



# 适度运动锻炼 促进心脏健康

冠心病是由于冠状动脉粥样硬化性病变引发的管腔阻塞或狭窄，导致心肌缺血、缺氧或坏死的心脏病。不良生活习惯、饮食结构紊乱、缺乏运动、高血压等多种因素都会提高冠心病的发病率及死亡率。冠心病给老龄化社会带来了巨大的医疗与经济负担，同时给患者及家人造成了相当程度的身心压力。

## 冠心病患者可以进行有氧运动

现代医学发现，运动锻炼可以预防和控制冠心病，但是对于冠心病患者来说，运动锻炼存在一定风险，因此需要根据医生的建议进行运动量和强度的逐步递增。一般来说，冠心病患者可以进行有氧运动，如散步、快步走、慢跑、游泳等，让身体处于一个能够耐受的、适宜的活动量，从而改善心脏供血和心功能，提高生活质量。

中医运动方式包括太极拳、八段锦等。太极拳具有疏通经络、行气活血的作用，锻

炼时要求动作柔和连贯、动静结合，其规律和缓的动作使全身肌肉产生有节律的收缩舒张运动，对血管平滑肌起到自然按摩作用，能有效改善心肌供血，减轻临床症状；八段锦以阴阳五行学说为基础，通过调身、调息和调心来达到调整精、气和谐的目的，具有振奋阳气、活血行气、疏通经络的作用，练习八段锦可提高冠心病患者的运动耐力，促进心功能恢复。

## 运动对于冠心病患者的益处

运动对于冠心病患者的益处，主要是通过以下三个方面实现的：

- 1.改善心血管功能：**冠心病患者在进行运动锻炼时，可以通过改善心血管功能来减轻症状。适量的有氧运动可以增强心脏运动功能，促进血液循环。
- 2.减轻心脏负荷：**运动可以让我们的心脏在一定范围内增强适应能力。对于冠心病患者来说，适当的运动锻炼可以减轻心脏的负荷，防止病情加重。
- 3.消除压力：**研究显示，运

动可以缓解压力，使人们放松心情。而心理压力是导致冠心病发作的一大因素之一。通过运动锻炼来缓解压力，有助于预防冠心病的发作。

## 冠心病患者运动时的注意事项

冠心病患者可以通过适度的运动锻炼改善心血管功能，减轻心脏负担，促进整体健康。但是一定要咨询医生并遵循专业人士的建议，并注意个体差异与身体反应。通过正确的运动管理，冠心病患者可以更好地控制病情，提高生活质量。冠心病患者在进行运动锻炼时，有以下几点注意事项：

- 1.医生评估：**在开始任何运动计划之前，冠心病患者应该接受医生的评估和指导。医生会根据患者的具体情况，如病情严重程度、年龄、体力状况等，为其制定合适的运动计划。
- 2.适度为宜：**冠心病患者在进行运动时，应该始终保持适度的强度和运动量，切忌过度劳累或进行过于剧烈的运动，以免

加重心脏负担。可以从轻度的有氧运动开始，逐渐增加运动时间和强度。

**3.定期监测：**冠心病患者在锻炼过程中，应随时监测自己的身体反应，如果出现胸闷、气促、心悸、头晕等不适症状，应立即停止运动并就医。

**4.避免过饱：**运动前应避免吃得过饱，以免增加消化系统的负担。最好选择在饭后1-2小时进行锻炼。

**5.渐进增加：**冠心病患者应该从较轻松的运动开始，逐渐增加时间和强度。建议分段锻炼，每天进行多次短时间的运动。

**6.持之以恒：**坚持运动对冠心病的益处会逐渐显现，但要保持长期的锻炼习惯。冠心病患者康复期适宜的运动频率和时间应为3-5次/周，20-30分钟/次，推荐中等强度，具体活动安排应根据自己的身体情况而定。

**7.药物管理：**冠心病患者通常会接受药物治疗，在运动锻炼前，务必按医生的建议正确服用药物，并了解药物对运动

的影响。

**8.定期复查：**定期进行体检和心血管评估，以监测疾病的进展和调整运动计划。定期复查可以及时发现并处理潜在的问题，确保锻炼的安全性和有效性。

冠心病固然可怕，但它是可防可控的。实际上，通过一系列有效的预防措施和控制手段，我们可以有效地应对冠心病带来的威胁。相关研究表明，适度的运动对于冠心病患者具有积极的影响，不仅能够有效缓解患者的焦虑和紧张情绪，帮助患者保持乐观的心态，还能显著提升患者的身体活动能力，从而提高患者的生活质量。

因此，冠心病患者在遵循专业医生制定的治疗计划的同时，应当积极地参与到科学的运动锻炼中去，这样可以有效地改善心脏的供血状况，进一步促进心脏健康，还可以让患者保持对生活的热爱，树立回归社会生活的自信心。

(柳州市中医医院 黄艳娜)

