

# 心衰患者 到底还能不能运动?

在门诊时经常发现,一些心力衰竭(简称心衰)患者往往谨小慎微、顾虑重重,不敢运动。在医学上,对于心衰早期患者,休息是减少心脏负荷的主要方法,但不强调绝对卧床休息;重度心衰患者以卧床为主,但应注意预防卧床的并发症,可在床边小坐。其实,多数心衰患者通过有规律的运动可明显改善心功能和生活质量,还能减少死亡的危险。运动关键是要适量,适量运动使患者心情舒畅,感到精力较前充沛,且还能改善夜间睡眠,减少其他不适症状,可以参考以下运动训练方法。

## 怎样运动更科学?

**1. 做力所能及的运动** 心衰患者在康复期应参与一些心脏能够承受的、力所能及的运动,切忌操之过急。

**2. 从小量运动开始** 心衰患者康复期的运动和应从小量开始,慢慢增加,切忌过量。一开始应在家人或医护人员的陪同和监护下做些室内活动,能耐受后再移至室外,时间、距离逐渐递增。

**3. 选择有氧运动和阻抗运动** 可以做行走、爬楼梯、游泳、骑自行车、打太极拳、太极剑等有氧运动,也可以适当地做一些四肢及关节的活动,时间不宜太长。适当的力量运动可增强呼吸肌(膈肌和腹肌)的力量、减轻呼吸困难、改善生活质量、增强运动耐力。低重量阻力运动(如哑铃操等)可增强四肢和躯干肌群的力量,减轻疲乏,一般运动1~2组、每组重复12~15次即可使肌肉得到足够的锻炼。

**4. 勿做爆发性的运动或活动** 如突然跳跃、转体、提重物、抱小孩、启酒瓶盖、抛东西等。

## 运动中要注意什么?

**运动前** 测量脉搏,若每分

钟脉搏超过100次,则不适合参加运动或活动。另外,运动前适当热身可以促进血管扩张,至少做10分钟伸展、慢走或其他活动。

**运动中** 运动中若出现过度疲劳、胸闷、气短、心前区疼痛、头痛、恶心、面色苍白等症状时,表示心脏无法承受此运动量,应立即停止,并要充分休息。注意观察症状是否缓解,若不能缓解则应进行治疗。当患者出现心绞痛、气短加重、体重增加或下肢浮肿等情况时,应停止运动,虽然病情恶化通常与运动无关,但在症状控制前患者应避免运动,以避免血压下降等危险。

**运动后** 要进行放松运动,让肌肉逐渐舒缓,减轻运动后肌肉不适感。通过适量的运动或活动,患者感到精力较前充沛,睡眠好,无其他不适症状,说明运动适度;若出现不适症状或睡眠差,表示运动或活动量过大,要减少运动量或调整运动方式。

## 在什么时间运动比较好?

一般情况下,心衰患者每天运动一到两次,一次20~30分钟,宜在饭后2~3小时或饭前1



小时进行。天气炎热时,可在早晨或晚间进行;冬天宜在有太阳时外出锻炼,总而言之是选择不太寒冷也不太热的时候进行运动。

## 运动多久比较合适?

心衰患者理想的目标是在预期的心率范围内步行或就地蹬车30~40分钟(可以分成每节10分钟),每周3~5次。预期的心率为休息时心率+20次/分即可。通过间断训练,许多患者可达到这一目标。

要注意的是,开始运动前应采取药物治疗控制心衰。有条件的应到医院进行心肺功能检测,以判断机体对运动的反应,决定安全有效的运动水平,并参照医生开具的运动处方进行运动。总之,药物与运动同时进行比单用一种措施更有效。对于几乎所有的心衰患者而言,系统的运动应为整体治疗的一部分。

湖南省人民医院老年病一科主任 欧柏青

## 走自己的路

两年前,个头不足170厘米的我,腰围却达96厘米。其实何止是我,单位40岁以上的男性几乎个个都是胖子,偶尔聚在一起,也是讨论如何锻炼、如何减肥。我明白跑步、打球等运动有益健康,但总是忙于工作和生活,无法持之以恒。对于像我这样意志力不强的中年人来说,只有让运动融入日常工作和生活,才是简便易行的长久之道。后来我终于找到了最适宜自己的锻炼方法——多走路。

