



無價的健康

林昱廷

現任：臺灣藝術大學教授兼藝文中心主任

健康是人生的第一大財富，在史蒂芬·亨利與大衛·艾伯特斯所發表的「你真的很富有，只是你還不知道」新書中，他們嘗試將一些無法衡量的生活經驗貨幣化。藉由詢問並分析逾 1000 名英國人，讓受訪者將 50 件生活經驗與中樂透的快樂作比較給予評分，進而計算它們的金錢價值。結果「健康」勇奪第一，是大家認為最有價值的資產，達 18 萬多英鎊(約為台幣 960 萬元)。這篇來自自由時報的報導，顯示人們普遍對健康的重視，尤其是當人們真正經歷過病痛後，更會渴望自身能夠擁有健康。

今年的大年初四，我和家人開車上陽明山旅遊，返途之時正逢大塞車，經過了一個小時，好不容易到達目的地，打開車門發現自己無法行走，莫名的驚恐頓時由心中湧出，雖然經過短暫休息後，逐漸恢復行動，但也預告了病痛的開始。

人是不見棺材不落淚，雖然有病痛的警訊，也不以為意，特別是經過了休息感覺沒有異樣，也就沒有立即就醫。直到某日的清晨，一覺醒來，感受到整隻右腿又麻又痛，起身也無法站立，更無法彎腰繫鞋帶。這時，才警覺事情的嚴重性。即刻前往某大醫院掛號，在助理詳細的詢問及測試後，主治醫師透過 X 光片研判是腰椎出問題，診斷是退化性關節炎產生骨刺，壓迫神經，造成坐骨神經痛。因此，開了藥並提供兩種復健的運動，讓我回家自行練習與觀察。在我非常努力的練習與服藥下，症狀並未有所改善，在無望中想到台大 EMBA 的同學汪作良醫師，記得兩年前剛到台大時，藉由他兩次的診治，將困擾我一年多的足底肌膜炎治癒，至今仍未復發。因此，在他的協助下，展開了治療與復健的路程。

從三月到十月底，期間一共經歷了六次的治療，每一次的療程中，我都能清楚感受到身體的改善狀況。作良也一直提醒我，他的功能只是幫助我激發體內自癒的功能，最重要的還是要靠自己持續復健以避免病症的再次復發。他越是謙虛，我就越感到必須努力配合以期能早日康復。在寫這段文章之時，已經是十二月初，我的腰椎症狀已不存在，生活也恢復了往常的形態。當然，

必要的運動，如快速行走、腰部訓練、肌肉伸展及作良教的一分鐘運動，都是我每天必做的功課。

我不想做造神運動，但是，作良真的是很專業，在不用吃藥與開刀的情況下，讓我再次獲得健康。他所訓練的優質復健團隊，更是我重獲健康的重要關鍵因素之一。這一切都是金錢所無法換得的，因此，我認為健康無價。

最後，再次感謝作良及其團隊的每一份子，千言萬語也無法表達我衷心的感謝。願 神賜福與你們。