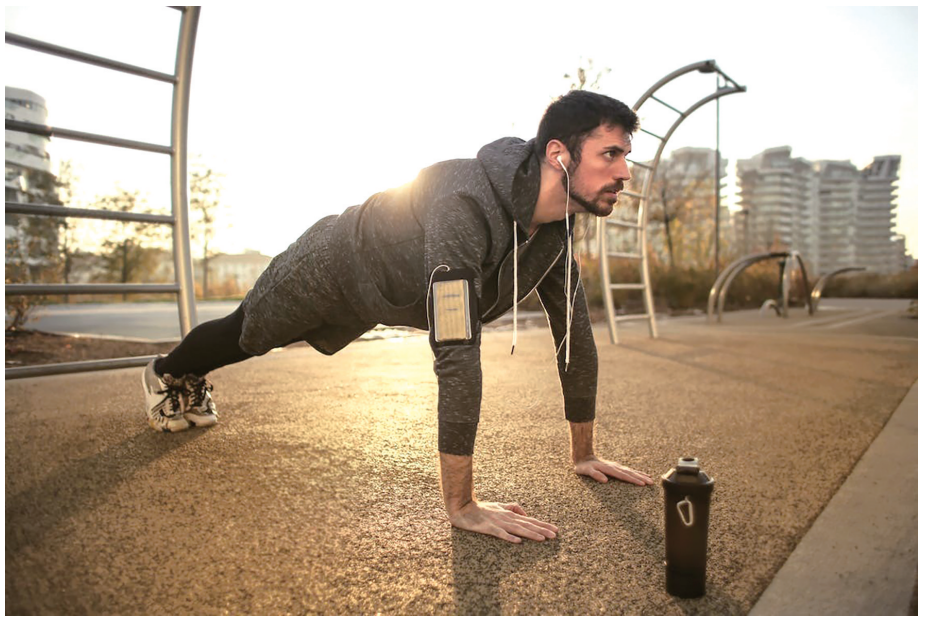
寒潮来袭，如何打好心血管健康“保卫战”？

本报记者 陈素琴



雨雪冰冻袭来，心血管疾病进入高发期。近日浙江大学医学院附属邵逸夫医院庆春院区急诊室接诊了不少胸痛、心肌梗塞等患者。心血管疾病是全球范围内最常见的死亡原因之一，包括心脏病、高血压等疾病。预防心血管疾病可以降低患这些疾病的风险，而适量运动能够帮助预防心血管疾病。

预防心血管疾病应该怎遵循哪些运动标准？哪些运动项目、什么时间段运动对心血管健康最好？对此，记者询问了相关专家以及省社会体育指导员，不妨听听他们的建议。

追根溯源，科学应对是关键

近日，美国心脏协会（AHA）发布声明强调，通过进行常规抗阻训练，可显著降低心血管疾病的风险，使心血管病风险降低17%，死亡风险降低15%。抗阻训练主要指无氧运动，常见的深蹲、引体向上、俯卧撑、卧推、跳高等运动都属于抗阻训练。

杭州市运动医学中心副主任季成建议，除了抗阻训练，不同年龄段人群可以辅助其他训练方式。“18-64岁的成年人，每周应该有至少150分钟中等强度的有氧运动，成年人还应该进行一周至少两天的无氧运动。对于老年人群来说，还要关注柔韧性的锻炼，减重3%-5%可以帮助减少临床心血管事件发生的风险。”

那么，达到怎样的运动强度效果最好呢？季成介绍，每个人的运动强度应遵照以下计算公式：最大心率的数值一般是220减年龄。比如20岁的成年人，运动中的最大心率数值是220减20，也就是200，如果达到110次的心率，就达到了50%的运动强度。最佳运动心率是最大心率的60%—80%。

有研究表明，相比于其它时间，上午8:00-11:00进行运动，可以更好地调节生物钟，改善心脏代谢健康和心肺适能等，进而更明显地降低冠状动脉疾病和中风风险。对于这点，在季成看来，目前相关机制还没有明确，锻炼时间也应该因人而异。“比如现在天气寒冷，早上过早的运动肯定不适合。”季成说。

