



很多人认为,运动一定要达到相应的强度,必须出汗甚至是大汗淋漓才能达到应有的效果。其实不然,尤其是对于有基础病、有心脏病的患者要区别对待。

一项研究表明,长期参加无汗运动的人,比不参加任何运动或偶尔进行剧烈运动的人,死亡率可降低75%。心脑血管疾病、糖尿病、阿尔茨海默病的发病率可减少35%左右。

运动非得大汗淋漓才到位?

## “无汗健身”了解一下

### “无汗运动”不仅增强抵抗力还能降血压

运动容易导致出汗,特别是天气比较热的情况下,大量的出汗容易导致脱水,有可能使有效血容量出现不足,出现胸闷、乏力、头晕等不适;出汗也会导致机体电解质紊乱,尤其是低钾,心脏病患者可能出现心律失常,甚至猝死。而剧烈运动亦会使血压升高,增加心脑血管的突发、加重风险。

因此,气温较高的情况下运动应更加注重养心,心

血管病人量力而行,不能不动,不能过度运动,宜做一些“无汗运动”。

“无汗运动”即轻运动、低能耗运动,也称为适度运动、适度锻炼或轻体育。一项研究表明,长期参加“无汗运动”的人,比不参加任何运动或偶尔进行剧烈运动的人,死亡率可降低75%。心脑血管疾病、糖尿病、阿尔茨海默病的发病率可减少35%左右。

运动医学专家认为,“无汗运动”使免疫系统中的天然杀伤(NK)细胞、淋巴细胞、巨噬细胞活性明显增强,从而起到抵抗病毒、细菌感染和抑制体内基因突变的作用。在有限的时间和空间内进行一些简单、容易掌握的肢体动作,运动强度较轻,基本上不会出汗。另外研究表明,“无汗运动”还能帮助降低血压,减少骨折和患乳腺癌、结肠癌的危险。

### 这些“无汗运动”对你的心脏更“友好”

“无汗运动”方法多种多样,“无汗运动”只是将运动强度降低,散步、步行、慢跑、跳舞等都可以成为“无汗运动”的选择。心血管病人可以做以下这些运动保护心脏,维持心脏活力。

**慢跑** 有研究指出,每周慢跑2-3次,每次20分钟左右就可完成。慢跑亦可以演化为快走,根据个人情况选择速度和距离。对于心血管病人来说,慢跑对增强心脏活力、血管的弹性有好处。

**室内运动** 如果天气太热,不想出门可以在室内做一些简单的四肢活动。如抬腿、伸展肩臂、提脚跟等,做时应注意配合呼吸。心血管病人最好随时注意自己的身体情况,若感不适,可以将运动分段分次进行,不要强求。

**太极拳** 很多老人喜欢太极拳,太极拳既能修身又能养性,是非常好的有氧运动。心脏不好或伴有其他病症的老年人,可以通过打太极拳调节心律,加强心肺功能。

**家务活** 如果没有时间运动,就勤做家务吧。千万不要小瞧洗衣服、做饭、扫地、擦地这些家务给人带来的益处。一些发达国家也异曲同工地提出“非运动活动”,就是说不必刻意追求到健身房、使用专业器械进行运动,而是把运动贯穿在生活中。比如,每天擦地板15分钟、洗车20分钟、陪孩子玩15分钟、骑自行车15分钟、上下楼15分钟等,都对身体健康有好处。

### “无汗运动”虽轻松也得悠着点儿

“无汗运动”虽然温和安全,但也有几个需要特别注意的地方:

**不要运动过度** 老年人生理功能衰退,承受能力有限。判断运动是否过度,可用翌日清晨心率、血压是否正常、睡眠质量、食欲好坏,以及有无厌恶运动心理存在等加以衡量。最终选择个性化的运动方案。

运动时避免出现不适症

**状** 如果运动时出现胸闷、憋气、心悸、头晕、胸痛等,应立即停止,注意监测,必要时就医。由于每个个体的基础病不同,心脏病的种类和病症不同,注意选择适合自己耐受的运动模式为宜。

**不对抗、不比赛** 经常有老年人不服老,自尊心好胜心强,但大都是心有余而力不足,对抗性运动容易激发逞强好胜心理,造成超心脏负荷运动,使机体极度疲

劳,免疫力下降,易患疾病,或加重心脏病,甚至发生意外事故。

总之,老年人或心脏病患者,要充分了解自己的实际情况,应在没有任何负担的情况下从事“无汗运动”,活动过程不仅是健身的过程,也应该是怡情悦性和消除精神紧张的过程。这样,“无汗运动”才具有最佳的最安全的健身效果。

据《北京青年报》 陈兴华

### “无汗运动”更适合中老年人群

随着运动健身后猝死的新闻屡见报端,越来越多人开始关注运动健身安全,“无汗健身”一词开始火爆网络。

在持续高温环境下,剧烈运动会大量出汗脱水,可能使有效血容量出现不足,出现胸闷、乏力、头晕等不适。出汗也会导致机体电解质紊乱,尤其是低钾,心脏病患者可能出现心律失常,甚至猝死。此外,剧烈运动亦会使血压升高,增加心脑血管的突发、加重风险。

对此,长沙市中心医院运动医疗、关节骨病科副主任医师

徐诣表示,气温较高的情况下运动确实应该更加注重养心,尤其是中老年人及心血管病人,要量力而行,不能不动,也不能过度运动,更适合做一些“无汗运动”。

长沙奇迹健身美洲故事店资深健身教练罗星宇表示,无汗健身同样可以起到减脂减肥的效果,“只要长期坚持,运动时控制好心率,便能增强代谢达到减脂效果。”罗星宇告诉记者,店内数千会员中三成更倾向于瑜伽等轻运动。

据《三湘都市报》张洋银

