

康复记

作者：李锋（上海）

受，在体力、心力上也是难以承受之重。共和国的医疗保障体系，如何能解除草民的实际困境呢？

徐一鸣医师是徐中心乔蕾的丈夫，矮矮、胖胖、黑黑，眼睛大大，鼻子大大，耳朵大大，一看就是福相脸。乔蕾曾讲起徐一鸣的福气：考试不需用功（他俩是同学），每次轻巧过关；找工作不用上心，华山医院大门已经开启；家务从来不做，父母一切包办。他讲义气，人缘好，是胡永善手下的得力干将，又是永和医院康复科青年医生中的天然领袖。

由于我是他太太特别关照的，于是他认了我。他为我做了全面检查以后，认为我目前的关键还是在腰。一旦腰有了力量，才能坐，才能站，才能走。

于是，训练就从腰背肌开始，我采用跪姿（我当时无法跪稳），医生需要从背后帮助我做俯仰动作，每天仅这个动作就是一百下。支撑这个简单数字的是巨大的体力付出，不仅是我，还有医生。一套动作结束，我们两个人的汗水都已经将衣服湿透。我当时的实际情况是，由于几个月卧床，肌肉萎缩极快。不仅腿部肌肉，特别臀部肌肉已缩成两块老豆腐，晃晃的没有任何力量。腰部肌肉很难看出，但能支撑坐尚不易，更何谈俯仰屈直呢？

我的神话就在永和医院发生了。经过这段时间的训练，各部位的肌肉力量逐渐从0级往上不断攀升，1级、2级、3级，尤其是股四头肌已经达到4级肌力；另外，腰背肌、髂腰肌、腹肌的力量也均能满足站立的需要；即使是臀大肌略微差一点，也从老豆腐的地方渐渐长出一块肉。

有一段时间，膝盖的麻胀无以复加。但麻胀过后，意外感到这里获得了一点力量。查看书籍，没有一本书谈及神经恢复过程中的感觉与康复之间关系。我甚至建议医生，可以将病人点点滴滴的感觉与康复进程记录下来。若是有多篇积累，排比梳理其中的关联，再去寻求理论的支撑，也许是一篇很好的博士论文，而这样的论文至今没有。

一段时间以后，医生的评价是，爆发力够了，持续力远远不够。所以在站立时，不仅需要枕头顶住膝盖，还要背

后有人推一把。毕竟有了极大的进步，也许，站立已经不再是遥不可及的目标了。

徐医生讲了一段很实在的话：“因为你听得懂口令，很认真，很努力，也有点希望，所以我做起来也比较有劲”。的确如此，每天我大汗淋漓的时候，也看到汗水从他的额头上沁出，从他的白色工作服里渗出。我们用共同的努力，获得了一份成绩。每次我在做手法时，总能吸引很多眼光，是充满同情、羡慕、尊敬的眼光。病人能吃苦，医生肯卖力，恢复有效果。那几个月，几乎每周都有明显的进步。哥哥打电话来经常是这样问的：“这个礼拜有什么新进展？”

太太也与我讨论：“到底先会站，还是先会走？”如果是婴儿，答案是毋庸置疑的，先站，再走。如今我也像第二次做人，前一段时间学讲话，声音渐渐有所恢复；这段时间学走路，却连蹒跚踉跄还做不到。我这个重新开始做婴儿的人，实在讲不清楚究竟会发生些什么！

记得是2010年11月9日（病后7个月17天），徐医师突然对我说：“你可以用助行器走一下。”我惊喜万分，也惶恐万分。但还是咬着牙，用借来的助行器（一种框式结构的辅助工具）试走，双手由于过分紧张、用力而抖动着，尽管艰难，毕竟迈出了我得病以后第一步。

那天以后，我开始用助行器，在护工的陪伴下，不断地在医院的走廊行进。脚还软，常常会歪倒，护工要保我不摔；力量不够，手帮上了忙。由于过分用力，一圈走下来，手会微微发抖。走廊里有一个钟，我看着它，心里数着今天能走的步数；它看着我，见证我一天比一天能多走几步，也见证了我额头、背心涌出的汗水。

