

奥运射击冠军陶璐娜与市民分享健身之道—— 保持适量运动不宜过度

适合心血管病人运动种类

心血管病患者理想的运动包括有氧运动、力量性练习、娱乐性运动、放松性练习、职业性运动、医疗体操以及中国传统的锻炼方法(如气功等)。有氧运动是冠心病患者的主要锻炼方法。常用的有氧运动包括:步行、慢跑、游泳、骑车、登山以及气功中的动功。运动强度应控制在 50%~80%最大吸氧量(VO_{2max})或 60%~90%最大心率(HRmax)范围之内。每次锻炼的时间至少 15 分钟,每周 3 次以上。一般而言,中、低强度运动最适合于冠心病患者。

力量性练习对患者进行缓慢的肌肉的收缩练习;娱乐性运动包括各种棋牌类活动和交谊舞等,但应避免任何有竞争性的活动,以免产生过强的心血管应激;放松性运动包括腹式呼吸锻炼、放松术以及气功(以静功为主)等。

这些运动都比较温和,适合冠心病人的实际身体心理条件,通过控制冠心病的危险因素,如降低血压、甘油三酯和血脂,提高高密度脂蛋白胆固醇,改善糖耐量,以及调节心理状态(减轻压抑和焦虑)等方式起作用。

心血管病人运动注意事项

心血管疾病患者不宜进行强度较大的运动,宜选择柔和连贯、缓慢均匀并带有节奏的活动,例如太极拳、按摩、散步、快步走等中、低强度的运动。运动时间每天可一次或几次相加在 30 分钟以上,体力较好者可以运动 1 小时。

作为一名射击运动员,站在赛场上,戴上耳塞,陶璐娜听得更清晰的,是自己的心跳声,“对于我们而言,需要坚强的心脏、健康的心态。”陶璐娜说。这段开场白,拉开了她在 3 月 26 日举行的新民健康大讲堂的精彩演讲——

运动时要用鼻吸气,鼻毛可阻挡一部分空气中的尘埃,防止它们进入气管和肺,鼻腔黏膜还可调节空气的温度和湿度,不致让冷空气直接刺激呼吸道。呼吸时要自然,不要长时间憋气,尤其对有动脉硬化的老年人,更应注意避免造成血压骤然升高的一切练习,防止心脏病发作或脑溢血的危险。

运动中感到微微出汗即可,要避免大汗淋漓,不要太疲惫。若运动中突然感觉到胸闷气短,应立即终止运动,并及时就诊。

对于已患心血管疾病的人或是中老年人,以每周锻炼 2—3 次为宜,但不宜做长时间的低头、憋气、下蹲、弯腰等动作,切忌屏气使劲,以免使心脏血输出量骤增,血压上升,发生脑血管意外。



■ 奥运冠军陶璐娜在讲解

孙中钦 摄

如何照顾老年患者

陶璐娜的母亲血压偏高,每天吃完晚饭,她就陪母亲到户外快步走。“步行去超市买东西,小区里走上一圈,逛逛马路,这都是一种很好的休闲运动方式。”陶璐娜说,“现在不少人有个坏习惯,在外忙了一天,回到家里就坐下来吃东西,缺少走路、慢跑,时间一长,脂肪就堆积起来。最健康的腰臀比例,要小于 1,不能腰比臀围粗。”

作为小辈,陶璐娜还积累了不少心脑血管疾病的知识。母亲出门时,她嘱咐母亲戴好帽子,不要着凉,给母亲随身准备两片阿司匹林,一旦有不适,坐下来先吃药,然后打急救电话 120。

陶璐娜建议年轻人,多花时间陪老人一起锻炼,帮助老人掌握运动量,以防老人在运动过程中发生意外。

此外,很多人以为,心血管等疾病要上了年纪才可能患上。其实,年轻人千万不能疏忽,尤其是体检时若查出“三高”,就要注意了,要多学一些自救知识。比如,如果莫名其妙摔跤,就要警觉起来,是否有脑中风的可能。

年轻人该如何健身

很多人以为,射击项目和足球、游泳等体育项目不同,不需要进行体能训练。其实不然,身体训练的好处是,能让你的肌肉有力量。你不需要很强健的肌肉,但要保持健康的体型。

这是陶璐娜的运动经。她上午会进行适当的身体训练,量并不是很大。先做一段哑铃操,然后跑 2000 米。速度很慢,几乎相当于快走,目的是让身体先热起来。然后,她会去力量房,做几组卧推、仰卧起坐、下蹲训练等,以锻炼到腹肌、背肌以及手臂肌肉等。她介绍说,举的哑铃是最轻的那一类,器械上的重量也可以调节到最轻一档。如果想再多练一会儿的话,可以跳绳、打羽毛球等。

