



责任编辑:蓝旭
版式设计:玉花

出版单位:每周文摘报社
主管单位:福建日报社
主办单位:每周文摘报社
协办单位:福建省计划生育协会

咨询热线:400-991-2221
投稿邮箱:fujianwsb@126.com

福建卫生报



记者观察

您需要一张运动处方

适当运动是防控慢病的关键措施,而运动处方,不止于运动



□本报记者 张帅

通讯员 吴涵 刘潇灵 陈鹭

在心血管病科门诊,经常上演这样的对白场景——

医生递给患者一张医药处方,并叮嘱他们注意运动。然而,有时患者会回应:“我有运动,我经常打麻将。”

这时,医生可能会笑着说:“看来您还需要一张‘运动处方’。”

不同于传统的药物处方,运

动处方不是药品,而是一种科学、个性化的运动指导方案。在《全国第六次卫生服务统计调查专题报告》中,我国55岁至64岁人群的慢病患病率高达48.4%,而65岁及以上老年人群的患病率更是攀升至62.3%。面对这一严峻的健康挑战,慢病防控显得尤为重要,而适当运动正是防控慢病的关键措施之一。

而运动处方,也远不止于简单的“运动”。



福建中医药大学附属康复医院内,医生正在演示八段锦功法

01 “运动处方”帮助心血管病患者走出困境

去年,33岁的王德宝(化名)因心力衰竭和长期焦虑,住进了医院。虽然药物治疗让他的病情有所缓解,但出院不久后,由于缺乏适当的体育锻炼,他的病情复发,严重影响日常生活。

王德宝遇到了一位负责任的心血管科医生。医生为他量身打造了一张“运动处方”:从每天25分钟开始,逐渐增加到每天60分钟,一周坚持运动5天。运动强度控制在心率95~105次/分的范围内。运动内容从最初的慢速步行10分钟+快速步行5分钟开始,逐渐过渡到每天30~40分钟的快步走,再加上10分钟的慢速步行作为收尾。每次运动前后还要进行5分钟的拉伸训练,以及上下肢的力量训练。

遵循着这张“运动处方”,王德宝经过半年的坚持和努力,他

的心脏功能逐渐恢复正常,健康状况也得到了显著改善。

医学上运动治疗和去健身房健身不同,目的不仅是强身健体,还要考虑到其治疗价值和风险。“运动已被视为心血管疾病患者康复和治疗的重要组成部分。”本报健康大使、闽东医院心内科主任范金茂强调,为心血管疾病患者制定个性化的运动处方,不仅可以延缓动脉粥样硬化的发展、减少住院率、降低医疗费用,还能避免不正确的运动方式导致急性心血管事件的发生。

范金茂主任指出,运动对于心血管病患者有多种益处。比如增强心肌功能和摄氧能力,提高有氧能力;减慢心率、降低收缩压;减少心肌工作的氧耗量,降低血脂并减轻体重;此外,运动还有助于减少血小板聚集、增强纤溶

性、提高骨骼肌功能、控制体重,通过集体运动提供社交机会,有助于改善患者的情绪。

制定运动处方的过程需要收集患者的全面健康信息,进行运动前的健康筛查和风险评估,确定合适的运动目标,然后由专业人员制定出一套个性化的运动方案。这需要综合考虑患者的年龄、性别、身高、体重,以及是否存在心脑血管、代谢和肾脏等慢病风险的多种因素。

在实施过程中,运动处方需要根据患者的反馈和身体状况进行调整。例如,根据患者的耐受能力和运动效果,适时调整运动强度和运动时间。

范金茂主任强调,心血管疾病患者的运动处方不可千篇一律,必须做到一人一方,确保每位患者都能得到最适合自己的治疗方案。

03 适度运动缓解情绪疾病

近年来的研究表明,持续适度的体育锻炼能显著改变大脑的结构和功能,这种现象被称为“大脑神经可塑性改变”。中等强度的运动不仅能够改善抑郁症状,还能提高言语流畅度和记忆力。

这些运动之所以有效,是因为对大脑化学物质的影响,特别是能够增加多巴胺、血清素、 β -内啡肽和去甲肾上腺素的浓度,这些化学物质在调节情绪和维持心理健康方面起着至关重要的作用。

流行病学研究进一步证实了有氧或阻力运动,如球类运动、慢跑、骑自行车、跳舞、游泳和太极拳等,具有显著的抗抑郁效果。每周1小时的锻炼可以将患抑郁症的风险降低12%,而每周运动消耗约2000大卡的能量,也能有效降低患病风险。

厦门市仙岳医院精神科第六病区主任石磊告诉记者,目前临床上更倾向于采用心理、运动和药物的联合治疗来解决精神心理问题,这种方式可以更有效地改善情绪问题。

不久前,石主任接诊了一名16岁的女孩,她深受焦虑和情绪不稳定的困扰,对学校生活产生厌恶,与家人的关系也变得紧张,甚至采取自伤行为来释放压抑的情绪。在石主任的引导下,寻找替代自伤的其他情绪宣泄方法:尝试每天20分钟的慢跑运动作为健康的情绪出口。两个多月后,结合药物治疗和其他心理干预措施,她的情绪明显好转,重新回到学校。

此外,厦门市仙岳医院还开展了八段锦心身锻炼对抑郁情绪改善的研究。研究发现,联合药物治疗可以明显改善抑郁情绪。这些研究结果强调了身心健康的重要性以及运动在改善心理健康中的核心地位。

02 运动处方加入中医元素 让身体康复良性运转

说到运动,最先想到的大概是让人大汗淋漓的健身或是长跑。

当提到“中医运动”时,常被误解为仅适合老年人或体弱者的慢节奏活动,如站桩、打太极拳等。

本报健康大使、福建中医药大学附属康复医院康复评定部主任连晓文认为,中医运动并非陈旧与现代生活脱节。中医运动包括传统功法如八段锦、太极拳和南少林练功等,同时融入现代元素,强调动静结合、形神合一,锻炼身体平衡和心肺功能,调整情志,让人在快节奏的生活中放松,

具有调节身心的双重功效。

中医运动并非仅限于老年人,传统功法中的陈式太极拳、长拳等也包含讲究速度、爆发力、灵活性等快节奏元素,同样吸引了不少年轻群体。

连晓文主任在门诊中常运用“中医运动+现代康复”的运动处方,鼓励患者坚持使用,这也是康复医院的特色之一。

他分享了近期的案例:上班族张女士长期受双膝关节疼痛困扰,最近两周疼痛加剧。经检查,她被诊断为双侧膝关节骨性关节炎,伴股四头肌肌力下降。针灸治疗后,

疼痛有所缓解,但连晓文主任认为股四头肌的肌力训练对减少病情复发至关重要,为她制定了个性化的运动康复方案,包括站桩训练,从每天10分钟开始,每周增加3分钟,逐渐增加到20分钟。

数周后,张女士惊喜地发现膝痛未再复发,上下楼梯更加轻松,这让她坚信并坚持这一运动治疗方案。连晓文主任坦言,过去治疗像推车,由医生一路推到终点,但医生和药物的力量总是有限的。真正推动患者恢复健康的,是让患者自己启动身体的良性运转。