

GAOXUEYA HUANZHE YUNDONGZHINAN

# 高血压患者 运动指南



高血压患者运动指南

龚洁◎主编

长江出版传媒  
湖北科学技术出版社

GAOXUEYA HUANZHE YUNDONGZHINAN



# 高血压患者



# 运动指南

龚洁◎主编



微信扫一扫，更多精彩

ISBN 978-7-5352-9266-7



9 787535 129266 >

定价：15.00 元





## 《高血压患者运动指南》编委会

**编写单位** 武汉市疾病预防控制中心

**主 编** 龚 洁

**副 主 编** 杨念念 严亚琼 朱朝阳  
李 芳

**编 委** (以姓氏笔画为序)

万 俊 王 亮 代 娟  
朱朝阳 严亚琼 张 刚  
李长风 李 芳 金卫平  
杨念念 周小琦 郭 燕  
柯思思 赵原原 龚 洁

**编辑统筹** 李亚云

## 前言

对于大多数健康人来说，有规律的运动可以使他们从中受益。然而，对于那些有健康问题的人，如高血压患者，在能否运动、如何运动等问题上需要给予更多关注。

我国高血压患者数量众多，健康危害大，因血压未得到有效控制而导致的残疾和死亡给患者、家属及社会带来沉重的负担。有效的药物治疗可以使高血压所致的心脑血管事件（脑卒中、心肌梗死）的发生率明显降低，然而，要想进一步提高高血压的治疗效果，在药物治疗的基础上，患者配合生活方式的改变，特别是参加有规律的体力活动，是一条目前来说最为理想的、成本效益最好的策略。因此，鼓励和促进高血压患者进行有规律的运动，并长期坚持，对有效控制高血压，预防其健康危害具有重要的意义。

自2010年以来，本研究团队开始研究探索社区环境下高血压患者的运动特点、影响因素及心理行为机制等。在此基础上，参考了国内外运动指南和相关文献，并借鉴国内外成

功的实践范例和经验，以跨理论模型、保护动机理论等心理行为学理论为基础，设计和编写了《高血压患者运动指南》科普读物。希望通过此书，提高高血压患者对规律运动的认知和相关技能，养成科学运动习惯，从而使他们真正做到有效地自我控制和管理自己的血压水平。同时，它也为基层医疗卫生专业人员培养高血压患者自我管理能力提供有用的工具，有助于他们帮助更多的患者认识并面对自身的疾病，以实现积极、健康的生活模式。

本书从高血压的基本知识、规律运动的方法和技巧、规律运动的安全法则、坚持运动的十大技巧等方面进行阐述，采用通俗易懂的语言和生动具体的图片，图文并茂地为广大读者提供了一套全面、系统的学习工具。希望本书对从事慢性病防治的专业技术人员和管理人员，具有较好的参考和指导作用。

编者

2016年12月

# 目录

## 第一章 认识高血压

1. 血压是怎样形成的? ..... 1
2. 什么是高血压? ..... 2
3. 高血压有什么危害? ..... 3
4. 高血压的常见危险征兆有哪些? ..... 4
5. 如何控制血压? ..... 5
6. 高血压患者血压降到多少才合适? ..... 7
7. 高血压患者日常生活中应注意什么? ..... 8

## 第二章 规律运动，控制血压

1. 运动与高血压 ..... 9
2. 运动的降压机制 ..... 10
3. 什么是规律运动? ..... 11
4. 运动强度 ..... 15
5. 运动强度的判断 ..... 16
6. 关于运动方式 ..... 17
7. 规律运动，合理搭配 ..... 22

## 第三章 规律运动，注意安全

1. 哪些情况应避免运动? ..... 25
2. 如何选择运动项目? ..... 26
3. 如何做到循序渐进? ..... 27

4. 运动需要多样化 .....	29
5. 规律运动的其他建议 .....	30
6. 合并其他慢性病的高血压患者如何运动? .....	31

## 第四章 十大技巧，助您运动

1. 权衡利弊 .....	37
2. 制定运动计划 .....	38
3. 从最低标准开始 .....	38
4. 争取支持 .....	38
5. 改变与利用环境 .....	40
6. 给自己鼓励和奖励 .....	41
7. 树立新形象 .....	42
8. 见缝插针 .....	43
9. 坚定信念 .....	43
10. 防止反复 .....	44

