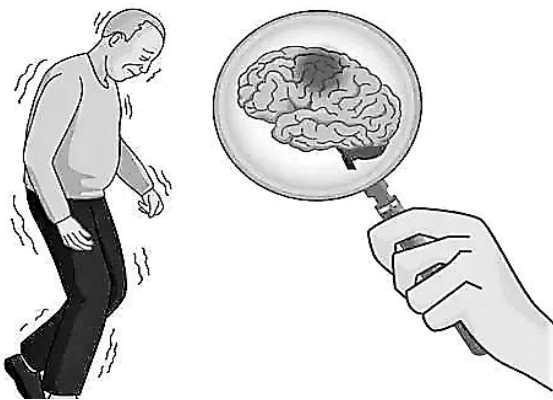


四位脑梗老人的逆袭康复路

脑梗俗称“中风”，我国每年新增脑梗患者约200万，60岁以上人群占比超6成。令人欣慰的是，科学康复能让半数以上患者重获生活自理能力，甚至重新回归生活。下面就让我们来看看四位脑梗老人的康复故事。



从卧床不起到逛菜市场

72岁的陈德明是湖南省娄底市的老茶农，种了一辈子茶叶的他，性子急、嗓门大，以前挑着一百斤的茶走山路都不喘。2025年冬天的一个清晨，他刚起床就一头栽倒在地上，送医后确诊为急性脑梗死，抢救回来后，右边身子完全瘫了，连话都说不清楚。医生说他梗塞面积大，以后大概率要卧床，这让一辈子要强的老陈偷偷哭了好几次。

出院回家的头一个月，老陈整天躺着不肯动，饭也吃得少，家人怎么劝都没用。儿子陈军翻了无数资料，又跑到县中医院找康复科医生请教，才知道脑梗后半年是康复黄金期，居家护理做得好，说不定能重新站起来。他给父亲制定了一套详细的肢体康复计划，从最基础的关节活动开始练。

每天早上六点，陈军就准时坐在父亲床边，先从右手的手腕、手指开始，慢慢帮他做屈伸、旋转动作，每个动作坚持10秒，一次做20组，再接着活动手肘、肩膀，还有右腿的脚踝、膝盖、髋关节。

等到老陈能坐起来，陈军在墙上装了个自制的拉环，让他用没瘫痪的左手拉着，慢慢练习起身，还扶着父亲从站1分钟开始练，慢慢加到5分钟、10分钟。

这样练了三个多月，老陈终于能扶着四角拐杖慢慢挪步了。他把客厅当成“跑道”，每天早上走10圈，下午走10圈，现在老陈都能自己拄着拐杖逛菜市场了。

从插胃管到吃蒸排骨

68岁的张桂英以前心灵手巧，做的坛子菜、猪血丸子在整条街都有名。2025年秋天，她突发脑梗，虽然救回了命，却留下了吞咽障碍的毛病，喝水都呛，医生只能给她插了胃管，每天靠打营养液维持营养。出院的时候，医生特意叮嘱，要是吞咽功能恢复不好，不仅容易营养不良，还可能因为误吸得肺炎，严重的甚至会窒息。

刚拔胃管那会，张桂英喝水都要呛得脸通红，咳得眼泪直流，说什么都不肯再吃东西。女儿李慧特意跑到中医院的护理门诊，学了一套吞咽护理的方法，还专门给母亲制定了食谱。刚开始，她每天给母亲做米糊、蒸蛋羹，把蔬菜和瘦肉打成泥混在里面，煮得烂烂的，连一点渣都没有。每次喂饭之前，她都会让母亲先坐直，头稍微往前低一点，勺子舀小半勺食物，送到舌头根部，等母亲咽下去了，再喂下一口，一顿饭要喂四五十分钟。

为了锻炼母亲的吞咽功能，李慧还听医生的建议，用冰冻的棉棒轻轻碰张桂英的软腭、舌根和咽喉壁，每次做5分钟，一天做三次，刺激她的吞咽反射。刚开始张桂英很抗拒，觉得冰得难受，李慧就陪着她一起练，自己也含个冰棒，逗母亲说“咱们俩一起吃冷饮”。慢慢地，张桂英喝水呛的次数越来越少，能吃软烂的面条了，后来还能吃煮得很软的米饭。

