

户外健身正当时 心脏不适该咋练

本报记者 高玲玲

“

今年中秋节在白露入节后的第三天,俗话说“白露时节天变凉,草叶挂珠水叮当”,经历酷暑的人们,在早晚时纷纷走到室外,散散心,跑跑步,感受这难得的秋日清凉。不过,有一些心脏总是不太舒服或有心脏病史的人会犯嘀咕,“我做过支架,是不是不能锻炼?”“我被诊断为冠心病,心脏承受力差,能跑步吗?”“生气、劳累都会让我心脏不适,运动是不是更危险?”

心脏不太好的人,到底能不能进行户外运动呢?又该如何运动?

”



运动有益心脏健康

“在很多人看来,心脏是个非常脆弱的器官,出现问题必须‘静养’。一些患有心血管疾病的人,更是一点不敢多运动,能躺着就不站着,能坐车绝不走路。殊不知,越不动身体越差,心脏会越脆弱。”浙江大学医学院附属第一医院主治医师王启文说,“心脏健康

离不开规律的户外锻炼。”

心脏发病的重要原因还有一个是缺乏运动。“临床上,由于患者对心脏运动康复知晓率低,参与度差,很多人还因为患病拒绝运动,从而失去了从运动中获益的机会。”王启文说。在同一环境里生活的人,经常坐着不动的,患冠心

病比经常活动者高出2倍。运动可以促使心脏的小血管扩大、延长、增多,改善心肌的供氧状况,改善血液中脂质代谢;有助于改善心肌代谢,提高心肌的工作能力和心脏的代谢功能。此外,运动还能提高血液的纤维蛋白溶解活性,防止血凝过高,对预防和延缓动脉粥样

硬化的发展很有帮助。

对于心脏疾病患者来说,“运动康复”本身就是心脏康复的重要组成部分。冠心病及支架、冠脉搭桥术后、心力衰竭、心肌病、心律失常、心脏外科手术等心血管疾病患者,进行适度 and 科学的运动,都有助于增强机体活力、促进心脏康复。

心脏病人运动前应开“处方”

虽然运动对心脏病患者的好处比较多,但并不意味着“怎么动”都可以。“对于心脏病人来说,开展运动前,最好先咨询医生。医生会综合考虑年龄、病情、生活习惯等因素,确定最高安全心率和心脏功能容量,给出运动处方。一般包括运动方式、方法、强度、时间等。”王启文说。

在运动强度上,最重要的是监测心率。一般来说,运动时的心率以达到 $(220-\text{年龄})\times 60\%$ 左

右为佳,低于这个数运动效果不大;高于 $(220-\text{年龄})\times 85\%$,会比较危险。在运动频率上,需要进行规律运动,循序渐进,心脏才会受益。在病情稳定的情况下,初期可运动10~15分钟,随着心功能和体能的恢复,逐渐增加到每次运动30分钟,每周3~5次。在运动类型上,要尽量选择能够长期坚持且自己感兴趣的运动项目,以有氧运动为主,配合适当的肌肉力量训练。在运动时间选

择上,最好的时间是上午、下午或傍晚至少饭后60分钟。尽量避开清晨和饭后两个时间段。因为清晨是人一天当中血压的高峰,空腹起床血容量最小而血粘度最高,非常容易出现血栓性事件,从而引发心肌梗死和脑梗死。饭后血液集中在胃中帮助消化,如果运动会致胃中血液分流影响消化功能,至少饭后要60分钟后才合适。运动结束,休息5分钟~10分钟后,心率恢复正

常,没有持续的疲劳感或其他不适感,说明强度较为合适。如果运动过程中出现胸痛、呼吸困难、头晕、身心疲劳或肌肉酸痛等情况,应暂停运动。

需要提醒大家的是,无论何种运动,都要做好准备活动,运动前进行伸展,逐步增加心率,康复时最好进行有氧运动,且有时间的考虑,量力而行,不要勉强自己,时间也不宜过长,使心血管系统为运动做好准备。

心脏不好,适合这4个简单运动

本报综合报道

心脏病患者有两种,一种是先天性的心脏病患者,另是一种老年人心脏病患者。先心性的心脏病患者主要是因为母体内发育不全而导致的出现心脏问题。老年人心脏病患者主要是因为年纪大了,心脏出现老化,从而影响心脏功能。这两种心脏病患者的主要表现是心跳速度快,呼吸比较急促,或者是经常有心悸和胸闷的感觉。那么,有哪些运动适合他们,可以缓解心脏病的症状?

步行

很多的医学研究表明,步行是对身体最有利的运动之一,特别是对于老人和一些身体状况

不是特别好的人。步行对心脏特别有利,但对于心脏病人来说,如果要加强心脏的功能,步行也是有方法的。比如:快走三分钟,慢走一分钟,这样就可以刺激心脏进行有规律的增快和减慢,可以增强心肌的收缩力,使心脏外部的血管扩张,增大心脏的供血能力。

对于心脏病患者来说,最好是保证每周散步4次左右,每次散步的时间以20分钟为宜。

多做“小动作”

伸懒腰,打哈欠,可以常做,而且要有一定的力度,动作要大,可以促使更多的血液流入头部,增加大脑的供血、供氧量,从而让

大脑和其他器官更高效地工作。

所以,偶尔要进行意识地伸懒腰,尤其对于久坐不动的白领而言,长时间维持一个姿势,造成身体的血液循环变慢,心脏的供血量变小,所以经常做这样的小动作可以很好地改善心脏的功能。

慢跑

慢跑对老年人骨骼有好处,慢跑能够增加骨骼的韧性和对钙的吸收,可以帮老年人预防骨质疏松,和骨头坏死疾病。还能增加肺活量,增进心肺功能,持之以恒的慢跑将会使心脏收缩之血液输出量增加,降低安静心跳率、降低血压,增加血液高密度脂蛋白胆固醇含量。此外,

慢跑还能提高睡眠质量通过跑步,大脑的供血、供氧量可以提升25%,这样夜晚的睡眠质量也会跟着提高。建议每天至少要慢跑20分钟左右。

太极拳

太极拳对于高血压病、心脏病等都是非常不错的,对于心脏不好的人是最合适的。而且经常打太极拳有助于维持人的心态平和,心态好的人患心脏病的机率会下降很多。

不过,对于心脏病患者来说,任何运动都要适量,要在身体的可承受范围之内。而且最好有人陪着一起运动,这样才更加安全。