

[大哉教育 · 愛循環]

蔬素運動 遠離疫病

美國 陳欣蘭物理治療師

文／蔡芬蘭 攝影／黃懷賢

陳欣蘭是一名物理治療師，在美國從事物理治療工作已二十五年，目前在紐約長島的醫院擔任臨床物理治療師。這一年多來，她也面臨許多的挑戰，因為她是新冠病毒肺炎的確診者，當時情況不明，沒有醫師以及任何可依循的醫療指引，她當下深深感受到病人求助無門的心情。

陳欣蘭想著，既然是肺炎，就需保持肺部的容量，於是把自己所學的經驗活用，躺床上也將自己擺成姿勢引流的位置；另外，臥床會造成身體機能的下降，所以一定要強迫自己下床，盡量維持每天正常的活動。隨著自我的治療與復健，她對新冠病毒有愈來愈多的了解和知識，身體慢慢恢復後，再回到醫院工作，面對新冠肺炎的病人時，她用自己的歷程鼓勵病人對抗疫病。

對抗病毒除了做好防範工作和打疫苗外，自己身體的抵抗力更是最重要的一道防線。所以茹素、不抽菸、不喝酒且加強運動健身，就是最簡單最明確的方法。而高血壓、糖尿病、心臟疾病和癌症的病人都是新冠肺炎重症的高危險群，且又以高度肥胖的病人最容易需要插管，所以「健康減重」就成了陳欣蘭



推廣的目標。

在疫情期間，大家都在家，要如何推廣健康減重呢？陳欣蘭希望最好是家人們一起動起來，所以在慈少的母親節活動中安排親子瑜珈課程。除此之外，她也推出了一個「蔬素運動，遠離病痛」的活動，除了分享素食，也在每週一晚上有半個小時的線上運動時間，加強大家的心肺耐力、肌力、讓大家養成運動的習慣，增強抵抗力。