站立，是萦绕在心头却不敢放嘴边的梦想，当时在中心医院提及站立，也是为了给自己打打气，不敢朝这个方向多想。重温当时给自己订的“站立”标准是：能扶物而起，脱手站立1分钟。经过了这段时间，扶物站起是没有问题，但“脱手”始终做不到。每天傍晚，是我练站立的时间，太太带上枕头（用来垫膝盖），到永和医院楼下大院，这里有一处栏杆正好适合训练。我就反反复复在栏杆前站起，脱手，一屁股坐下。又过了十几天，终于有了脱手20多秒的成绩，这个简单的站的动作竟让我如此兴奋。这意味着，也许我有一天还真能站起来！这对瘫痪病人的意义，不亚于重生！

我在自己的《康复日志》上，清清楚楚地记下了2010年11月22日，站立1.02秒！这是长达8个月的期盼，是对终生坐轮椅判决书最大的宣战！

有了这1.02秒，就有了23日的1.33秒，24日的1.44秒，29日的3.17秒。

正常人永远不能想象一个人要站立竟会如此困难：我扶物站起，脱手，脸涨得通红，双手握拳，全身紧张用力，哪怕是小小的一丝微风都会让我晃悠悠。实在不行了，还是一屁股坐到了后面的轮椅上。即便如此，我内心欣喜若狂！

医师有点感叹，绝对想不到一个将近60岁的人，能达到这样的训练强度。不仅需要毅力，更需要体力。得出的结论是，过去锻炼身体还是为今天的康复打下了一定的基础。

我现在真是无法诠释“有希望”的确切含义，我内心对“自由行走”充满着渴望。给我推拿的医师也说过：“有可能”，但体疗师徐一鸣始终没有松口。确实也是没有必要松口，一切还是留给未知，让朦胧的希望鼓励我不断努力。

医生告诫我：当前，最要小心的是防止跌倒，跌倒往往发生在将走未走之际。任何摔倒，扭伤都会给恢复带来极大的麻烦。医生的一句话，又把我的心打回了回去，确定这段时期的行动准则是：“把豪迈收起，把尾巴夹起，认真锻炼，低调做人。”

永和医院有不少脊椎损伤的病人，但最终能走路的并不多。当我用助行器行走在病房走廊上的时候，就像一个得胜的

将军，迎来了多少羡慕的眼光。病人，从正常人眼里看来，是一群被社会分离出来的可怜虫；但在特殊的条件下，这群可怜虫也可以拥有自己的骄傲和外人所不理解的短暂快乐。

正当我沉浸在进步的喜悦中的时候，徐医生要回华山了。华山医院有轮岗制度，徐医生奉命要回总部轮值，我的命运再一次漂泊起来。到哪里去呢？还是回中心医院！能去吗？找人！

这是中国现行体制中不能不用的一招，我打遍了所有的电话，终于有一位强有力的人一个电话打到了主管医务的副区长办公室。于是，一切立即发生了变化：中心医院康复科主任主动热情邀请，腾出来最好的病房。2011年2月20日（术后的10个月21天）我又回到了中心医院。我刚走进中心病房，已经看到了院长办公室主任根据院长指示所送的美丽花篮。这就是电话的力量！

还是乔医生负责我的康复，我已经彻底成为他们夫妻二人手中的作品。长期的相处，也有很深厚的感情。一段时间的助行器之后，乔医生同意我用两个带有四个脚的拐杖。两个拐杖与助行器有较大的区别：拐杖不稳定，不可能将全部上身的力量全部压在两个拐杖上，这就要求腿部有更强劲的肌肉。尽管颤抖，还是逐渐适应了。好在是康复急剧上升期，只要坚持，每天都有小小的进步。这段时间的记录是：依靠两根拐杖能走500米，独立站立30分钟，跑步机用0.6的速度走25分钟。

