

想要降低胆固醇? 每周运动 150 分钟就有效

现代生活中，许多人都被“三高”困扰，其中，高血脂的发病率逐年增高。高血脂是一种常见的慢性病，是指血液中胆固醇、甘油三酯等脂质成分异常升高，超过了正常范围。高血脂是引起动脉粥样硬化、冠心病、脑血管病等疾病的危险因素之一。高血脂和胆固醇的关系密切已是众所周知的事实，那么，有没有办法控制胆固醇，让高发疾病推迟呢？下面就来告诉大家通过运动控制胆固醇的最佳方法。

胆固醇不是洪水猛兽 科学看待是关键

生活中，许多人一听到“胆固醇”几个字，就觉得它犹如洪水猛兽，对身体具有极大伤害，事实并非如此。胆固醇并不是洪水猛兽，血液胆固醇由肝脏产生，它在产生激素和消化方面发挥着重要作用。本身没有大碍的胆固醇怎么就会对身体产生危害呢？事实上，我们的身体本身就可以为我们提供所需的所有胆固醇。而我们每天都要摄入一定的食物，一些食物中也富含胆固醇，因此，限制膳食胆固醇的摄入量就十分必要，否则人体胆固醇就有可能超标。

高密度脂蛋白胆固醇（即HDL-C 胆固醇，又称为“好胆固醇”）水平有助于预防心脏病和中风。另一方面，低密度脂蛋白

胆固醇（即 LDL-C 胆固醇，又称为“坏胆固醇”）水平高则会使我们更容易受到这些疾病的影响。总胆固醇水平超过 200 毫克/分升 (mg/dL) 就被认为是高胆固醇。

运动多少分钟 有助于降低胆固醇

对于胆固醇高的人来说，应坚持每天或每周锻炼，以帮助降低胆固醇水平。

美国心脏协会称，鼓励高胆固醇的成年人每周进行 150 分钟或更长时间的中等强度有氧运动，作为降低胆固醇的有效手段。如果将其分解为每日部分，则相当于每周锻炼 5 天、每天 30 分钟。可以通过步行、骑自行车或游泳来实现。

更多运动是否能带来更多健康价值？在 2014 年《运动医学》杂志上发表的一篇科学评论中，研究人员深入研究了三种不同类型的运动及其对患者胆固醇水平的影响。具体来说，他们研究了有氧运动、阻力训练以及有氧运动和阻力训练相结合。研究人员

在分析每种锻炼时还考虑了强度和持续时间。

根据他们的研究结果，研究小组发布了专家建议，指出想要降低坏胆固醇和甘油三酯，提高好胆固醇的高胆固醇人士，应该以每周 5 天的运动时间、超过 30 分钟为目标。对于老年人或残疾人，建议在安全的情况下尽可能增加体力活动。

运动强度如何影响 胆固醇水平

除了持续时间之外，运动强度也可能影响我们的低密度脂蛋白胆固醇水平是否下降。研究人员指出，根据运动医学原理，一般来说，需要更大强度的运动才能有效降低坏胆固醇。事实证明，有氧运动可以改善整体血脂水平，但对于阻力训练来说，增加重复次数比提高运动强度更有效。虽然在有氧运动的基础上增加阻力训练也可能有益于我们的血脂状况，但仍需要更多的研究。

对于那些迈出健身之旅第一步的人来说，研究人员建议从其中一个开始：长时间的中等强度有氧运动或阻力训练。虽然身体活动对于控制高胆固醇很重要，但保持健康的体重、均衡的饮食和按处方服用药物也很重要。

健身指导员 章如龙

髋屈肌伸展 防治腰背痛



对于经常久坐的人来说，腰背痛是一个常见问题。要避免恼人的疼痛，拉伸锻炼至关重要，比如每天进行髋屈肌伸展运动可以有效缓解不适。如果腰部疼痛持续并放射至腿部，这可能是由椎间盘问题引起的，建议寻求医生的帮助。

髋屈肌拉伸方法

1. 采取正确的跪姿，一只脚在前，另一只膝盖在地面。左手放在左膝上，右手自然放在身体侧面。

2. 将右手举到身前，身体稍微向前倾，同时抬头看向上方。

3. 感受右侧髋屈肌和整个身体前侧的拉伸，保持几秒钟，然后放松回到起始位置。

4. 如果需要，可以在膝盖下方垫一个软垫。如果感到失去平衡，可以借助沙发或椅子支撑。

5. 每侧重复 5 到 10 次。

注意事项

保持背部稳定，不要让背部下沉，保持核心肌群的控制。

健身教练 程溪



欢迎订阅2025年

大众卫生报

全年定价168元 邮发代号41-26

全国邮局均可订阅 邮局收订电话：11185



扫码立即订阅
《大众卫生报》

报社地址：长沙市芙蓉中路一段442号新湖南大厦47楼

新闻热线：0731-84326206 订报热线：0731-84326226 广告热线：0731-84326448

