

崇尚自由运动,守护运动健康 朱迪:希望为更多人普及运动康复知识

本报记者 朱郑远

上周日,杭州“百日百马”活动的第36天,33岁的朱迪穿着他熟悉的白大褂,参与了和“战友”们今年的“第N场”马拉松。

作为浙江省康复中心治疗部副主任,一位资深的运动康复治疗师,朱迪每次都会在比赛开始前的两个小时抵达赛场,和同伴开始检查医疗器材是否准备齐全,尤其是帮助运动康复的医疗物品。他们在整场马拉松赛事中充当着跑友们的“坚实后盾”,为他们的运动安全做出自己的贡献。



▲ 朱迪在为病患进行运动康复治疗

医生梦想从小在心中萌芽

提起为何会与运动康复结缘,他笑着告诉记者:“我小时候的‘玩具’和普通孩子不太一样,他们玩的是模型、积木等等,我玩的最多的是医药品的瓶瓶罐罐。”原来,朱迪小时候基本处于体弱多病的状态,医院也成了他的一个固定“游乐园”,药品的空盒子也成了他的“玩具”,这也让他对医院生活感受颇深。

在“体验生活”中,一位位医生和护士对抗病魔的身影在他年幼

的心灵深深地留下了烙印,长大后要成为医生的梦想也在他心底逐渐萌芽。

高考结束,朱迪就毅然填报了医学专业,开始他的圆梦之旅。“康复治疗专业属于一个全新的专业,设立也不过2-3年时间。最开始是出于好奇才报了名。”朱迪说道,“随着大学学习的逐步深入,我发现康复治疗学包括了很的不同领域,比如神经康复、运动康复、职能康复、语言康复、心肺康复等等。”

见证运动康复理念的逐渐普及

大学本科毕业之后,朱迪选择到医院工作,并且确定了自己未来的发展方向——运动康复,但在刚开始的那段工作时间里他的运动康复学之路好像并不顺利。“我那会儿上班遇到的患者基本都是中风后的人群,也就是神经康复的范畴。而前来康复科就诊的运动损伤后患者,占比不到5%。”朱迪无奈地说道。

不过所幸的是近些年体育运动的兴起,让朱迪回归了本职工作。“对于全民健身热潮的兴起,我很有

感受,从最开始的寥寥数人,逐渐来科室寻求运动康复的患者开始增加。尤其在近两年,患者数量明显增多,这就会导致门诊运动康复治疗的时间不够用。”朱迪告诉记者。

朱迪认为,这也是国内发展运动康复学所面临的一个问题,运动康复是一门比较需要花费时间去进行问诊查体、以及治疗加训练的。“很多患者回去后就不进行自我训练,或者训练的方法没有严格按照要求,难免会导致病症的一些拖延和时间的浪费。”朱迪坦言道。

希望真正的运动爱好者重视损伤和康复

不仅如此,在十年多的从业时间里,朱迪发现——很多运动爱好者对于运动康复其实并没有特别多的认知,甚至并不了解这是一门什么学科。

“我治疗过的运动损伤的患者,他们大多数都是因为运动损伤导致某些运动功能丧失以后,开始影响正常生活的时候,才选择来医院,其实这是一种十分错误的想法。”朱迪表示,最佳的方式应该是出现相应症状的时候就对其进行康复治疗,这样不仅容易恢复而且

花费时间短。

目前,朱迪正在努力做一些运动康复知识的推广工作,希望更多的运动爱好者了解这部分知识。“据我观察,很多运动爱好者不会在运动开始之前做热身,这是目前国内运动爱好者很欠缺的一块内容,缺乏热身运动将更加容易导致运动损伤的出现。”

朱迪表示,他希望通过正确的引导促使运动爱好者开始正视运动康复知识,让健康生活更加无忧虑。

从爱好到传承,剑道是唯一的信仰 彭琢成:学生的成长是我最大的幸福

实习记者 赵诗怡

彭琢成,杭州剑馆钱江馆馆长,2006年就迷上了剑道。作为杭州最早接触这项运动的一批人,目前剑道四段的他已经是杭州这个圈子里数一数二的人物了。凭借着高人一筹的实力,他在2017年获得了国家级剑道裁判员的资格证书,并成为杭州市剑道运动协会秘书长。

A 跟着朋友看剑道,起早摸黑学入迷

谈及入门的初衷,原是经朋友推荐,想看看剑道到底是什么。“未见其动,先闻其声”,还没走到体育馆的彭琢成远远的就听到了“吼哈”得叫喊声,这是彭琢成对剑道的第一印象。

当走进体育馆,他就彻底被眼前这些穿着武士服,相互击打的场景吸引:“我当时就被这项独特的晋升格斗运动所震撼了,如此热血沸腾的格

斗,是我一直在寻找的东西。”

说到剑道,彭琢成有着一种执着,要么不做,要做就要做到最好。彭琢成不仅白天向杭州剑道的老师们请教技巧,晚上自己还上网搜寻各种与剑道相关的信息、视频自我学习。他不仅在省内学习,还出省出国学习,为的就是不断突破自我,学会真正的剑道,学出自己的剑道风格。

B 辞职全心投入,只为剑道传承

为了剑道的传承,他辞去以前在浙江中青旅中层的稳定工作,全身心的投入剑道馆的事业中。

由于剑道是一种相互击打的武术运动,声音不小。起初在乒乓球馆租用场地的彭琢成被老板婉言推却,让他另寻场地。在辗转了多个体育馆都找不到合适场地的之后,他决定自己开馆。

为了不给周边人带来困扰,他选择了木质吸音板,有效隔离声音。另外,由于剑道的正规训练,学员需赤足,彭琢成剑道馆的地板

全部选用实木地板。

彭琢成拿出手机,打开相册,划到一张自己全身湿透的照片,告诉记者:“地板运到剑道馆楼下的那天,外面下着大雨,实木地板不能碰水,所以我跟着工人们一起一趟一趟地往3楼的剑道馆搬。”搬运结束后,彭琢成和工人们全身湿透,精疲力尽,但是彭琢成觉得,这一切都是值得的。

C 中国剑道才起步,用一生完成这项事业

在国外,小朋友们在会走路的时候就可以学习剑道。而在中国,剑道才刚起步,还有很大的发展空间。彭琢成认为学习剑道要尽早——同样练习10年剑道,从少年到青年的10年,和从青年到中年的10年练出来的效果是截然不同的。

为了让中国孩子从小就有机会学习正规剑道,彭琢成不仅自己开馆亲自传授剑道,还带着小朋友们出省出国去比赛。彭琢成认为,剑道可以给孩子们提供更多舞台,开阔孩子们的眼界,领悟剑道精神的真谛。“虽然有些辛苦,但被学生尊称一声老师,看着学生们慢慢成长是让我感到非常幸福的一件事。”彭琢成乐呵呵地说。

彭琢成说:“剑道这条路我走了13年,它象征着坚持和不屈不挠,我会用我的一生来做好这项事业。”