终于有一天，乔医生对我说，你可以试着用一根拐杖。这是一根只有一个头的标准拐杖。将近一年时间，我和太太一直用羡慕的眼光看着别人站，别人走，幻想着哪一天自己也有这种可能。现在我居然也能用拐杖走了，这是几个月之前绝对不可想象的事情。这里的医生说是奇迹，我宁愿看成是上苍对我的恩惠。

乔蕾开始帮我做训练，指出我走路姿势的明显缺点，尤其是右腿；另一位医生的检查也是发现我臀中肌和股二头肌是最薄弱环节。但所有医生都在肯定我成绩的同时，关照我要锻炼适量。我需要尽量争取不出现大的波动和反复，控制自己的渴望，合理分配体力。终于到年底之前，我能用一个拐杖走出60米左右。为了这60米，不知吃了多少苦头，我却从其中尝出甜味！

2011年3月23日，正好是得病一年。早晨醒来，窗外阳光灿烂，顿时来了精神，今天做一件什么比较有意义的事情能纪念这特殊的日子呢？记得前些日子乔医生曾说过：根据她对我的判断，可以在空旷之处试一试开车。立即打电话让朱师傅把我的汽车开来，预定的练习地方是新江湾城。那里，路宽、车少、人稀，是学车的好地方。他们把我从中心医院载到那里，停下。我拄着拐杖，从右侧车门绕行到左侧车门，坐上了驾驶座。右脚顺利地搁上刹车，熟悉的开车感觉顿时神奇地回来了。足足一年时间没有碰过方向盘，只有在睡梦中还开过车。

汽车顺利地滑动，第一个顺车头调头还是显得有点羞涩，然后加油，试刹车，一切顺利。挑一条小路，与疾驶而来的汽车会车，也是没有问题。胆子随着轮子的滚动越来越大。在新江湾城地区兜转20分钟以后，朱师傅与坐车的护工都鼓励我直接将车开回医院。于是，我就把车开上了高架。当我把车停稳在医院的停车坪上，徐中心的门卫们惊奇了，因为在他们的印象中，我始终是那个须臾离开不能轮椅的瘫痪者。

助行器——双拐——单拐，这是进步的必要环节。但康复的意义对于我来说，并不局限于医生的评估书，它最本质的意义是让我真正能回归社会，回归到我熟悉的人群里，回归到我曾经为之自豪的工作中去。在这之前，首先就是得能做到生活自理：能够自行翻身，能够自己上厕所，能够自己洗澡，能够自由往来……。

——待续——

版权文章，未经许可，不得转载。

在伊拉克，我被当成了恐怖分子

导读：2015年7月，北大考古文博学院硕士研究生刘拓只身赴伊拉克旅行，途中被伊拉克军人扣押14天，惊动中国驻伊使馆，随后被释放，回国后一度在社交网络销声匿迹。时隔4个月后，刘拓首次讲述了他的经历。这是一篇很长的文章，但其中每个节点都有着不一样的惊心动魄。刘拓说，在伊拉克，每个人就好像风中飘零的叶子，被无数种不可控的力量支配着，而那种对命运的无力感，随着旅行的进程越发浓重。

（上接2015年12月18日第8版）

四、巴比伦：体会两河文明

巴比伦遗址在希拉城北五六公里，进去第一眼望见的，却是萨达姆在山顶修建的行宫。正是下午三点最热的光景，一个人在五十多度的骄阳下，四望寂然，只能听到热气从地面蒸腾的声音；伴随着这种萧条的，是景区精致的树木花草，宽阔整洁的柏油马路——这里曾经游人如织。

巴比伦可能是大多数国人对伊拉克古迹的唯一认知，从地理上讲，两河文明的区域向南至波斯湾入海口，溯源则沿底格里斯河至尼尼微城一带，向西延伸则到叙利亚的埃布拉城。在地理和文化上，大体以今天的巴格达—萨迈拉分界，南部称为巴比伦尼亚，北部称为亚述。巴比伦尼亚又以圣城尼普尔为界，分南北两个部分，南部称为苏美尔，北部称为阿卡德，巴比伦城位于北部的阿卡德地区。