## 第五章 一些推荐的运动

1. 健步走 .....	45
2. 几种适合在家里做的运动 .....	46

## 附录

附录1 自我血压测量方法 .....	51
附录2 体重正常值范围速查表 .....	53
附录3 不同年龄段运动时的目标心率对照表 .....	54

参考书目 .....	55
------------	----

致谢 .....	56
----------	----

# 第一章

# 认识高血压

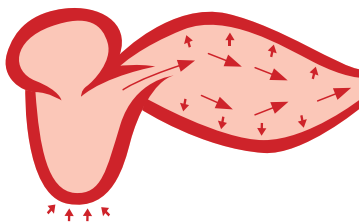


## 1 血压是怎样形成的？

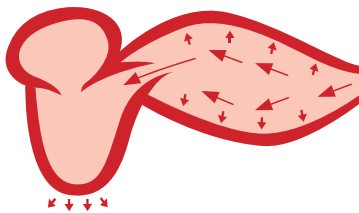
**血压** 血液在血管内流动时对血管壁造成的压力即血压。血压包括收缩压和舒张压，通常记录为“收缩压/舒张压”。



**收缩压** 心脏收缩（工作）时，把大量的血液射入动脉，此时血液对动脉壁的压力最高，称为收缩压（俗称高压）。



**舒张压** 心脏舒张（休息）时，受到高压而膨胀的大动脉弹性回缩，使血液仍能持续向前流动，但压力下降，此时的血压称为舒张压（俗称低压）。

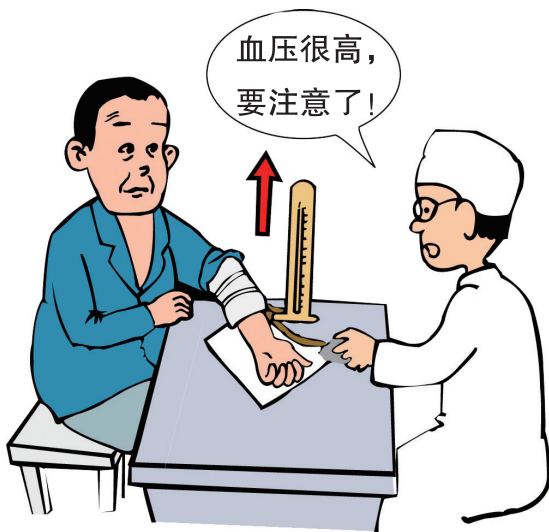






## 2 什么是高血压？

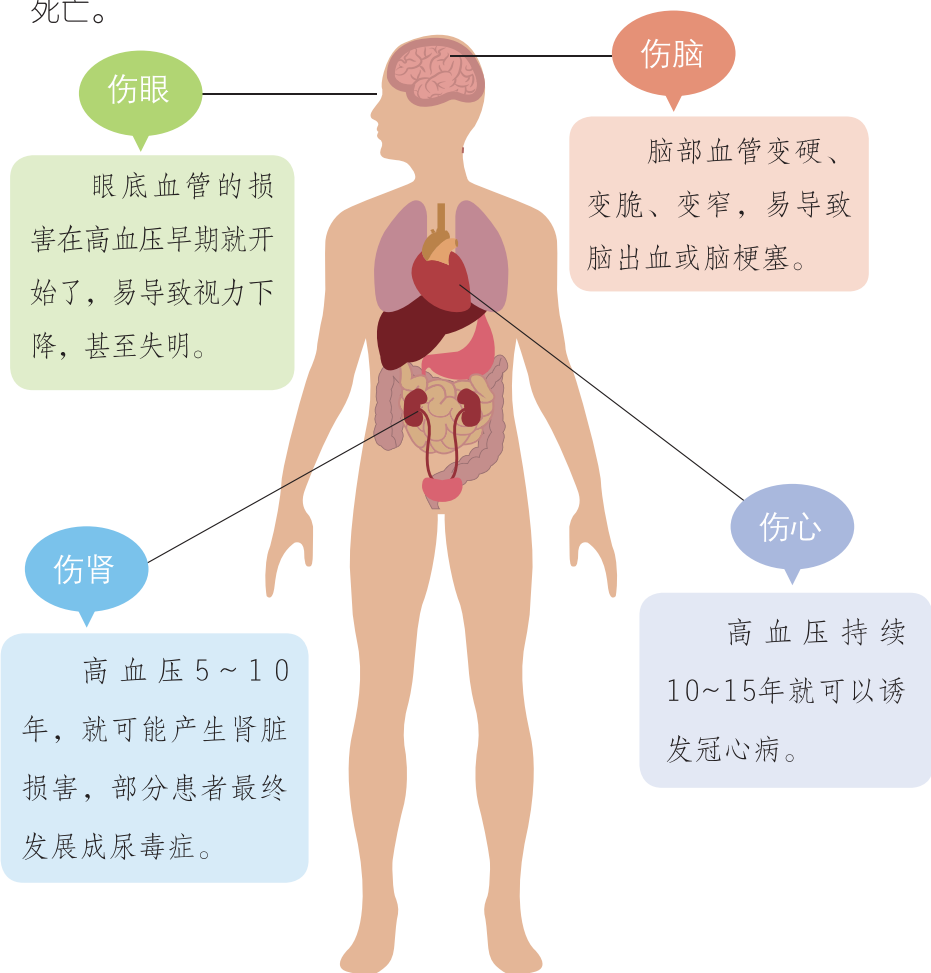
