

有氧运动 为心脏注入活力

作为一名心内科医生,我经常被问到:“医生,我心脏不好,能运动吗?”答案是肯定的! 有氧运动不仅能帮助您改善心脏功能,还能提升整体健康水平。在心脏康复五大处方中,“运动处方”是极其重要的一张处方。很多人可能觉得,有氧运动不就是跑步、跳操之类的东西吗? 其实,有氧运动可不仅仅是简单的锻炼,今天,我就来给大家好好讲讲有氧运动的那些事儿。

一、有氧运动的重要性

首先,我们得明白,心脏就像一台发动机,它不停地跳动,为全身输送血液和氧气。如果心脏长期得不到锻炼,就会变得“懒惰”,容易出现各种问题,有氧运动就像是给心脏“加油”,通过规律的运动,让心脏肌肉变得更加强壮,血管也会变得更加有弹性,同时,有氧运动还能帮助我们控制体重、降低血压、调节血脂和血糖,减少心脏病发作的风险。可以说,有氧运动是心脏的“保护伞”,也是健康生活的“助推器”。

二、有氧运动的种类

既然有氧运动这么重要,那么到底哪些运动才是有氧运动呢? 其实有氧运动有很多种,大家可以根据自己的兴趣和身体状况来选择。比如散步、慢跑,这是一种非常简单又安全的有氧运动。如果觉得跑步太累,可以选择骑自行车。骑自行车不仅可以锻炼心脏,还能锻炼腿部肌肉,一举两得。此外,游泳也是很好的有氧运动,它可以让全身的肌肉都得到锻炼,同时还能减轻关节的压力。其他的比如:跳绳、健身操、足球、篮球、羽毛球、爬山等都是有氧运动。总之,有氧运动的种类很多,大家可以根据自己的喜好来选择。

三、有氧运动的安全性

很多患者可能会担心,有氧运动会対心脏造成负担。其实,目前已经有大量的循证医学证据证实了有氧运动的安全性,只要我们经过专业医生的评估,选择合适的运动方式和运动强度,有氧运动是非常安全的。此外,心血管病高风险人群,还可以在

心脏康复中心,在专业的医生、护士监护下运动,安全性可以得到完全的保障。

四、有氧运动的具体实施方案

有氧运动的实施其实并不难。一般来说,完整的有氧运动处方包括:运动的频率、运动时间、运动强度、运动方式的选择及运动注意事项这五个方面。可以选择上述介绍过的任何一种自己喜欢的运动方式,运动频率一般建议每周进行3~5次,每次运动时间30~60分钟,运动强度的制定可就诊医院通过专业的运动试验来精准测量评估,也可采用简易的心率法来估计,具体方法: $(220 - \text{年龄}) \times 50\% - 75\%$,需要注意的是:不论哪种方法制定的运动强度,都要在运动过程中结合自身的疲劳程度酌情调整,另外在运动前一定要做好热身运动,避免运动损伤,运动后,也不要忘记做一些放松运动,比如深呼吸、慢走等,帮助身体恢复,同时需要掌握循序渐进的原则,运动贵在坚持而非一蹴而就!

五、坚持有氧运动能带来的获益

坚持有氧运动的好处可不止一点点。首先,您会发现自己的心脏功能越来越好,爬楼梯的时候不再气喘吁吁,做家务的时候也不再感到疲劳。其次,有氧运动可以帮助您控制体重,让您的身材变得更加匀称。而且,有氧运动还能改善您的睡眠质量,最重要的是,坚持有氧运动可以降低心脏病发作的风险,让您的心脏更加健康。想想看,通过简单的运动就能让心脏受益,这难道不是一件很划算的事情吗?

朋友们,有氧运动对心脏的健康有着不可替代的作用。希望大家都能重视起来,找到适合自己的有氧运动方式,并且坚持下去。相信只要您坚持,一定会收获一个更健康、更有活力的心脏! 让我们一起动起来,为心脏注入活力吧!