现在看到的巴比伦，是在汉谟拉比的古巴比伦废墟上重新建立的。古巴比伦历尽磨难，最终在公元前689年被亚述夷平之后，开

始缓慢的重建工作。其后，迦勒底人主巴比伦，城邦实力逐渐增强，终于在公元前612年，联合伊朗的米底军队攻陷亚述首都尼尼微。及至两河流域最后一位伟大君主尼布甲尼撒二世即位，对巴比伦城进行了规模空前的建设，使这里成为西亚乃至全世界同一时期最为伟大、富庶的城市。

巴比伦城大体为长方形，跨幼发拉底河东西两岸；内城东西约三公里，南北两公里；在河内内城之外，还有更大的一圈外城。然而现在可以看到地面遗迹的面积很小，主要集中在东城最北侧，包括南宫、北宫、伊什塔尔门等。南宫以南1公里，曾经是城里最高的塔庙建筑，被很多人认为是巴别塔的原型，然而现在只有一个方形的略高于地面的土台。

我沿着大路向北走去，很快就看见了尼布甲尼撒南宫那堵雄伟的复建城墙——这是萨达姆时期重建巴比伦城的一大“功绩”，其实却是破坏了遗址；继续往前走，见到一堆破破烂烂的北宫，我内心掩卷翻滚的激动，钻过铁丝网跑到遗址上——这是巴比伦

的泥砖墙！踏上两河文明的第一步，就从这堆泥砖开始！当时是下午四点，我连出租车司机送我的两瓶水都喝完了，此时却全然忘却了高温和口渴，像个未经人事的小孩，兴奋地在残墙间爬高窜低，寻找合适的角度查看遗址结构。平坦的大地上，刮着能把一切植物燃烧起来的风，那风回旋在这天地间只有我一人的泥砖遗址上，仿佛能让人听到2600年前的回响。

两河下游是全世界最缺乏石头的地区之一，在巴比伦尼亚三千年的文明史上，直到这最后的辉煌，也没奢侈到使用石头建造宫殿；所以泥砖是两河建筑的特色。有些砖上刻有楔形文字，通常包含着国王的名字，成为两河建筑断代的有力证据。常常有人讨论两河文明和埃及文明谁更牛逼的问题，不能不说，从建筑上讲，两河的观赏性比埃及差得不是一点半点。泥砖建筑的外立面装饰非常单一，基本只能靠砖的叠落形成凸凹槽、砖雕的运用，发现的实例也并不多。然而例外总是有的，巴比伦的伊什塔尔门，就是泥砖建筑的杰作。

在德国柏林的西亚博物馆，有座以蓝色为基色的装饰着一行公牛和角龙浮雕图案的大门，就是从巴比伦遗址运到德国组装的伊什塔尔门的上部——这是尼布甲尼撒二世统治后期，在原泥砖城门的基础上向上加垒而成的。20世纪初德国考古学家科尔德威除

了收集所有散落的釉砖，完成拼图，也将下部城门完全发掘出来，至今留在原地，成为巴比伦尼亚地区最为壮观的两河时期古迹。我沿着台阶缓步向下，走到那两堵布满浮雕的砖墙中间，西斜的太阳，将角龙和公牛的轮廓，勾勒得层次分明。仍然是一个人也沒有，只有我走在2600年前的地面上，走在2600年前的城门洞中，这一刻最让我有穿越感。

离开遗址后，我又上山去看萨达姆行宫。这座行宫位于人工垒成的假山丘上。本来以为会戒备森严，谁知大门四敞，随意进出。建筑内部崎岖幽深，落满灰尘，每走一步，都传来极为空旷的回响；一切富丽堂皇的细节装饰和可以移动的物品都在2003年萨达姆倒台后被哄抢一空，但仅仅是剩下的木质吊顶和屋顶画，足以让人感到昔日的奢华。在这数千平米有着十几个巨大厅堂的建筑中穿行，一个拐角，突然看见一个拿着冲锋枪的士兵坐在那里，吓得我魂都没了。士兵问我是哪里人后，让我别动，飞快跑到里屋，我害怕他会拿出一副手铐来。然而他却拿出一大杯漂着冰块的水，50℃高温下两小时没喝水的我，感动得眼眶都湿了。

