



要想心脏健康,任何运动都行

研究发现,中等强度运动对心脏最健康

站着、坐着、走路、爬楼梯、跑步、睡觉……这大概是不不少人一天中的所有行为。这些行为会对心脏健康产生什么影响呢?有研究还真就去探究了一下,结果发现:要想心脏健康,任何运动都行,哪怕是睡觉,都比久坐强。然而,哪些运动对心脏最健康?除了运动,我们生活中哪些习惯会影响到心脏?本期健康问诊就为你解开这些疑团。

蔡富根/整理



中等强度运动对心脏最健康

2023年11月《欧洲心脏杂志》刊发的一项研究,评估了一天24小时中,不同运动模式和心脏健康的关系。结果发现:中等强度运动对心脏最健康。

具体排序依次为:

- 1.中等强度的运动(跑步、快走、爬楼梯)
- 2.轻度运动
- 3.站立
- 4.睡眠

而久坐行为会对心脏健康产生不利影响。

研究人员指出,如果每天用5分钟的中等强度运动替代久坐,就能对心脏健康产生显著影响。

除了运动,这9个习惯对心脏也有益!

日常心脏不停跳,非常辛苦。我们该如何维护心脏健康呢?除了运动,生活中9个习惯对心脏也有益。

1.吃八分饱

过多的食物,特别是高蛋白、高脂肪食物难以消化,使腹部膨胀不适,膈肌位置升高,会限制心脏的正常收缩和舒张,加重心脏负担。建议冠心病病人不要吃得过饱。

2.东方膳食

长期高油、高盐、高糖饮食,是心血管健康的“杀手”,建议饮食按照“东方膳食模式”。

- (1)增加粗粮,减少精米精面;
- (2)推荐植物油,低温烹饪;
- (3)增加白肉,减少红肉,推荐豆制品;
- (4)蔬菜多多益善,保证适量水果;
- (5)推荐适量坚果、奶类;
- (6)强烈推荐蒸、煮、涮的烹饪方式。

3.好好睡觉

2021年发表在《美国生理学杂志》的一项研究发现,长期睡眠不足的健康成年人心率模式异常。要想心脏好,一定要睡好。

4.远离烟酒

2024年《欧洲心脏杂志》刊登的一篇文章介绍,越来越多的证据表明,酒精对心脑血管健康无益,还可增加患高血压、心脏病、心肌病、房颤、房扑和中风的风险,同时还可导致认知障碍。

此外,一定要戒烟,远离二手烟。包括二手

烟在内的所有形式的烟草,都会导致炎症、内皮功能障碍、血栓前状态和激活交感神经系统,严重损害心血管健康。

5.规律排便

晨起或饭后规律排便,尽量避免便秘。用力排便时,腹内压增大,血压迅速上升,甚至可较平时翻一番,这都会增加心脏负担,甚至诱发心肌梗死。

6.开心一点

一个人如果长期处于激动、紧张的情绪下,会使人体交感神经兴奋度升高,刺激心率加快,外周血管收缩,导致血压升高,继而损害血管和心脏。

7.控制好腰围

腰围粗就意味着腹部脂肪堆积过多,而肥胖是导致心脑血管疾病的主要危险因素。建议男性腰围最好<85厘米,女性腰围最好<80厘米。

8.重视体检

在四五十岁时,心脏和血管都会有明显的老化。建议40岁以后,要经常进行体检。比如,抽血了解血脂、血糖,做心电图检查心脏,如有症状经医生判断必要时做一个双源CT(无创检查)或心脏冠脉造影(有创检查)。

9.亲近自然

空气污染与心血管、呼吸道和癌症死亡率增加有关。多亲近大自然,在无污染的环境中锻炼,特别是在公园和林区,既能保护心脏,也让心理更健康。

什么样的运动是中等强度运动?