一般成人的理想血压是收缩压小于120mmHg且舒张压小于80mmHg（即 $<120/80\text{mmHg}$ ）。高血压是指在未使用抗高血压药的情况下，非同日三次测量上臂血压，收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和（或）舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ 。



**注意** 当收缩压在120~139mmHg之间，和（或）舒张压在80~89mmHg之间时，称为正常高值血压，此时如果不加以控制，很容易发展成高血压患者。

### 3 高血压有什么危害？

高血压被称为“隐形杀手”，患者持续血压升高会对心、脑、肾以及全身血管造成损伤，严重威胁患者健康，甚至导致死亡。





## 4 高血压的常见危险征兆有哪些？

大部分高血压患者在初期没有自觉症状，当您出现以下情况时，应立即测量血压，并及时就医。

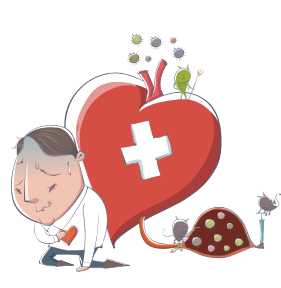
### 高血压的危险征兆



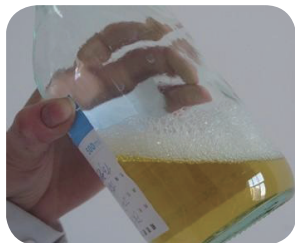
四肢麻木



头晕、头痛



胸闷



小便泡沫状



视力模糊



头胀，脸潮红

## 5 如何控制血压？

### 坚持按医嘱服用降压药物

**做到** 药物正确  
剂量正确  
服药时间正确



### 定期测量血压

《中国高血压基层管理指南2014年修订版》建议：  
血压未达标者，建议每天早晚各测量血压1次，每次测量2~3遍，连续7天，将后面6天的血压平均值作为医生治疗的参考。  
血压达标者，建议每周选择一天测量血压。





