



# 他是医生也是健身达人,想和儿子一起参加斯巴达勇士赛 援鄂勇士朱迪的心愿: 建个家庭健身房 陪孩子成长

本报记者 杨静

你守护我们的生命,我们替你点亮心愿。4月9日,钱江晚报联合浙江省体育彩票管理中心推出“抗疫勇士·点亮心愿”助梦行动,活动推出后,在社会上引发了热烈反响,收到不少热心读者的反馈。

今天,我们向大家介绍“抗疫勇士·点亮心愿”助梦行动的第四个心愿。

“抗疫勇士”  
点亮心愿

中国体育彩票

## 抗疫勇士,你有怎样的心愿?

想带爸妈去一趟北京,想和家人拍一套全家福,想为儿子补过一个生日……如果你也是一名抗疫勇士,有想完成的心愿,请让我们知道。(可以在评论区留言告诉我们。)



扫一扫  
在评论区留言

## 助梦使者,你还不快行动?

“抗疫勇士·点亮心愿”助梦行动将从中选取10位,帮助他们完成心愿。如果你是一个普通人,曾为他们感动,想为他们的心愿出一份力,那就来报名成为一名心愿合伙人吧,同样在评论区留言,助梦行动欢迎“助梦使者”的加入和助力。



“去年儿子独自参加了斯巴达勇士赛,今年他六岁了,我希望能和他一起参加亲子组的挑战。”朱迪是浙江省人民医院的康复科治疗师,援鄂45天后,和同事们一起返回浙江,目前正在安吉进行为期两周的隔离疗养,“我本周末就‘解封’了,可以回家给儿子开始训练了。”

生活中,朱迪是个爱撸铁的健身爱好者,因此在医院里小有名气,“这次在安吉疗养,除了吃吃睡睡,我也坚持锻炼。每次穿着紧身运动服在跑步时,看到这一身肌肉,大家都叫我‘机器人’。”

朱迪说自己从小比较瘦弱,个子不高,刚开始工作时,体重只有100斤。前几年,单位里建了健身房,从那时候开始他慢慢养成了运动习惯——每天午休时就跑健身房,一周五练。

一切健身内容,都是朱迪自己摸索着学习,渐渐地体重增加了,体形也越来越好。这次在武汉的一个半月,只要有休息日子,朱迪就会找块空地徒手训练,俯卧撑、仰卧起坐、吊吊门框,没有器材照样也能训练。

朱迪有两个儿子,大的6岁,小的2岁。因为自己喜欢运动,也深知运动的重要性,所以朱迪一直让他们坚持锻炼。“去年大儿子才5岁,我们陪他去参加了斯巴达勇士赛幼儿组的比赛,结果他4公里障碍赛摸爬滚打独自完成,我和他妈就在旁边陪着拍照片,真是既惊喜又意外。原本今年想去北京参加一次斯巴达勇士赛的亲子赛,我们一家人去年就商量好的,这个赛事以后每年都要参加,而且要去不同城市,这样既能比赛,也算是全家人来一次旅行。但因为疫情,现在赛事安排还没有出来,我一直都在关注着。”

朱迪平时和爸妈一起住在杭州瓶窑的老家房子,那里有个院子。朱迪专门给儿子买了套器材进行体能训练,有时候练跨栏,有时候练障碍跑。“接下来想打造一个简易的家庭健身房,陪他们一起运动,一起成长。”

## 驰援武汉,朱医生还有一个收获—— 创编了一本新冠肺炎患者 康复运动手册

“这次去武汉的医生中,康复科医生就我一个人,因为要服务整个病区,肯定忙不过来。到了那里查房后,我把病人按病情轻重进行了分类,并且创编了这个康复运动手册。”朱迪是浙江省人民医院康复科治疗师,也是浙江第五批援鄂医疗队成员之一,在武汉抗疫的45天里,大部队从中南医院转战到金银潭医院,累计收治患者117人,治愈出院67人,无一人转化为危重症,无一人死亡,医护人员零感染。

肺是人体一个很重要的呼吸器官。肺功能不正常,会引起人体各种各样的毛病,如慢性支气管炎、哮喘、慢性阻塞性肺疾病等。普通人的肺功能锻炼主要通过有氧运动,平时可多多参加跑步、骑车、游泳之类的运动。

“大家都知道的,不管是新冠肺炎还是其它肺炎,都会损伤肺部,需要进行相关运动及康复治疗。”朱迪和另六位浙江省人民医院康复护士组成了“康复天团”,主要承担了这支队伍在抗疫工作中的康复诊疗和康复护理工作。

在病房里,他们带患者练操,教他们“家庭康复作业”;给他们做针对性治疗,呼吸吐纳之间,皆费功夫……每次工作结束,厚厚的防护服都被汗水打湿。

“每次上班,大概需要在隔离病房内进行康复操作近四个小时。不过,我们通过呼吸康复的介入,可以增强患者的肺功能,缓解症状,预防身心机能恶化,提升个人生活质量,提升社会参与度和生活满意度。虽然辛苦,也是很值得的。”

在临床进行康复治疗和指导的同时,朱迪这套利用休息时间设计创编的、供患者住院期间和出院后使用的自我训练手册也起到了很大作用。“同事谢雨晴利用她的画画特长,将自我训练手册里的一个个动作,绘成了一幅幅栩栩如生的简笔画。于是,原本古板专业的训练动作生动地展现在了患者的眼前。当时要求大家一天练一次,后来查房时有病人跟我反映,气促、咳嗽等症状明显好转。康复是一场持久战,无论我们在不在病房,无论我们还在不在武汉,这个运动手册都可以让患者进行自我康复训练。”

本报记者 杨静



扫一扫  
看图文并茂的新冠肺炎患者自我训练手册