比如,早晨起床后,我起码要上两趟街:买早点、买菜。菜场旁边就有卖早点的,我偏要跑到和菜场方向相反的另一家早点

铺。中午,我一般都要去一趟邮局,去取刚刚收到的稿费单及邮寄一些文学稿件。傍晚,我又要去一趟图书馆,目的是翻阅一下新到的报刊。其实,邮局和图书馆就在一块,每天的两趟路完全可以合并成一趟,但我就是想多走一些路。

前年,单位搬到开发区后,离家更远了,上下班单程将近5千米。同事们觉得不方便,有些埋怨,我却觉得是一个锻炼身体的好机会,规定自己每天至少走一个单程,风雨无阻。山城坡路很多,一开始体能消耗较大,我晚上泡脚或洗澡时,感觉腿脚有点酸、有点沉,几乎每次“倒床

就睡”。妻子鼓励我,还总结我步行上班的好处:一是在路上可以看到更多的风景,对我的写作非常有利;二是节省了公交车费,一次不多,一月不少;三是锻炼身体,相当于早晨晨练或傍晚散步。

如今,我的腰围已缩小到86厘米以内,不仅肥胖得到了有效控制,头晕、腰酸、腿痛的毛病也都消失了。看着同事们一个个买车代步,但好多体重却不注意控制,我一点也不羡慕,还改了一句名言,算作坚持走路的座右铭——走自己的路,让别人坐车吧!

霍寿喜

## 学会这几招 皮肤保湿又锁水

冬季天气寒冷,有的女性因此忽略了皮肤的保养。殊不知,这个阶段皮肤容易出现异常情况,如皮肤干燥、脱皮、滋生色斑及过于敏感等,大家应该学会科学护肤。

首先,冬季皮肤清洁要适当,不能过度。油性皮肤要选择温和型的洗面奶,中性和干性皮肤要选择亲油性的,这样能及时清除脸上的尘垢和老化细胞,同时也滋润了皮肤。冬季早、晚各洗一次脸即可,不能过于频繁,以免加剧皮肤的紧绷干燥。

其次,冬季气温较低且空气干燥,毛孔收缩,皮肤表面老化的角质不易脱落,为适应季节变化,宜根据肤质选择合适的温和去角质产品,每周去一次左右即可。晚上睡觉前使用温水清洗干净面部,把去角质产品涂抹上去,5分钟左右顺着皮肤的纹理揉搓,然后使用清水冲洗干净,再涂抹上柔肤水,保持皮肤的湿润。

第三,冬季同样要做好皮肤的防晒工作。因为紫外线会对皮肤的胶原蛋白和纤维组织带来破坏,刺激黑色素的合成,容易滋生黄褐斑,引起脸色灰暗。建议大家出门前涂上防晒霜或隔离霜。

需提醒的是,涂抹护肤品时,建议从脸部由上往下、从内往外按摩。同时,应尽量选择富含保湿因子以及多种营养成分的滋润保湿乳,洗完脸后立即涂上保湿霜以减少皮肤水分的流失。除了做好日常保养之外,丽轩堂生命养护中心更有高科技美肤项目美肌·极光,助您留住青春,保持年轻态。

丽轩堂生命养护中心  
湖南丽轩健康管理咨询服务有限公司

## 四个护肤小技巧

**1. 深层洁净皮肤** 每天化妆后,彩妆在脸上堆积,清洁不彻底会形成黑头或斑。睡前醒后最好用清洁效果比较好的洁面乳清洁面部。

**2. 护肤液中加入维C** 想得到更好的美肤效果,可在护肤液中适当加入一些维生素C或甘草精华和果酸。维生素C具有美白、抗氧化的效用,有利于改善面部色素沉积。甘草精华也具有美白作用,但价格比较昂贵。果酸有利于收缩毛孔,增加皮肤弹性,不过不宜过多使用。

**3. 食盐清洁** 食盐具有深层清洁和控油的作用。鼻子上的黑头是困扰很多女性的皮肤问题,在洗脸时将少许盐放于指腹,轻轻地在鼻子上打圈揉搓,可有效清洁黑头,改善鼻子出油多的情况。

**4. 温热水交替** 开始洗脸时,建议用温水先清洗,这样将毛孔打开,清洁掉灰尘和一部分油脂,之后用冷水洗一遍,可起到收缩毛孔的作用。洗脸时进行适当的按摩,可增加皮肤的弹性,促进脸部的血液循环。



郑玉平