



科学运动， 防卒中的有效法宝

◎广西中医药大学第一附属医院 梁姜燕

在人类健康的“隐形战场”上，卒中犹如一颗潜伏的“定时炸弹”，时刻威胁着人们的生命与生活质量。它发病突然、病情凶险，往往让人猝不及防，给患者及其家庭带来沉重的打击。相关数据显示，卒中已成为我国居民死亡和致残的首要病因，其高发病率、高致残率、高死亡率的特点，让人们对它谈之色变。然而，我们并非对卒中束手无策，通过科学运动，就能在一定程度上降低卒中的发病风险，为我们的健康保驾护航。

卒中（俗称“中风”），是一种急性脑血管疾病，是由于脑部血管突然破裂或阻塞导致血液不能流入大脑而引起脑组织损伤的一组疾病，通常分为缺血性脑卒中（即脑梗死）和出血性脑卒中（即脑出血、蛛网膜下腔出血等）两大类。缺血性卒中是由于脑部血管被血栓或其他物质阻塞，导致脑组织缺血、缺氧而坏死；出血性卒中则是脑部血管破裂，血液溢出到脑组织中，压迫脑组织，造成损伤。无论是哪种类型的卒中，都与心脑血管的健康状况密切相关。

卒中的可干预性危险因素，包括高血压、糖尿病、血脂异常、心脏病、吸烟、酒精摄入、饮食、超重或肥胖、运动缺乏、心理因素等。这十大可控危险因素与生活方式相关，因此脑卒中可防可治，一级预防是降低脑卒中发病率的根本措施。其中运动占重要作用。

首先，运动可以增强心脏功能。当我们在运动时，心脏需要更努力地工作，以满足身体对氧气和营养物质的需求。长期坚持运动，能使心脏肌肉得到锻炼，变得更加

强壮有力，每次跳动泵出的血液量也会增加，从而降低心脏的工作负担，减少心血管疾病的发生风险。其次，运动有助于调节血压。规律的运动可以使血管扩张，降低外周血管阻力，使血压保持在一个相对稳定的水平。对于高血压患者来说，适当的运动甚至可以作为辅助治疗手段，帮助控制血压。再者，运动能够改善血脂代谢。它可以促进脂肪的分解和代谢，降低血液中甘油三酯和低密度脂蛋白胆固醇（“坏”胆固醇）的含量，提高高密度脂蛋白胆固醇（“好”胆固醇）的水平，减少动脉粥样硬化的发生。此外，运动还能增强血管的弹性，使血管更好地适应血压的变化，降低血管破裂的风险。

既然运动对预防卒中有着如此重要的作用，那么我们应该如何开展运动呢？一定要结合医学，医体融合。正确的运动处方应包括运动种类、运动强度、运动时间、运动频率、运动进度及注意事项等。

1.运动种类包括有氧运动（步行、慢跑、游泳、自行车、球类运动）、力量性运动（器械训练）、

伸展运动和健身操（太极拳、气功、五禽戏、八段锦、广播体操）等。

2.要根据自己的身体状况选择合适的运动强度，达最大心率60%~70%时的称为“靶心率”或称为“运动中的适宜心率”。最大心率=220—年龄。对于患有慢性疾病或身体较为虚弱的人来说，运动强度不宜过大，应从低强度运动开始，逐渐增加运动的时间和强度。

4.每次运动的持续时间为20~60分钟；其中达到适宜心率的时间须在15分钟以上；

5.运动频率取决于运动强度和每次运动持续的时间。一般认为每周锻炼3~4次才能达到运动目的；

6.运动注意事项：①运动要循序渐进，持之以恒。②每次运动前要进行准备运动，运动后要放松，减少运动损伤的发生。③尽量选择空气清新、温度适宜的环境进行运动，避免在高温、寒冷、潮湿或污染严重的环境中运动，如果气候异常应避免室外运动。④如果运动过程中出现胸闷、胸痛、憋气、头晕、无力等不适症状，应立即停止活动，并及时到医院就诊。⑤饭前、饭后1小时内不要进行大强度运动。⑥运动后不要立即进行热水浴，休息30分钟以上再用温水沐浴。⑦不要进行大强度、要求爆发力或过于剧烈的运动，尤其是竞争性强的运动。

科学运动是预防卒中的有效手段之一。通过选择适合自己的运动方式、合理安排运动的时间和频率，并注意运动过程中的各种事项，我们可以让运动真正成为健康的助力。让我们行动起来，用科学运动为自己的心脑血管健康筑起一道坚固的防线，远离卒中的威胁，享受健康美好的生活。☺