得生命意義為何，與其這樣賴活，不如一死了之。

生理上無止盡的痛苦折磨，我已經對未來的人生完全絕望。以前覺得「死」是一件可怕的事，但是處於這種生不如

死的狀態，死亡反倒是一種幸福的解脫。

然而，家人對我說：「不行！你要撐著點，我們很愛你，你死了我們怎麼辦？你一定要撐住！」這一句話讓我思考良久。自始至終，我都只想到自己的痛苦。的確，我受盡磨難，感覺悲慘，但我完全忘

了，除了自己痛苦之外，我的家人關心我，愛護我，他們在一旁守護照料，圖的是什麼？當然是我能夠好起來啊！他們也很辛苦！我突然領悟我太自私了，竟然完全沒有想到他們，只想到自己，心裡覺得萬分羞愧。

從小到大，我只為了自己而活。認真讀書，是希望自己

困難背後所隱藏的祝福 ——信仰基督

在此之前，我本來只為自己而活，做什麼都是為了自己。對我而言，受洗的意義在於認知到自己的不足，認清世界有另外一個主宰來決定事情的成功與失敗，事情的成敗絕大時候並非操之在己。就像人家說的，盡人事，聽天命，我可以奮力一搏，但最後成功或失敗，不是掌握在我手上。

如今我在台大教書、做研究，在台灣與家人密切相處，而且近年來不斷進出醫院開刀，一切都是我之前在美國留學時完全沒有想到的，這樣的人生根本無從計畫起。這麼多年來，我感覺到冥冥中有股力量，有個神一直奇妙地帶領我。神帶領我出國、允許我生病、又引導我回台灣，神必定有祂的旨意。



有成就，有好的工作，有好的未來；運動是我的興趣，也為了自己的身體健康；彈鋼琴或培養其他才藝，這一切的一切，根本上都是為了我自己。而在我最痛苦絕望，了無生趣之際，家人的一番話，讓我意識到，原來一個人活著不是只為了自己，也是為了身邊很多愛我的人，他們希望我能好好活著。

從那時起，我雖知今生已無希望，但既然對深愛我的人無以為報，那麼他們希望我活久一點，我就努力活久一點吧。我不知道大部分瀕死病人的心情是否如此，但這是我的人生一個很重要的轉捩點，價值觀從此翻轉。以前活著，做任何事情都是為了我自己。可是從那時候開始，這輩子第一次，我是為了別人而活，為周遭愛我的人而活。為了他們。我願意再撐久一點。

走過死蔭幽谷

癱瘓躺床近一年、反覆調整藥物之後，我的左手手指終於開始微微顫抖。儘管不到半公分，內心仍是非常震撼，簡直激動到快哭出來，因為已經有將近半年的時間，我沒看過自己的身體有任何動作了！在此之前，我的手是溫熱的，也有感覺，但卻完全不能動，絲毫不聽使喚，好像是別人的手一樣。如今看到自己的手能顫動，彷彿在無盡黑夜中第一次看到一絲曙光。印象中，我看到每個人都衝口說出：「我今天好開心！你看，我的手會動了！」

其實我就像中風病人一樣，說話大舌頭說不清楚，講話顛三倒四，加上臉有半邊不太協調，我太太當時說：「你到底是哭還是在笑啊？你慢慢說，嚇到我了啦！」我說：

「我太高興了……沒辦法用言語形容啦！」內心實在太激動了。爸爸知道我一隻手指頭會動之後，則是很有信心地認為，這是他跟菩薩祈求來的。後來我從一根手指微微顫動，到可以握拳，進步到慢慢可以坐起，最後竟然出人意料全身都開始能動了。我可以自行走路之後，常常歪歪倒倒在病房裡做復健。有天得知醫師的晨會要報告的個案是我，我就溜進去聽他們講。他們不知道我在現場，講得很直白：「這種情況非常少見，存活率非常低，應該早就意識不清了。」聽到這裡，我實在嚇呆了，原來我真的是從死亡邊緣把命拉回來的。

