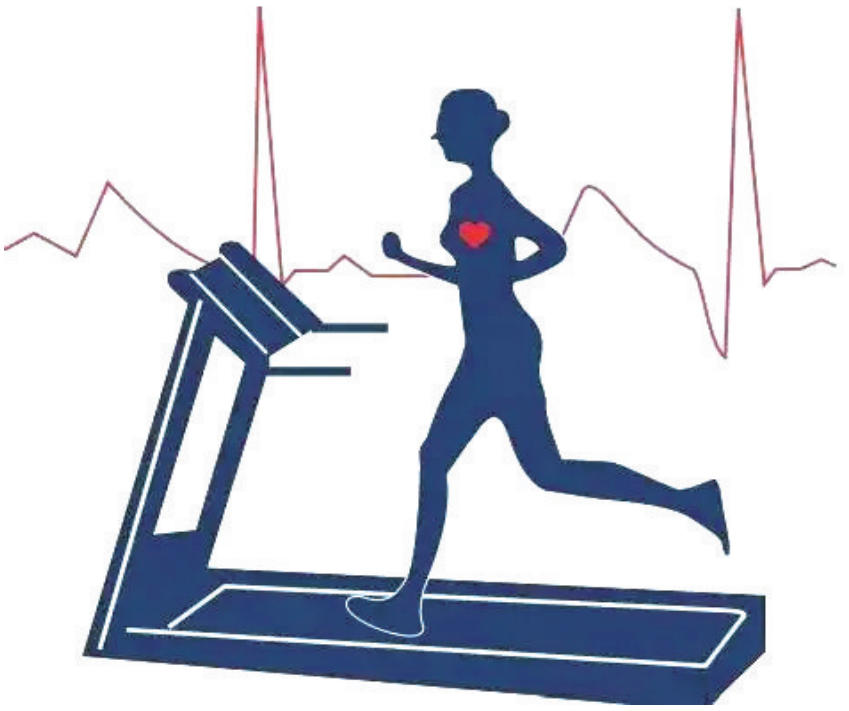
运动时，避免过于“心动”

见习记者 谢嘉伟

“继“刘畊宏女孩”之后，近日“王心凌男孩”火出了圈。依旧保持青春活力的王心凌，唱跳起自己曾经的经典歌曲让观众“心跳乱了节奏”，作为正常的生理现象，这种“心动”很快就会恢复。但是，如果在运动中遇到“心跳乱了节奏”的情况则要格外注意，因为这可能是房颤的信号。”



运动心率多关注

房颤，通俗地来讲就是“心房颤动”，也就是我们常说的心律失常。作为一种最常见的的持续性心律失常，房颤这种疾病的发生率会随着年龄的增长不断增加，并且病因与高血压、冠心病、过量饮酒等有密切关系。浙江大学医学院附属第二医院心内科副主任医师林小平表示，在房颤发生时，心跳的频率要比平常快很多，最高能达到300-600次/分，而且心率不整齐，致使心房失去有效的收缩功能，严重时会危及生命。

林小平提醒，人在正常时的心率为60-100次/分，而在运动时，有氧运动心率在120-180次/分；小运动量为120-140次/分；中运动量141-160次/分；大运动量161-184次/分。并且，不同年龄段的运动心率范围也有不同。一般情况下，最大运动心率=220-年龄，合理运动负荷心率的上限等于最大运动心率乘以85%，合理运动负荷心率的下限等于最大运动心率乘以65%。进行运动时要注意，如果出现“超速”且长时间不能恢复要及时就医。

哪些运动较适合

杭州健身教练王君灿曾经指导过一些患有心脏疾病的患者进行复健运动，他表示，在患心脏病后，适量的运动可以帮助患者恢复心脏肌力，对心脏的供血供氧功能是很好的改善。因为运动可以提高心肌的运动耐力，可以有效增加心肌的收缩力，增加心脏的输出量，改善微循环，改善周围组织的循环，促进机体的正常新陈代谢。

