

# “为了治疗高血压， 我坚持运动”

高血压患者的  
体力活动或运动

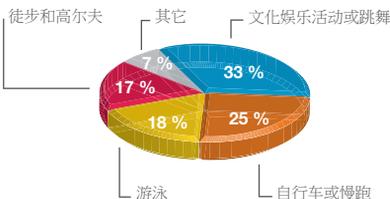
来自法国高血压防治委员会的信息和建议



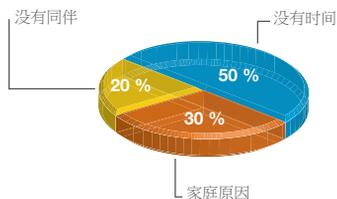
定期的体力活动或运动对高血压患者的健康尤其有益，这已是公认的事实。法国高血压防治委员会（CFLHTA）希望了解一般法国人及高血压患者的体力活动和运动情况，因此委托SOFRES公司对2500名35岁以上的法国人进行了调查。

- 仅有9%的高血压患者和14%血压正常的法国人定期做运动。35-54岁间的比例分别为11%和15%，55-64岁间的比例分别为8%和13%，65-74岁间的比例分别为8%和11%，75岁以上的比例分别为7%和12%。
- 52%的高血压患者和42%血压正常的法国人从20岁开始不做任何运动。35-54岁之间的比例分别为63%和47%，55-64岁间的比例分别为56%和54%，65-74岁间的比例分别为77%和59%，75岁以上的比例分别为63%和59%。

• 法国人主要从事的体力活动有：



• 法国人停止一项体力活动的最主要原因有：



- 法国人重新开始或开始一项运动，主要是为了健康或感觉良好（47%）、娱乐消遣（37%）、减缓衰老（25%）、防治疾病（25%）或采纳医生的建议或减轻压力（24%）。

以上调查结果说明无论是高血压患者还是血压正常的法国人都不太“热爱”体力活动……

……然而，定期从事体力活动——即使强度较小——十分有益健康，对高血压患者而言也是如此。

法国防止高血压委员会（CFLHTA）希望通过这本册子为高血压患者提供一些有用的资讯，帮助他们从事有益健康的体力活动，参与治疗高血压的过程。

## 测试“为治疗高血压，我该怎样从事体力活动？”

数算您能得到几个不同颜色的圆点，然后根据下面的说明评估自己的状况：

在家里的活动	在工作场所的活动	娱乐活动（手工、园艺、散步）	运动
 <p>我每星期做不了1次需要体力的家务。</p> <p style="text-align: right;">●</p>	<p>我的职业不包括任何体力工作。我开车上班，整天坐着。</p> <p style="text-align: right;">●</p>	<p>偶尔为之。</p> <p style="text-align: right;">●</p>	<p>偶尔为之。</p> <p style="text-align: right;">●</p>
 <p>我每星期至少做1到3次需要体力的家务。</p> <p style="text-align: right;">●</p>	<p>我的职业包括部分体力工作 或者 我每天至少会步行30分钟上班或工作时需要步行至少30分钟。</p> <p style="text-align: right;">●</p>	<p>每周1到3次，每次花费至少60分钟。</p> <p style="text-align: right;">●</p>	<p>至少每周一次，年中无休 或者 只在度假期间才做运动。</p> <p style="text-align: right;">●</p>
 <p>我每星期每天都至少做1次需要体力的家务。</p> <p style="text-align: right;">●</p>	<p>我的职业包括定期的体力工作 或者 我每天至少步行1小时上班或在工作时需要步行至少1小时。</p> <p style="text-align: right;">●</p>	<p>每天都做，每次至少60分钟。</p> <p style="text-align: right;">●</p>	<p>至少每周两次，年中无休。</p> <p style="text-align: right;">●</p>

测试结果：

- 及以上，或者 ●●●● → 您的体力活动不足，请直接以绿点为目标。
- 或者 ●●●● → 您的体力活动已经对健康十分有益，距离完美只差一步，请以绿点为目标。
- 或者 ●●●● → 您的体力活动有助于治疗高血压，请继续保持。

# 增加体力活动 对高血压患者有益.....



高血压是一种疾病，长期无明显症状，但通过定期检查可以发现。如果得不到治疗，数年后可能导致一些严重疾病或残疾，包括导致瘫痪的脑血管疾病、心绞痛和心肌梗死、心脏机能不全导致的肺水肿、必须使用透析疗法的肾功能疾病。

## 科学实验结果显示什么？

- 高血压初期，改善饮食、增加体力活动或运动可以推迟使用药物疗法，
- 每周2至4次强度适中但规律的体力活动比每周1次的剧烈运动更有效，
- 减轻体重不一定能降低血压，帮助减轻体重的体力活动才对血压有益，
- 体力活动有助于控制糖尿病，降低患骨质疏松症的风险，维护骨骼、肌肉、关节的健康。

## 体力活动还是运动？

一天之内，我们消耗的体力主要用于行动（步行、走楼梯）、家务劳动或工作。

所谓“体力活动”是更频繁和/或更剧烈地从事以上这些消耗体力的日常活动。

而“运动”则是为改善身体状况而进行的体力活动。

## 体力活动一般能带来哪些即时的益处？

### 1. 改善心跳速率（频率），

心脏会加快收缩以增大向肌肉的供血量。

### 2. 体力活动不一定会使血压升高：

- 可自由呼吸的有张有弛的运动（慢跑、自行车、越野滑雪）开始时会让上压（收缩压）升高，随后逐渐趋于平稳，而下压（舒张压）则会和休息状态一样，甚至略有降低。
- 人在静止状态运用肌肉进行剧烈运动且呼吸急促（举重、帆板、推汽车）时，上压和下压都会持续上升，运动越是剧烈血压就上升得越快。