(作者:陈锦秋 福建省级机关医院 心血管内科 主治医师)

头前引与驼背的体态矫正

在现代生活中,不良体态问题日益凸显,头前引和驼背不仅影响个人外在形象,还可能对身体健康造成诸多隐患。因此,有效预防这两种不良体态至关重要。

保持良好姿势习惯

无论是预防头前引还是驼背,正确的姿势都是基础。在日常坐姿方面,我们应时刻提醒自己保持背部挺直,让肩部自然放松。坐下时,臀部要坐满椅面,腰部靠在椅背上,双脚稳稳地平放于地面。眼睛需平视电脑屏幕,坚决杜绝弯腰驼背或低头的姿态,务必使耳朵、肩膀和臀部处于同一条直线上。这样的坐姿能让脊柱维持自然的生理曲线,减轻脊柱各段所承受的压力。站姿同样关键,双脚应与肩同宽,身体重心均匀分布于双脚。此时,要收腹挺胸,头部端正保持正直,双眼平视前方,双肩微微后展。如此一来,身体的重量能合理分散,避免因姿势不当给脊柱和肌肉增添额外负担。走姿也是不容忽视的一环,走路时要抬头挺胸,步伐稳健,手臂自然摆动,切不可低头或含

胸,始终保持身体挺直。良好的走姿不仅能预防不良体态,还能提升个人气质与精神面貌。而在睡眠中,选择合适高度的枕头对于维持颈椎的自然曲线意义重大。仰卧时,枕头要能为颈部提供充足支撑;侧卧时,其高度应与肩部宽度相当,从而确保头部、颈部和脊柱在一条直线上,减少睡眠过程中对脊柱的不良影响。

针对性运动锻炼

运动锻炼在预防头前引和驼背中发挥着不可替代的作用。对于头前引,颈部肌肉锻炼十分关键。颈部后伸练习是简单有效的方法,站立或坐直后,双手放置头部后方,手轻轻向前拉头部,与此同时头部向后用力抵抗,保持5~10秒,重复10~15次。这个动作能有效增强颈部后侧肌肉的力量,平衡颈部前后肌肉的张力,纠正头前引的不良姿态。靠墙站立训练也颇具成效,背靠墙站立,让头部、肩部、臀部和脚跟都紧密贴墙,保持头部与墙面之间一拳的距离,每次坚持1~2分钟,每天进行3~5组。通过这种方式,可以强化身体的

本体感觉,帮助养成正确的站立姿势习惯。针对驼背,背部肌肉锻炼尤为重要。俯卧撑是经典的锻炼动作,它不仅能增强胸肌力量,更能有效锻炼背部肌肉。在做俯卧撑时,身体要保持一条直线,避免塌腰或撅臀,充分发挥对背部肌肉的刺激作用。小飞燕动作则专注于锻炼背部深层肌肉,俯卧在床上,四肢和头部尽量向上抬起,如同燕子飞翔一般。此动作能增强背部肌肉对脊柱的稳定和支撑作用,预防驼背的发生。站立位的脊柱扭转动作,能有效伸展脊柱两侧的肌肉,缓解肌肉紧张,促进脊柱健康。

规避不良生活习惯

长时间保持不良姿势是导致头前引和驼背的重要诱因。我们必须严格控制低头时间,定时休息,适时活动颈部和肩部,以缓解肌肉的紧张状态。同时,合理调整工作环境也刻不容缓,应将电脑屏幕高度调整至与眼睛平视的位置,避免弯腰或低头看屏幕。选用符合人体工程学的椅子和桌子,为保持良好的身体姿势提供有力支持。在日常

生活中,还需避免负重不当。尽量不要长时间背单肩包或过重的背包,若必须携带重物,应优先选择双肩包,并仔细调整好肩带长度,确保重量均匀分布在双肩上,防止因单侧负重过度而引发体态问题。此外,保证充足的睡眠和选择合适的床垫、枕头也至关重要。合适的床垫应具备良好的支撑性,能贴合身体曲线,均匀分散身体压力;合适的枕头高度则能维持颈椎的自然曲度,避免因睡眠姿势不良导致脊柱变形。

预防头前引和驼背需要我们从日常生活的点点滴滴入手。保持良好的姿势习惯是基石,针对性的运动锻炼是关键,规避不良生活习惯是保障,提升身体柔韧性是助力。只有将这些方面有机结合,长期坚持,才能有效预防头前引和驼背,拥有健康挺拔的身姿,以更加自信饱满的状态迎接生活。

(作者:许晓英 福建中医药大学附属第二人民医院 推拿科 住院医师)