



當一個快樂的洗腎人

作者:張美惠

20年前醫生宣佈，我必需靠洗腎來維持我的生命，我恐懼、茫然、無助、抵抗……甚至想結束生命～我還那麼年輕（33歲），兒子才讀幼稚園，我跟老公日夜打拼的事業（南山人壽）才剛剛有基礎，我們靠自己買車買房子建立幸福美滿的家～然而我卻要過著每兩天去醫院洗腎的日子，對我而言是晴天霹靂、世界末日。

等我冷靜下來面對現實，我去學佛、念佛、拜佛尋求心靈的寄託，讓自己有正面的能量，我告訴我自己身體病了！心裡一定要健康！學佛後我變得比較樂觀、比較知足、比較快樂，也懂得如何和同事、朋友、家人、客戶相處～主動積極的去關心別人……就這樣我們的事業更成功。

但是好景不常，老天又在考驗我，我的血壓一直控制的不好，6年前在朋友家唱歌突然說不出話來，送到醫院血壓 220，腦出血 5 cc我中風了！我哭了！我慌亂了！我害怕我會拖累家人！還好菩薩保佑，5 cc的血自己吸收回去，不用開腦，住院一星期全身檢查！其中有一項是頸動脈血管堵塞檢查，我的血管堵塞 47%醫生說 70%就要裝支架，否則會再中風，我出院後為了讓身體好，我練外丹功又練香功配合清淡飲食，半年後檢查一次卻都不見成效，直到去年 4 月我開始上腎友協會運動樂活太極拳班，鍾明海老師說練拳，首先要暖身、拉筋、練氣後打拳，避免運動傷害。



每次打拳都全身出大汗，我雖然動作沒有很標準但有達到運動的效果，今年 5 月份再做頸動脈檢查時，我血管堵塞降到 26%連醫生都很訝異，告訴我不用門診了！當時我非常高興，想不到練太極拳可以預防心血管疾病，我在這裡當見證，雖然我們在洗腎但只要把其它器官保養好，我們也可以跟正常人一樣生活，可以正常上班賺錢，可以每年出國去玩，可以開著車全省走透透，可以當個快樂的洗腎人，享受含飴弄孫，以下附上一些出國的照片和各位腎友分享！許個願吧！讓自己快樂的接受不完美的自己，努力的做到比別人更快樂幸福，走出來你的人生會更讚！