

运动处方师，从来不让病人照方抓药的医生

■舒翼 文 图片由受访者提供

职场名片

从事医学工作20余年的丁亚琴有好多头衔，但她自己最看重，也是目前全力以赴从事的，是运动处方师。她说这种职业是2010年，北京体育大学最早从美国引入的，随之而来的是“运动是良医”理念在国内流行。2018年，运动处方师职业落地常州体育医院。简单来说，运动处方师虽说是医生，也为病人开处方，但病人不是照方抓药，而是照方做运动，从而增强身体素质，越来越减少对药物的依赖。



丁亚琴正在指导学员正确的运动方法

职场故事

作为常州市体育医疗研究所(江苏省运动促进健康中心)主任，丁亚琴白天要为病人诊断，结合具体病情开出对应的运动处方，每周一、三、五晚上从5点15分到7点30分，还要在新北区崇信路旁的工作室里，根据运动处方，为病人上两堂各一个小时的运动干预课。“三个月前，我们为患有颈肩腰腿痛的人群，开设可以沉浸式体验的运动干预班，非常受欢迎。每一期我们只招20人，第一期就有30多人报名，第二期猛增到了90多人，马上第三期要开出来了，报名人数又创了新高，还有人找到我说如果没报上，也要来蹭课的。”丁亚琴笑着说，她的努力收到了成效，越来越多的人相信并且喜欢上了运动处方。



丁亚琴(左二)和团队的小伙伴们在一起

不光要适应病人，更要适应大众对健康的需求

现在，丁亚琴的运动处方受到越来越多人的关注。她非常希望运动处方不光能为患者服务好，更想让运动处方能更好适应大众对健康的需求，让更多人通过运动收获健康，而不是越练越伤。

小陈是一个运动爱好者，喜欢挑战自己，可惜方法不当，比如运动后不拉伸肌肉，反而弄伤了腰。他到体育医院看腰，丁亚琴要改正他的错误运动方式，从根子上看好他的身体。刚开始小陈自认为运动经验丰富，不愿意改变自己已经习惯的固定动作，反认为丁亚琴的动作不标准，配合很不理想。等到腰伤好些了就自己回去了，这让丁亚琴感到，改变大众对于运动的一些误解，非常有必要。

首先大众要经常性地参加体育运动，但应以放松为主，可以利用一切空闲时间，哪怕举手投足、扭腰转臀都是好的。其次是很多人只喜欢参加某一类专项运动，但不要来了就直接上场，而要注意运动前的热身和运动后的拉伸，这是每次参加运动时必须做的。三是很多“周末勇士”以平时没空为由，只在周末两天

疯狂运动，这是很不科学的，平时完全可以抽5到10分钟，最好是半小时的碎片化时间进行运动，让身体形成一种信号接受，这样周末再运动，大脑接受度更好，可以有效避免运动损伤。

还有很多人觉得伤筋动骨或大病一场，就要多休息“多养”，丁亚琴认为这种观念并不全对，随着科技的发展和运动处方的流行，大家更应该接受“运动是良药”的现代观念，休养和运动相结合才是最好的。

丁亚琴说她现在有个“毛病”，看到别人运动方式不对，就要凭着“医者仁心”上前指出来。比如在晨跑时，她看到很多人不会用腰腹核心力量带动腿跑，而是完全靠关节摩擦摆动，对关节和半月板软骨损伤特别大。可惜她每次指出来，个别人会礼貌地道谢，大多数人仍不当回事。不过她并不气馁，除了平时多参加运动医学学会、运动前沿论坛等，多向北京、上海的专家和导师请教前沿技术外，她还会继续做好运动处方的科普，让更多人通过运动享受到健康生活，远离伤病的侵扰。

同样是医生，开运动处方比开药方更吸引人

从南京医科大学毕业后，丁亚琴做了一段时间的临床医师和全科医生，接触最多的就是各种慢性病患者。“看着他们随着患病时间的加长，症状也在自然加重，我所能做的就是增加常用药品的剂量，或是不断添加新的药品。对于如何减轻症状痛苦，乃至于恢复健康，真的办法不多。”当听说体育医院推出运动处方项目，她立即报名参加。