这样的身体训练,同样适合非运动员。“这能帮助你保持健康的身体,尤其是等你上了年纪,会渐渐体会到健身的好处。”

本报记者 华心怡 陶邢莹

(陶璐娜 2000 年悉尼奥运会射击冠军
上海市自剑中心副主任)

初春老人易“烦心” 警惕心脏病光临

进入 3 月以来,冠心病患者门诊量明显增加,这和忽冷忽热的天气、阴霾空气、感冒等息息相关。资料显示,在我国每年新增超过 200 万例冠心病患者。上海远大心胸医院院长肖明第表示,冠心病人数量的直线上升与气温明显下降有直接关系,冠心病患者应提高警惕加强预防。



■ 肖明第教授和他带领的心外科团队



■ 名医走进赣州

气温温差大 冠心病找上门

年近七十的张阿姨像往常一样早晨出门晨练,她平时患有高血压、高血糖、高血脂的三高症,谁知,晨练回家后就发生了心绞痛,来到医院后,被确诊为急性冠脉综合征,诱因是受了风寒。

据了解,冠心病是危害人类健康的一个主要的非传染性癌病。就全球范围而言,近半个世纪以来心血管病已成为威胁人类生命和健康的“第一杀手”,而冠心病是其中最重要的“罪魁”。研究表明,在两季交换的过程中,冠心病的发病率要远超平时。

春要捂 别受冻

春季,有许多老年人脱下厚厚的冬装,穿着轻薄的春装外出户外锻炼,谁知,由于昼夜温差大,一受凉就导致心脉不通,严重

时还会引起心肌梗死。而患有像张阿姨这样“三高”的病人更容易发作。

肖院长提醒,昼夜温差大、冷热交替,这时候衣服减得太快,就容易造成血管收缩,心血管疾病也就容易发作。另外,如果睡眠不充分的话,突然增加户外运动,由静到动的不平衡,这个时候很容易诱发心血管疾病,因此 3 月、4 月份成为心血管病高发时期。

据统计,春季多变的气候会使老年高危人群的体温调节能力及血管的弹性均有所降低,心绞痛容易频繁发作,心肌梗死、中风的可能性也会增加。所以对于冠心病患者以及高危人群来说,春天要“捂”。

冠心病治疗 有双重保障

目前冠心病分药物治疗、支架植入和搭桥手术三种,药物治疗是基础治疗,肖明第教授介绍表示,当动脉粥样硬化斑块进

展到一定程度,冠状动脉发生狭窄,发生急性心肌梗死症状时,支架植入术是救命手术,所谓支架,是一种在血管阻塞位置将病变处撑开,保持血管开放并预防血管发生再狭窄的网状微型管,发生急性心肌梗死后,趁早、完全、持续开通阻塞的血管能够拯救濒临死亡的心肌,缩小梗死面积,保护心功能。而当支架植入无法解除病症时,就需行搭桥手术了。

所谓冠状动脉搭桥术,简单地说,就是用一根新的血管替代心脏已经梗阻、坏死的冠状动脉血管,为心肌供血充当“生命之桥”的作用。目前搭桥手术分停跳和不停跳两种,不停跳搭桥手术在安静、无视野下进行;不停跳搭桥术利用特殊装置把需要吻合的地方固定起来,使吻合口处在相对静止状态进行吻合,手术创伤小、风险低、并发症少;选择何种手术方式需根据患者情况而定,作为国家临床重点专科,远大心胸医院对两种搭桥术式都开展了较多实践,

在冠脉外科开创者肖明第教授领衔下,努力为众多全国各地乃至海外患者搭建生命之桥!

昼夜温差大 医生来支招

在春季这个心脑血管病高发的季节,如有凌晨 1~5 时出现胸前区疼痛,常在睡梦中被痛醒,持续 15 分钟以上,伴大汗,千万不能掉以轻心,尤其是 40 岁以上的中老年人,这极有可能是变异型心绞痛的一种症状。

如果频繁发作未及时治疗,会出现因心肌缺血导致致死性心律失常,甚至心肌梗死或猝死。

另外,若平时已经患有冠心病的患者,更要时刻注意身体的不适,春季多变的气候会使患病人群的体温调节能力及血管的弹性均有所降低,心绞痛容易频繁发作,心肌梗死、中风的可能性也会增加。