



不同人群的“运动处方”

■ 李彦林 王福科

专家简介：李彦林，医学博士，云岭名医，现为昆明医科大学第一附属医院运动医学科主任、教授、博士生及硕士生导师，中华运动康复教育学院副院长，云南省第十二届中青年学术技术带头人，云南省医学领军人才（运动医学），云南省有突出贡献优秀专业技术人才（二等奖）。

王福科，医学博士、教授、硕士生导师，云岭名医，云南省运动医学学科带头人，云南省医学会运动医疗分会主任委员，现为昆明医科大学第一附属医院运动医学科党支部书记。



李彦林



王福科

“运动处方”，即依据患者性别、年龄、健康状况、锻炼情况以及心肺适能和各项机能指标，以处方为主要形式，制订一套具有系统性、个体性的运动锻炼方案，包括运动频率、运动强度、运动时间、运动方式、运动量和运动处方实施进程等6项基本内容。

坚持体育锻炼并制订科学合理的“运动处方”，可指导各年龄人群、各种慢性病人锻炼，弥补普通群众对运动健身的不科学性、盲目性和随从性。但“运动处方”因人而异，同一疾病在不同病期的“运动处方”也不同。

◆ 老年人的“运动处方”

1. 高血压患者

如今，很多老年人患有高血压，而适量运动对高血压患者可以产生良好作用，如有效降低血压、提高心肺耐力、降低冠状动脉疾病危险因素、降低高血压发病率和死亡率等。适合老年高血压患者的“运动处方”如下：

运动方式：以有氧运动为主，包括快走、慢跑、游泳、打太极拳、骑踏板车、踩椭圆机等。

此外，建议每周额外进行2~3次抗阻练习，通常采用低阻力、高重复的抗阻训练，每组动作重复10~15次。

运动强度：低、中强度有氧运动均可获得较好的降压效果，较大强度的有氧运动也有良好的降压效果，但运动中的风险较大，因此不赞成缺乏规律运动的高血压患者进行较大强度的有氧运动。对有运动习惯的高血压人群，其运动强度范围控制在40%~70%储备心率（目标心率=静息心率+40%~50%（储备心率），储备心率=最大心率-静息心率，最大心率=207-0.7×年龄）；对没有运动习惯者，运动强度应选择40%~50%储备心率；对于服用β受体阻滞剂者，应结合主观疲劳程度控制运动强度，通常在“尚轻松”至“有些费力”即可。

运动时间：每天应达到30~60分钟，可分次累计。

运动频率：每周5~7次，且不运动时间间隔避免连续2天或2天以上。

高血压患者进行有氧运动时，应以低强度、短时间运动开始，缓慢、逐渐增加运动强度和延长运动时间。