2018年，经过全面系统地学

习国外运动处方的先进经验，相当于对以前的医学知识进行了重新梳理，她顺利成为常州首批运动处方师之一。“通过学习我知道了，通过‘运动+药物’双管齐下，可以使疗效倍增，真正让患者受益。”不过相对于以前医生开药方不同，开具运动处方需要一个团队的协作，包括运动处方师、康复治疗师、运动指导师、医护保障、营养师、健康管理师等。

诊疗过程都是先由丁亚琴开

出运动处方，比如患者需要增加心肺训练；再由运动指导师，医院专门招人并培训的一批退役运动员，指导患者如何正确运动，防止运动过量把人练伤，或是运动不足起不到效果；再由护士全程陪同保障；最后是营养师结合患者身体实际情况，提供膳食建议。最终分析运动的频率、时间、强度、总量和方式，阶段性指导患者减少用药、增加运动量，从而享有健康。“我一做就入迷了。”



丁亚琴(左)在向市民介绍运动处方

慢性病和职业病，是运动处方的最佳适用对象

“高血压、高血糖、冠心病等慢性病和颈肩腰腿痛等职业病，是运动处方的最佳适用对象。”有着6年执业经验的丁亚琴说，目前她们团队已经治疗过3万多人次，以中老年人为主，效果都挺理想的。

2019年，运动处方项目首次招募患者，社会上对此半信半疑，只有十多个人报名，其中就有来自湖塘的阿强，时年40多岁，开厂的，是个用药10多年的糖尿病患者。“当时他的身体情况不是很好，面对用药的不断加量产生了焦虑情绪，就想试试运动处方到底怎么样。”丁亚琴说他刚来时也是半信半疑，对大家的态度不算好，对于运动前、中和后一共要量3次血压、每次见面就问吃饭没，觉得很烦：“又不是专门的医院，小事大做干什么！”经过她多次耐心解释，阿强的火气才小了。

丁亚琴为阿强开了三个阶

段的运动处方：第一阶段提高心肺功能；第二阶段提高肌肉力量和对胰岛素的敏感性；第三阶段适当减药，帮助他更好地生活。通过一周三次，以有氧为主的运动，结合他的治疗感受，并不断调整护理，他的血糖指数从开始时的药后9.7，一个月后就降到了6.1，在此期间他的生活方式基本不变，跟以往一样该吃该喝。见效后，阿强的劲头更足了，以往的焦虑和“下雨不好走、家里有事过不去”等借口全没了，每次都是风雨无阻，来了都是一副笑嘻嘻的面孔，有时还会带些水果零食和大家分享。而在养成运动习惯后，他的生活更自律了，以往应酬多、熬夜多、烟酒多的坏毛病都戒掉了。

一年多的治疗后，阿强已经不需要再来了，但他直到现在还会经常向丁亚琴汇报身体情况，并把自己的运动视频发过来请

她帮着指点。

在某单位从事办公室工作的老刘，50多岁就得了肩周炎，右手上举便疼痛难忍，平时靠吃止痛药撑着。到医院做身体评估，确认为肩部肌肉劳损和颈椎反弓。“这是职业病的常见病例，主要原因是心理和工作压力大，生活不规律和少动静坐，需要靠提高自身免疫力来帮助恢复。”丁亚琴为老刘开出运动处方，短期通过康复仪器和手法治疗，解除疼痛、恢复功能；长期为提升肌肉能力和身体质量，彻底恢复正常。通过2周治疗，老刘的疼痛症状得以解除后，丁亚琴会每天教老刘几个简单动作，每个动作要求尽量舒展拉伸到感到疼痛即止。一段时间后再教新的动作，再然后教些组合动作。现在老刘已经康复了，还养成了利用空余时间放松关节、做做抬手抬腿动作的好习惯。



丁亚琴正在开运动处方



丁亚琴(站立者右三)获得运动处方师资质