“4+1”运动，帮助预防心血管病

正确的运动方式，能极大程度上降低心血管病发生概率。省社会体育指导员徐涛给出建议：心脏需要“4+1”。其中“4”是指常见的四种运动方式，即有氧运动、力量训练、柔韧训练、平衡训练。“1”指的是呼吸方式，对于预防心脏病特别是心梗发生，控制呼吸非常关键，如果运动强度大导致呼吸过于急促，就需要放缓，防止心肌缺血。

“在有氧项目中，散步就是一项很好的运动。除了雨雪天，它没有条件限制。散步能够消耗卡路里、减少体脂，帮助控制体重。还有助于降低血压水平，预防高血压和心脏病的发生。建议选择平坦的路线进行散步，避免走在崎岖的地形上。慢慢提高步行的时间与强度，可以先从每天30分钟开始，逐渐增加到60分钟以上。”徐涛说，如果关节负担较大，可以试试游泳。它作为一项冲击性低的运动，能够提高心肺功能，增强心脏肌肉的耐力。快速游泳、蛙泳、自由泳等动作可以使心率得到提升，从而锻炼心血管系统。“柔韧训练比如瑜伽这类，如果条件允许，都是可以试一试的。”

此外，寒潮来袭，气温骤降，人体免疫力会随之下降，浙江省中西医结合医院医生给出了建议。心血管疾病有“发病率高、死亡率高、致残率高、复发率高、并发症多”的特点，常表现为突发或持续头晕、头痛、肢体活动障碍、心前区疼痛等，部分患者伴有恶心、呕吐，严重者出现摔倒、意识不清。“心脏病人尤其是中老年人，严寒天气外出时，更应做好防护，戴好帽子、围巾、手套等。平时应戒烟限酒，少荤多素，晚餐七八成饱即可，且不宜多食高糖、高脂肪食物，建议多吃富含纤维素的食物。”

天气太冷不想出门 在家也能轻松健身

在冬季，许多人可能因为寒冷而减少甚至放弃运动，但科学合理的冬季健身计划对于保持身体健康至关重要。以下6种简单的室内健身动作无需器械，每天在家练一练，为冬季做好“储备”。

上臂外侧拉伸

盘腿坐于垫上；右侧肩关节屈，肘关节屈，左手扶右肘，向左后方拉。每组10～15秒，左右交替为一组，重复2～3组，组间间歇30～90秒。

跪姿反向撑地

跪于垫上，双臂伸直撑于地面，双手五指向后，掌心向下；身体重心逐渐后移，拉伸小臂前侧肌肉。注意避免肘关节弯曲。每组15～20秒，重复2～3组，组间间歇30～90秒。

坐姿脊柱旋转

坐于垫上，腰背挺直，双手侧平举，双腿并拢伸直勾脚尖；身体向右侧旋转至最大幅度，避免手臂下落，始终勾脚尖。保持1～2秒；臀部保持稳定，缓慢旋转向另一侧。每组8～12次，重复2～3组，组间间歇30～90秒。

坐姿脊柱拉伸

坐于垫上，两腿伸直，与肩同宽，勾脚尖；两臂前平举，掌心相对；吸气时腰背挺直，呼气从头部开始向下卷动，肩部放松，脚趾始终向上。维持1～2秒；缓慢还原。每组8～12次，重复2～3组，组间间歇30～90秒。

仰卧脊椎转动

仰卧屈膝，双腿并拢，双臂展开平放于身体两侧，掌心朝上；肩背部固定，双腿向右侧转动，至左脚略微离开垫面，缓慢回正，再向另一侧转动，保持肩部放松贴地面。每组8～12次，重复2～3组，组间间歇30～90秒。

胸部抬起

仰卧屈膝；腹部用力，上身抬起至肩胛骨离开垫面，双手抓住大腿后侧，避免颈部用力带动身体，腰部保持紧贴地面。保持1～2秒；缓慢还原。每组15～20次，重复2～3组，组间间歇30～90秒。