大病痊癒之後，我用英文寫了一篇文章，最後一句話的大意是：「我覺得現在活著的每一天，對我來說好像都是多出來的，所以我很珍惜。」我



參與社區中小學教學活動 (2012)

父親較為傳統，他看了很高興，嚷著說：「什麼每一天都是多出來的？太不積極了！你要想，你的人生才剛開始，你應該要很積極！」但我走過死蔭幽谷，最積極的人生態度正是豁達的感恩。

我從半身不遂到全身能動，中間歷經了漫長痛苦的治療

與復健。出院後，我仍每週回台大醫院做復健，長達數月之後才回到美國繼續學業。我記得剛回到芝加哥時，手一直顫抖，無法高舉過肩，而且坐了幾分鐘，後腰就會慢慢無力，整個人倒下去。此外，我無法順利記住以前倒背如流的知識，每讀幾分鐘就非常疲累，必須躺下來休息。但無論如何，我終於回到校園繼續苦讀，也開始思考自己未來要走什麼樣的道路。

學習做個「年輕老人」

這兩、三年來，我陸續動了好幾次腦手術，也因為複視症狀常跑榮總，或是不時要去找管路護理師，透過一個磁吸的裝置調整腦壓。據醫師解釋，我腦中的導管被一些像海藻一樣漂浮膜狀物給封住，發生機率很小，但我就是碰上，過去二十幾年相安無事，

不知為何近年頻頻出問題。二〇二二年三月，我再度動了開顱手術，換了新導管，同時切開第三腦室，不過腦幹附近沾黏得亂七八糟，醫師也不太敢處理。醫師覺得我的腦很奇怪，照理來說，腦這麼腫，我應該會昏迷才對，卻還能與人對話、處理簡單公務。

如今我的頭上千瘡百孔，有各式各樣的縫線，腦中埋有四根L型、Y型、I型等各式導管，從頭皮底下接往我的頸部、胸口到肚子。過去幾年，因為身體健康出了狀況，我能做的事情與以前相比少了很多，心情有點鬱悶。我不習慣跟以前不一樣，這件事情我一直還沒有辦法接受。兩年前明



明還好好的，為什麼現在突然變差了？應該可以更好吧？為什麼沒有更好？這是我內心很糾結的地方。

我好像突然老了三十歲，走路搖搖晃晃，手抖得很厲害，拿湯、拿咖啡會潑灑出來，就像老人一樣。有點像遭逢巨變，很多方面都需要調適。我是一個思考型的人，十分仰賴思考，倘若每天都需要當個病人，做各式各樣非思考性質的家務雜事，我不大能夠跳脫出來。到美國一趟，離開原本的生活環境，擔任大型研討會的主席，與學者同儕交流，讓我在思考上有一些空間，可以好好想一想，到底什麼事情對我而言是重要的？我該做什麼？我關心的事情是什麼？我接下來的人生該怎麼走？

目前，我還在努力自我調適，不斷告訴自己，身體狀況

雖然不像以前那麼好，但是不要太貪心的話，其實已經很不錯了。我也提醒自己，需要讓心智保持強大，至少我還活著！仔細想想，我應該早在二十六、七歲就死掉了，結果非但沒死，還一路活到現在，結婚、生子，事業家庭都美滿。只要這樣想，我就覺得人生應該要非常知足，感謝老天都來不及了，還抱怨什麼呢？