### 3. 加速呼吸

加速呼吸能为血液提供足够的氧气。

## .....体力活动很简单也很安全 只要做好准备工作。

40岁以上的高血压患者如果想重新开始一项中、高强度体力活动，就需要做一些准备工作，包括听取医生的意见、做一些相关的检查等等。

### 高血压患者要注意些什么？

- 避免猛烈用力，
- 用力时深呼吸，
- 不要超过极限：留意呼吸状态，运动期间应该能正常说话，
- 一日三餐，
- 用餐几小时后才开始活动，开始活动前15到30分钟先喝水，如果活动时间超过30分钟则要在活动期间喝水，
- 遵循体力活动的三个阶段：热身、运动、恢复。

### 体力活动的极限是什么？

极限取决于体能、练习水平、热身活动、保健程度，所以各人的极限不尽相同。有两种简单的极限评估方法。

1. 测量与心跳频率相同的脉搏次数。活动时可以用一个脉搏计尽可能准确地测量心跳。建议心跳频率不要超过“ $220 - \text{年龄}$ ”公式的80%。例如，60岁时： $220 - 60 = 160 \times 80\% = 128$  跳/分钟。
2. 气喘吁吁就显示已到达运动极限。运动期间如果气喘过急而不能说话，则建议降低运动强度或者停止运动。气喘说明呼吸功能的极限已被超过。



### 明智选择运动

各种运动对身体健康的裨益不尽相同。耐力运动（强度适中但持续时间较长）对心血管的益处最大，包括快走、自行车、游泳、慢跑、高尔夫等。

越野自行车需要的体力少于慢跑和健身房自行车。

球类运动（网球、排球、篮球）以外还要补充耐力运动（慢跑、自行车）。

进行团队运动时，队员们最好体能水平相近。

## 选择适合自己的消耗体力的方式.....



体力活动能“消耗”我们的热量。

消耗量达到每星期**2000**卡路里时，体力活动对健康有益。可以根据活动类型计算卡路里的消耗量。

活动	卡路里消耗量			
	体重50千克	体重70千克	体重80千克	体重90千克
走4层楼梯	13	19	22	24
带狗散步15分钟	44	60	69	78
在家做体操15分钟	75	105	120	135
擦地板30分钟	82	115	132	148
园艺60分钟	215	301	344	387
健步走60分钟	233	320	369	416
游泳30分钟	300	420	480	540
慢跑45分钟	375	525	600	675
单人网球运动60分钟	400	420	640	720
越野自行车60分钟	500	700	800	900
高尔夫120分钟	500	700	800	900

.....每天，在任何年龄阶段！

对任何年纪的高血压患者而言，体力活动都是有益的。然而，如果每周只进行一次体力活动，对健康的益处就非常有限了。

因此，最好在一周内平均分配体力活动，并使活动类型、频率、时间和运动性质多样化。

**为了达到每周“消耗”2000卡路里的目标，就要：**

- 每天做60分钟强度较小的运动，一周做两次30至45分钟强度中等的运动。
- 或者，每周做三次20至30分钟高强度的运动。

重新开始一项体力活动或运动时，必须在数周内逐步提高强度，开始时最好先进行低强度的活动，然后再考虑进行高强度的活动。

60分钟低强度活动	30至45分钟中强度活动	20至30分钟高强度活动
<ul style="list-style-type: none"><li>• 慢走</li><li>• 做轻松的园艺或家务</li><li>• 伸展运动</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 健步走</li><li>• 骑自行车遛达</li><li>• 做需要体力的园艺或家务</li><li>• 节奏较慢地游泳或跳舞</li><li>• 在家做体操</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 在健身房做体操</li><li>• 慢跑</li><li>• 节奏较快地游泳或跳舞</li><li>• 骑健身房自行车</li></ul>



### 在初级阶段消耗热量的简单方法

- 一有机会就步行
- 不要太长时间静坐
- 走楼梯而不是坐电梯
- 一天之内进行不同的体力活动
- 在重新开始一项运动前先做一些伸展运动

# 给希望用运动改善血压的高血压患者的一些建议

-  在任何年龄阶段，消耗体力的活动都有助于改善血压，即使在药物治疗期间也是如此。
-  每天做一点运动比每周只做一次运动更有益健康。
-  体力活动达到每周消耗**2000**卡路里的水平时才对健康有益。
-  **40**岁以上的高血压患者如果想重新开始一项运动，就要先咨询医生的意见。
-  耐力运动（游泳、自行车、快走、慢跑、高尔夫）是希望进行体力消耗活动的高血压患者的最佳选择。
-  活动期间可以让人正常说话的项目不会超过人体极限且没有危险。
-  重新开始一项有规律的体力活动之前，请医生根据需要调整降压疗法。

法国防治高血压委员会

如果您想了解更多关于高血压的资讯，请访问以下网站：[www.comitehta.org](http://www.comitehta.org)  
或写信至CFLHTA（地址：5 rue des colonnes du Trône - 75012 Paris）