

# 运动与血压

高血压可以引发健康问题，如心脏疾病，中风或肾脏疾病。

好在运动可以帮大忙！

本资料阐述：

- 你应当做多大量的运动；和
- 运动如何影响你的血压。

## 我应当做多大量的运动？

坚持在每星期多数日做运动至关重要。有氧运动有助改善与控制你的血压。

有氧运动锻炼你的心脏和肺，此类运动包括步行，骑自行车，慢跑，越野滑雪和游泳等。

下面的表格描述有氧运动“处方。”

有氧运动“处方”	
频率？	你应争取 <i>每星期做150分钟有氧运动</i> 。 它可以是： <ul style="list-style-type: none"><li>• 短时程：每次10分钟，每天3次</li><li>• 较长时程：每天30分钟或更多，每星期5天或更多</li></ul>
强度？	争取达到中等至高强度。 这意味着： <ul style="list-style-type: none"><li>• 心跳加速</li><li>• 少量出汗</li><li>• 呼吸加深和加快</li><li>• 你仍然可以轻松谈话，但无法唱歌</li></ul>

## 你喜欢做什么有氧运动？

提示：合格的职业健身教练可以为你提供一些安全的，最适合你的运动

在进行一项新运动时，从你感觉适当的水平开始。

当你逐渐适应这项运动后，可以慢慢增加强度：

- 你运动的*时长*
- 你运动的*频率*
- 你运动的*强度*

## 运动对我的血压有何影响？

当你*做*有氧运动时，你的血压会变化。

- 上面的数字（称为收缩压）在你运动时会上升。运动量越大，这个数字则越高。
- 下面的数字（称为舒张压）会基本维持在同一水平。某些人的舒张压会略微下降。这是正常现象。
- 如果你的血压过高，你的医生可能会
  - ◇ 告诉你运动时要监测血压，或
  - ◇ 告诉你血压应维持在什么范围，以确保运动时的安全。

在完成一次有氧运动后，你的血压会下降。

- 血压的下降可能会延续几个小时。这就是我们为什么推荐每天都做运动的原因之一；可以立刻见效！
- 通常，在血压很高的人身上见到的变化也最大。
- 运动的时间越长，或运动强度越大，血压下降的效果就越明显。

你目前的血压是多少？

---

你理想的血压应该是多少？

---

血压会随着参加运动的时间而改变

久而久之，规律性运动有助于让你的血压达到健康水平。

### 有趣的事实：

大多数经常运动的人可以将他们的收缩压降低七个数字，舒张压降低五个数字。

例如：

- 没有从事运动以前的血压 = 154/98
- 进行运动4个月后血压 = 147/93

从事运动的频率越高，见效越快。

开心体验！把快乐  
运动当做你生活中  
持久的一部分。



## 更多益处

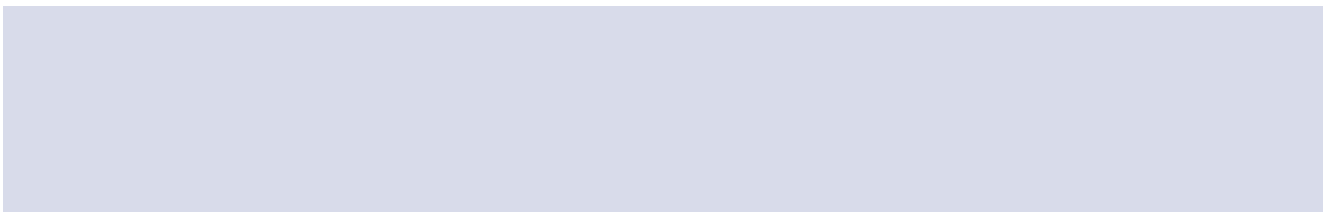
经常运动可以为你带来许多其他好处。例如：

- 减少对降血压药物的依赖；
- 改善心脏的工作状态；
- 更有效地控制体重；
- 有助控制紧张情绪；
- 改善睡眠；以及
- 增强精力和体力。

## 记住：

- 有氧运动有助控制和改善你的血压。
- 你也将从运动中获得许多其他益处。
- 开心体验！把快乐运动当作你生活中持久的一部分。

为了更积极地参加健康运动，你今天可以做什么？



---

由阿尔伯塔运动，休闲，公园和野生动物基金会  
(Alberta Sport, Recreation, Parks & Wildlife Foundation)  
提供资金。

由阿尔伯塔积极人生中心 (Alberta Centre for Active Living)  
创作， [www.centre4activeliving.ca](http://www.centre4activeliving.ca).