什么样的算中等强度运动?据国家体育总局发布的《全民健身指南》,一般常用最大心率百分数和运动中的实测心率监测体育运动强度。

最大心率(次/分)=220-年龄(岁)。

体育健身活动时:

- 心率在85%或以上最大心率,相当于大强度运动;
- 心率控制在60%~85%最大心率范围,相当于中等强度运动;
- 心率控制在50%~60%最大心率范围,相当于小强度运动。

一般来说:

- (1)低强度运动:运动过程中心率一般不超过100次/分,如散步等;
- (2)中等强度运动:运动过程中心率一般在100~140次/分,如健步走、慢跑、骑自行车、太极拳、网球双打等;
- (3)高强度运动:运动心率超过140次/分,如跑步、快速骑自行车、快节奏的健身操和快速爬山、登楼梯、网球单打等。

另外,还可以用“最简单的判断法”:

如果运动时你微微喘气,可以正常说话,但不能唱歌,说明此时的运动强度为中等;如果运动时你说几句话就要停下来喘气,说明此时的运动强度较大。

注意!心脏在这3个时间段最脆弱

收好这份护心时刻表

作为人体的“发动机”,心脏通过持续泵血来输送能量和氧气,维持身体各个器官正常运转。它看似十分强大,却是最容易受伤的器官之一。

一天当中,什么时候更应该关注心脏健康?心脏最脆弱的3个时段是什么时候?

摸清心脏“生物钟”

心脏有一个内在的“生物钟”,表现为固定的昼夜节律,白天心率较快,晚上心率慢。保护心脏,要知道它在什么时候最“脆弱”。

1.晨起时

人在休息时心率较慢,经过一夜的代谢消耗,血液相对黏稠,血流缓慢,容易发生血管栓塞。

早晨起床后,交感神经异常兴奋,会使心率加快、血压上升、情绪激动。若此时着急活动,高血压、血脂异常者等高危人群可能诱发心血管事件。

建议:起床时躺一会儿,不宜过急过猛。醒来后喝一杯温水,早餐少吃油腻和过咸的食物。

血压高的人最好晨起后服用降压药,以防血压波动。

2.上午9~11时

此时血压处于高值,交感神经兴奋,人会感到激动亢奋。

同时肌肉处于灵活运动状态,多种因素叠加会导致斑块不稳定,增加心绞痛、心梗等心血管病发病风险。

建议:午餐不宜吃得过饱,饭后散步,尽量午睡半小时。压力大、心情不好时试着深呼吸,提高血液中的氧气水平,让大脑镇静,放松紧绷的神经。

3.15~17时

经过上午的辛苦工作,身体和大脑都进入较疲劳状态;16时开始人体血压又进入“高峰”,易诱发心绞痛、心梗等意外。

建议:工作间隙可以站起来活动几下,晚餐不宜暴饮暴食。

识别心脏发来的危险信号

心脏病的可怕在于突发性和不可预测性,出现以下几种不舒服的状况时,需要提高警惕。

1.胸闷、胸痛

如突发的胸闷、胸痛且不能缓解,或症状虽不持久,但发作频繁,可能是心梗预警。

2.无诱因的胃部不适

心脏问题并不总会引起胸部不适,即使无胸闷、胸痛,单纯出现出汗、恶心、呕吐、胃部不适等,也有可能是心脏问题,需就医进一步检查。

3.眼前发黑

如果感到眼前发黑或出现短暂的意识丧失,特别是过去有冠心病、心肌病等器质性心脏病的患者,一定要及时就医。

4.心悸、气促或乏力

如果在合并呼吸道或消化道感染后出现心悸、气促或乏力等现象,不排除合并心肌炎的可能;如近期过度劳累、大量吸烟后出现症状,更应警惕。

这可能是心脏疾病的线索

心脏虽然深藏于胸腔之中,但它的内在变化会通过体表展现出来,以下几个表现也可能是心脏疾病的线索:

1.耳垂折痕。耳朵上的毛细血管丰富,一旦体内血液流通变慢,动脉有硬化现象,耳垂会首先因缺血而有所表现,出现折痕。

2.脖子变粗。一般情况下,男性颈围超过39厘米,女性超过35厘米,说明脖子较粗。脖子粗的人,血压、血脂、血糖等指标都相对较高,这些因素与心脏病密切相关。

3.脉搏紊乱。脉搏跳动节律整齐、每分钟在60~100次是心脏健康的重要表现,跳得太快、太慢或杂乱无章都是心脏疾病的信号。

4.脚踝水肿。久站、久坐都可能出现脚部水肿问题,但如排除以上因素,脚部出现不明原因水肿,就要警惕心衰或慢性心脏病的可能。

5.脚趾冰凉。在温暖的环境中仍然脚部发凉,说明血液循环出现问题了,根源多在心脏。

来源:科普中国 央视新闻

延伸阅读