李慧知道母亲以前爱吃蒸排骨，特意把排骨炖得脱骨，把肉撕成小块，一点一点喂给她吃。现在的张桂英不仅能自己吃饭，还能站在厨房门口给女儿打下手，教她怎么腌萝卜干。李慧说：“照顾老人，最需要的就是耐心。”

从只会说“嗯啊”到背三字经

76岁的王建国是名退休教师，2025年春天，他突发脑梗，出院后不仅左边身子不利索，话也说不清楚，只会发出“嗯啊”的声音，想说什么说不出来，急得直拍桌子。

孙女王晓雅主动承担起了教爷爷说话的任务。她特意去中医院的康复科咨询，医生告诉她，脑梗后的言语功能恢复，需要多刺激，多互动，不能因为他说不清楚就不跟他说话。

王晓雅给爷爷制定了“每日学习计划”，从最简单的拼音开始教。她买了小学一年级的拼音卡片，每天早上吃完早饭，就坐在爷爷对面，一个字母一个字母地教他发音，“a”“o”“e”，她读一遍，让爷爷跟着读一遍，刚开始爷爷发音含糊，读十遍都读不准，王晓雅也不着急，把爷爷的手放在自己的喉咙上，让他感受发音时的震动，再对着镜子让他看自己的口型。

练完发音，王晓雅就教爷爷说简单的字词，“吃饭”“喝水”“起床”，都是日常用得到的。为了刺激爷爷的记忆，她还经常翻家里的老照片，给爷爷讲以前他带自己去公园玩、去书店买书的事，问他“爷爷你还记得吗？”刚开始爷爷只是点头，后来慢慢能蹦出一两个词，再后来能说出短句了。

这样练了大半年，王建国现在不仅能跟家人正常聊天，还能背好几段《三字经》，有时候兴起了，还能给邻居家的小孩讲两段《西游记》的故事。王晓雅说：“要多跟病人说话，多鼓励他。”

从自怨自艾到乐享晚景

78岁的李秀莲2025年冬天突发脑梗，梗塞的位置比较特殊，不仅左边身子全瘫，还患上了严重的抑郁，每天躺在床上哭，说自己“活着没用，拖累儿女”。大儿子赵建军在外打工，知道母亲生病后，立刻辞了工回家照顾。

刚回家那会儿，李秀莲每天躺着不动，也不肯吃饭，赵建军看在眼里，急在心里。他咨询了医生，知道长期卧床的老人容易得压疮、肺炎和下肢静脉血栓，要是护理不好，很容易出问题。他特意把家里向阳的那间房收拾出来给母亲住，通风好，阳光也能照进来，床单被罩都是刚买的纯棉的，摸起来软乎乎的。

赵建军定了个闹钟，每两个小时就给母亲翻一次身，翻完身再给她的后背按摩，尤其是骨头突出的地方。他还特意买了个气垫床，铺在母亲的床上，这样就不容易硌得慌。每天早上起来，他都用温毛巾给母亲擦一遍身子，衣服脏了立刻换，床单只要皱了，就马上铺平，半年多下来，李秀莲身上一点褥疮都没长。

为了预防肺炎，赵建军每天都扶母亲坐起来，帮她拍背，教她慢慢深呼吸，轻轻咳嗽，把痰咳出来。只要天气好，他就把母亲抱到轮椅上，推到院子里晒太阳，跟她讲村里的趣事，哪怕母亲只是听着不说话，他也说得津津有味。知道母亲喜欢听花鼓戏，他每天都放给母亲听。

现在的李秀莲，已经能自己坐起来了，还能扶着栏杆站几分钟。天气好的时候，赵建军就推着她去村口的老槐树下，跟其他老人一起聊天、听花鼓戏。李秀莲说：“我以前觉得自己活着没意思，现在觉得，每天能晒晒太阳，听两段戏，儿子在身边陪着，日子也挺好的。”

本报记者 李由