日已西斜，到了离开巴比伦的时候，我往大门口走去，没有出租车了。正在这时，一辆轿车从景区内开出，二话没说把我拉上车，绕路送到希拉汽车站。找了合拼出租车去迪瓦尼耶，准备明天去圣城尼普尔。

——待续——

（作者：刘拓，本文首发于《南方周末》）

分类广告 CLASSIFIEDS

床脚店转让或承包
印州，三年床脚店，富人区，转让或承包，接收即赚，有意电联 917-517-2110

床脚店转让
Avon地区，三年老店转让，有老客，包赚钱。电话：626-236-3566

招聘
寻找做饭小时工，每天三小时，负责晚饭及轻度打扫，Fishers Geist 区，有意者请于上午11点后致电:317-200-1940

寻找室友
52和Lafayette，交通方便，（IUPUI, downtown、highway），购物便利（Meijer, Walmart、中国店和餐馆）包水电气，价钱合宜。联系方式：317-490-8642

印城张老师学坊
张老师，南佛罗特教硕士。1:1教学，教学内容：克服学习障碍（自闭，阅读，迟缓）；新移民、成人英语阅读。邮箱：katsutraining@gmail.com；电话：813-220-4872

招聘
招聘有经验叉车司机，英语流利，待遇面谈。联系人：田先生 317 228 1791；邮件：lizhucun@hotmail.com

专业水暖
承接：商铺、新旧住宅的热水炉、上下水道、厨房各种设备、水龙头、阀门更换、安装、维修工程。30年专业经验，随叫随到，价格公道。王师傅电话：317-373-9968

招工
快餐店新开张，诚聘前台服务员，需会简单英文，需要报税，一周工作30-40小时，\$9/时。联系电话：317-845-8898

招聘
Rice Cooker is hiring Full time Cashier and Carry-out packer. If interested please contact Michael at 317-702-6882
1211 W. Oak St. Zionsville, IN 46077

聘兼职护工或家庭看护
\$50/half day 3-4 hours. 5-6 days a week
Call or text Karen at :317-414-3218
Email: kyan88@comcast.net

印州缘来介绍所
临时住宿，机场，客运站接送，婚姻，各种职业介绍等。竭诚为您提供优质的服务！电话：317-964-1769

印城精诚装修
商业店铺、翻新房屋、地下室、卫生间、厨房、地板、瓷砖。拥有商业保险，经验丰富，价格合理，免费估价。联系人：王文权，电话317-446-8788 email:wenquan.wang2012@gmail.com

现金收购二手车
现金收购各种旧（废）车辆，废车处理，拖车服务。有意者请联系王师傅：317-828-0820

美式快餐店转让
位于86街与Michigan Rd. 有意者请与（317）660-1799联系。

餐馆招聘
请启台、洗碗工、帮手。有兴趣者，请联系率运楼 317-446-5850

招聘
诚聘熟手厨房杂工多名。联系电话：317-446-5850

A PERFECT DAY SPA
您的魅力来自我的创意，改变从头，愉悦在心。本店拥有十多年美发经验的美发师，精剪各式男女发型，价格合理、服务一流。从周一到周四，特价优惠。
电话：317-222-5669
地址：7844 Notth Michigan Rd. Indianapolis IN 46268

美容美发专营
17年经验理发师，专营各式男女理发、婚礼盘头化妆、美容护肤面膜。
服务周到，价钱合理！
电话：317-964-1769
地址：10255 N College Ave., Indianapolis IN, 46280

黄师傅专业地板
十余年专业地板施工经验，承接过多家建筑公司工程。现承接商业、家庭各种木地板工程。精心施工，免费评估。电话：317-828-8257

机场接送
提供机场、公交车站等接送服务。有意者请联系王师傅：317-828-0820。

搬家公司
干净方便 省时省力 经济实惠

1-888-218-MOVE
如您想登刊登分类广告，请发电子邮件至aatodayin@gmail.com，或致电：317-213-5825。分类广告价位：每30个字\$5；加入照片\$5；加边框\$20