# 科学护理骨骼 提升生活质量

今天跟大家聊一个常见的话题——骨质疏松症(Osteoporosis)。对于绝大多数人而言，随着年纪渐长，骨质疏松就像个不请自来的“健康小偷”，悄无声息地侵蚀人们的骨骼。接下来，我们就用轻松的方式探讨一下如何科学地护理骨骼，让骨头更“坚挺”！

## 一、什么是骨质疏松症

骨质疏松症是骨骼的“隐形杀手”，让骨头变得脆弱不堪。我们的骨头本来像一座坚固的城堡，里面有很多“小砖块”——骨密度高的时候，骨头就坚固；一旦骨质疏松，“砖块”就开始松动，骨头变得像用纸做的一样，轻轻一碰就可能骨折。最常见的骨折部位是髋部、脊柱和腕部。

## 二、骨质疏松症的风险因素

先来看看那些容易让骨质

疏松症“找上门”的因素：

- 1.年龄：**岁数越大，骨头的“质量保证”就越低，骨质疏松的风险自然也就增加了。
- 2.性别：**女性特别是绝经后的女性，比男性更容易骨质疏松，这跟体内的雌激素有关系。
- 3.家族史：**家里有骨质疏松症患者，自己也有可能成为下一任“候选人”。
- 4.激素水平：**雌激素不足或男性的低睾酮水平都有可能导导致骨质疏松。
- 5.饮食：**如果饮食中缺乏钙和维生素D，骨质疏松症就更容易“光顾”。
- 6.生活习惯：**吸烟、酗酒、久坐不动都是骨质疏松症的“好朋友”。
- 7.药物：**长期使用一些药物，比如糖皮质激素，会增加患上骨质疏松症的风险。

## 三、骨质疏松症的治疗和护理方法

面对骨质疏松症，要开动脑筋，采取科学的护理方法来应对。下面是几招“对症下药”的技巧：

- 1.合理饮食**  
饮食就像是给骨头补充能量的“升级版”。  
(1) **补充钙质：**钙是骨头的“建筑材料”。成年人每天需要1000毫克至1200毫克钙，牛奶、酸奶、奶酪、绿叶蔬菜、豆类和坚果都是钙的好来源。  
(2) **增加维生素D的摄入：**维生素D就像是钙的“搬运工”，帮助钙的吸收。每天需要摄入600-800国际单位(IU)的维生素D，鱼肝油、脂肪鱼、蛋黄和强化食品都是不错的选择。  
(3) **均衡饮食：**多样化饮食，摄取足够的蛋白质、维生素和矿物质，远离高盐、高脂肪和高糖的食物，维持健康体重。
- 2.规律运动**  
运动能增强骨密度，减少骨质流失。  
(1) **负重运动：**快走、慢

跑、跳绳就像是给骨头做按摩，有助于提高骨密度。

(2) **阻力训练：**举重、弹力带训练等，通过增强肌肉力量，给骨头提供额外的保护。

(3) **平衡和协调训练：**太极拳、瑜伽可以提升平衡感，减少跌倒的风险。

**3.药物治疗**  
对于中重度的骨质疏松症患者，药物治疗是必需的。

(1) **双膦酸盐类：**阿仑膦酸钠、利塞膦酸钠这类药物可以抑制骨吸收，增加骨密度。

(2) **降钙素：**有助于减缓骨质流失，缓解骨痛。

(3) **选择性雌激素受体调节剂(SERMs)：**如雷洛昔芬，可以模拟雌激素的作用，减少骨吸收。

(4) **激素替代疗法(HRT)：**适用于绝经后的女性，通过补充雌激素来预防骨质流失。

(5) **新型药物：**如骨形成剂(特立帕肽)和抗RANKL单克隆抗体(地诺单抗)，可以促进骨形成或抑制骨吸收。

**4.调整生活方式**  
调整生活方式就像是给骨头做健康体检。

(1) **戒烟限酒：**烟酒对骨骼健康非常不友好，最好戒烟限酒。

(2) **避免过量咖啡因：**咖啡因会增加钙的流失，建议每天不超过两杯咖啡。

(3) **防止跌倒：**清理家里的障碍物，使用防滑垫，保持地面干燥。老年朋友可以使用助行器具，减少跌倒的风险。

**5.定期监测**  
骨质疏松症患者需要定期进行骨密度检测，了解骨密度的变化，及时调整治疗方案。医生会根据患者的具体情况，制定个性化的治疗方法和护理计划。

虽然骨质疏松症很难彻底治愈，但通过科学的护理和自我管理，可以有效缓解症状，降低骨折风险，提升生活质量。通过本文的介绍，希望大家能够对骨质疏松症有更深入的了解，并采取科学有效的措施来保护我们的骨骼。保持健康的饮食、规律的运动，积极调整生活方式，定期监测，是保护骨骼健康的关键。

(柳州市中医医院[柳州市壮医医院]护理部 霍磊)

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社  
稿件投递：2971813915@qq.com 电话：13977219936