那么，对于心脏病患者哪些运动比较适合呢？王君灿说，心脏病患者都存在心肌缺血缺氧的现象，所以对于心脏病患者来说，有氧运动是最适合的。有氧运动是指氧气充分供应的情况下进行的相关锻炼，人体吸入的氧气与所需相等，达到生理上的平衡状态。有氧运动能锻炼心、肺功能，使心血管系统有效、快速地将氧传输到全身各处。

“同样需要注意的是，即便是有氧运动，对于心脏病患者来说也要循序渐进地进行。”王君灿说，患有心脏病的人可以从慢走开始，在自身的血液循环及心肌耐力得到一定改善后，再渐渐快走。在运动时间方面，可以从每次20分钟起逐步增加，最终每次进行运动的时间也应尽量控制在一小时左右。

这些“信号”多警惕

王君灿表示，在运动中，如果身体发出了这些警告，那么运动就要立即停止。这些“警告”包括但不限于：心率失常无规律、头晕、眼前发黑、肌肉或关节出现刺痛感。当身体出现这些信号时，就说明当前运动量身体已经无法承担，要及时为身体补充水分或者糖分，静坐或者平躺休息。

林小平表示，对于心脏病患者来说，过量的运动可能首先会导致出现心跳加快、心慌、胸闷、气促等明显的心悸症状，有些患者甚至伴有肢体颤抖、大汗等症状。其次，由于部分心脏功能丧失导致心脏收缩力下降，心脏血液搏出量的减少，加上人体的应激反应过度紧张害怕，就会出现手脚发凉、眩晕、胸部不适等症状。当出现这些症状时，应立即停止运动进行休息，如果在进行休息之后这些症状还持续存在的话则要及时就医。

>>>延伸阅读

房颤发作时自我急救的方法

知道自身疾病：

发现房颤发作后，需停止目前所做的活动，找安静的位置坐下或平卧位休息，部分房颤会自行终止；如果在休息和等待的过程中，房颤一直不停止，若病人有服用药物的经验，这时可服用部分药物；如服药后，观察几个小时还不能转复，要及时就医。

不清楚自身疾病：

部分病人可能是初发房颤，不清楚自身以前有房颤病史。如果发生心慌、胸闷情况，不要紧张，可以先休息，查看是否可以自行转复。如果不可以转复，建议及时到医院就诊，进行心电图评估确诊房颤疾病。

运动防疫

户外运动正当时 防护措施要牢记

本报综合整理

春夏之交，万物葱茏，这个时候进行户外运动，非常愉悦身心。那疫情期间，在户外运动时，我们需要做好哪些防护措施呢？

◎检查自身身体状况

在出门跑步或者是健身前检查自己身体状况，良好且没有不适症状方可出门。如若出现咳嗽、发热等症状，不要外出，应该居家隔离观察。

◎选择通风人少的地方

在户外锻炼时应该选择通风人少的地方，不要在马路边或人多的地方跑，出门时间最好能避开高峰人群时间段，减少与行人接触，尽量保持1.5米以上的距离，这样可以有效阻隔飞沫的传播。尽量一个人自己运动，不要多人成群结队聚集。

◎控制运动时间和强度

户外做运动主动降低跑步强度，速度、频率，以轻松跑为主，同时要控制跑步时间，30分钟左右最合适，不要做大强度长时间的训练。

◎做好防晒措施

如果在阳光比较强烈时进行户外活动，务必要注意防晒。夏季阳光中的紫外线特别强烈，皮肤长时间暴露在阳光下，会造成灼伤，并会发生中暑现象。所以，如果条件允许的话，最好带上太阳帽、墨镜、防晒霜、毛巾，穿长袖上衣，并带上十滴水、人丹、藿香正气丸、清凉油等防暑药品。

◎科学饮水

夏季户外运动出汗多，必须及时补充水分，喝水切忌一饮而尽，要少饮多次。运动中和运动后大量饮水，会给血液循环系统、消化系统，特别是给心脏增加负担。

◎回家及时更换衣服

户外运动后尽快回家换干燥干净的衣服，避免受凉及细菌病毒的感染。注意卫生不随地吐痰，打喷嚏或咳嗽时用肘部或纸巾遮挡。口鼻分泌物或吐痰时用纸巾包好，弃置于垃圾箱内。