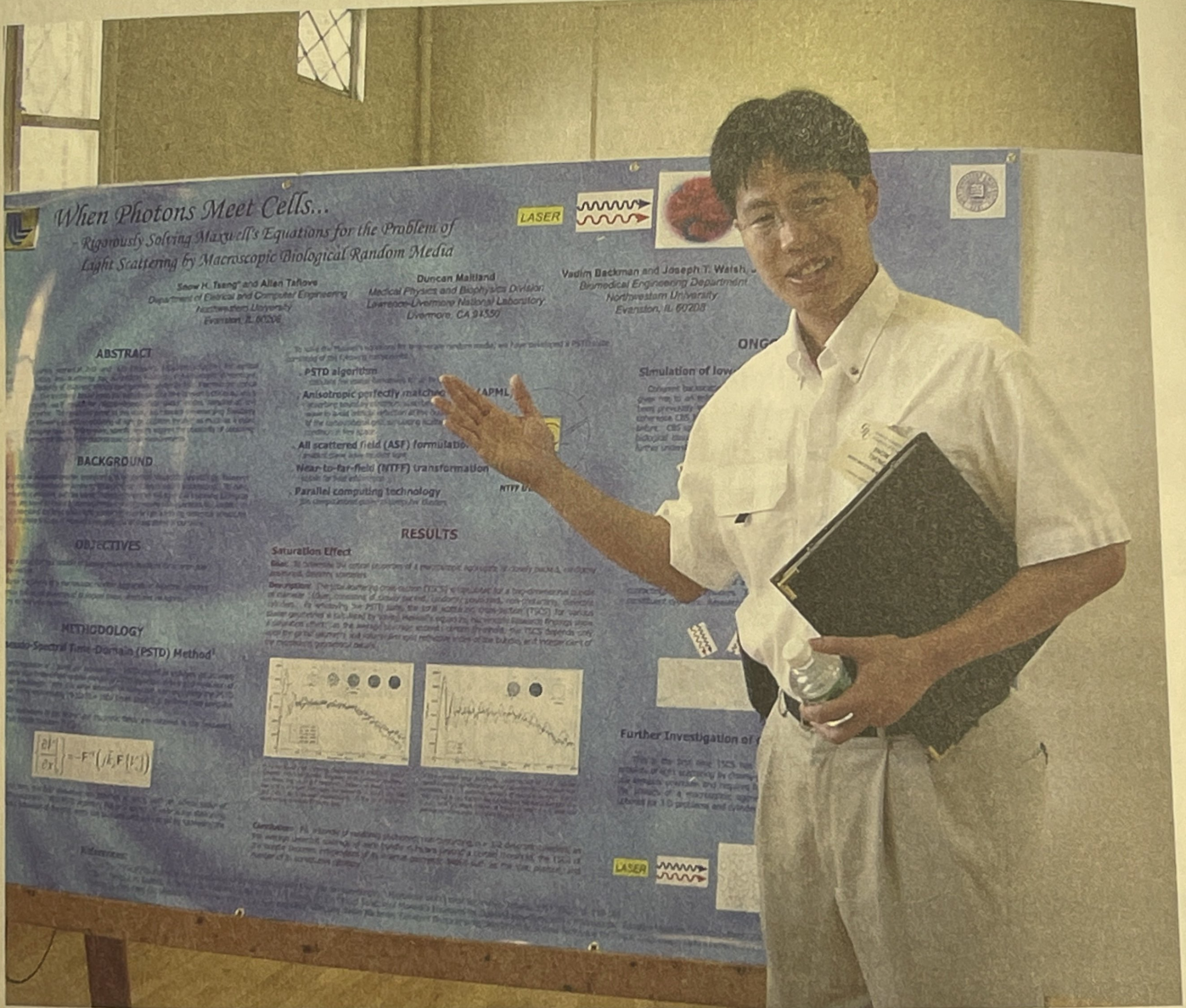
面對身體的年齡突然老了三十歲，我必須思考，這樣的人生接下來該怎麼面對？對於實際身體年齡七、八十歲

的我，現在適合做什麼、不適合做什麼呢？我最近試圖把自己當作一個「年輕老人」，如果沒有期待自己過得像五十歲的人，心裡可能會比較舒坦一點。這麼想的時候，我才意識到，我就與其他人不一樣啊！因為對自己抱著不切實際的期待，才會覺得很失望；理智上知道自己身體不好，情感上卻有不合理的期待。因此，我要學習的是活得坦然，其實與身體的復健運動一樣，心理也需要透過一次次的訓練，把自己拉回現實面，這是不容易但必要的功課。



我應該早在二十六、七歲就死掉了，結果非但沒死，還一路活到現在，結婚、生子，事業家庭都美滿。只要這樣想，我就覺得人生應該要非常知足。

”



病癒後終能活躍在自己喜愛的領域中。(2004年高登研討會)