## 建立健康的生活方式



戒烟



限酒



心情愉悦



规律运动



膳食限盐



控制体重

## 6 高血压患者血压降到多少才合适？

**普通高血压患者**

目标值 (mmHg)  
 $\leq 140/90$

1

2

3

**合并糖尿病或肾病**

目标值 (mmHg)  
 $\leq 130/80$

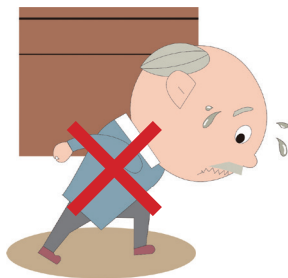
**老年人**

目标值 (mmHg)  
 $\leq 150/90$





## 7 高血压患者日常生活中应注意什么？



不要用力抬、扛、背、挑重物



不要吸烟



不要大量饮酒，特别是  
饮用大量烈性酒



不要大喜、大笑、  
极度兴奋



避免暴怒、极度恐惧  
或精神极度紧张



不要用力大小便，  
尤其要注意避免便秘

## 第二章

# 规律运动， 控制血压



### 1 运动与高血压

#### 研究证据

★ 高血压患者一次运动数分钟之后，血压可以明显低于安静水平，并可持续1~3小时，甚至长达13小时。

★ 高血压患者锻炼1~2周后，安静时血压会有所下降。

★ 高血压患者在坚持锻炼4周后会有持续的降压效果。

★ 停止运动2周后，血压会重新回升。





## 2 运动的降压机制

### 有效促进血管健康，降低血压

#### ▲降低血管阻力

- (1) 增加毛细血管的数量。
- (2) 缓解小血管痉挛，增加血管直径。
- (3) 降低血液黏度，改善微循环。

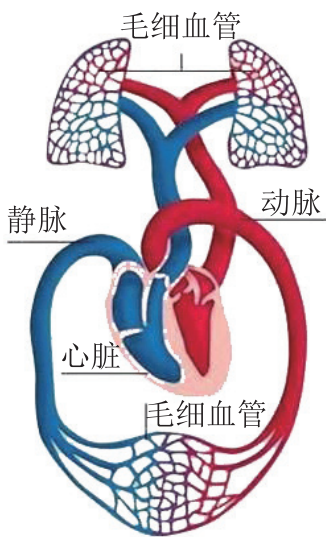
#### ▲降低血容量

- (1) 促进高钠尿的排出。
- (2) 降低肾脏对钠的吸收。

▲促进降压激素的分泌，  
刺激大脑血管运动中枢  
的调压功能

#### ▲纠正高血压的危险因素

降血脂，减肥。



## 规律运动是高血压患者控制血压的有效手段



### 3 什么是规律运动？

★ 规律运动是指每周做中等强度的运动至少3~5天，每天至少运动30分钟。

★ 可以选择间歇运动，每次至少10分钟，累计每天30~60分钟。

★ 高强度的运动可以折算成中等强度的运动。

(换算技巧：10分钟高强度=20分钟中等强度)

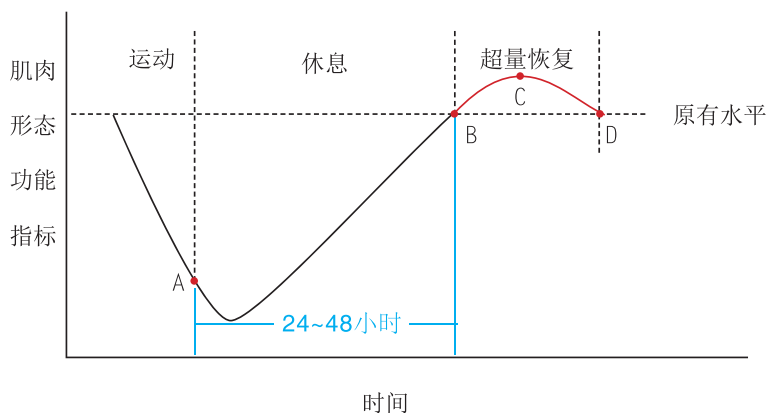
★ 只有规律运动，才具有肯定的降压和促进健康的效果。



## 研究证据

### ▲ 为什么每周运动3~5次？

人体的肌肉力量和形态功能之所以在合理训练后能够逐渐提高，就是因为有“超量恢复原理”（见下图）在起作用。



超量恢复原理示意图（一）

上图显示，随着锻炼时间的延长，肌肉的功能和形态指标会逐渐下降，下降到一定程度（A点），就感到累了，需要休息，休息之后这种下降会继续一段时间。

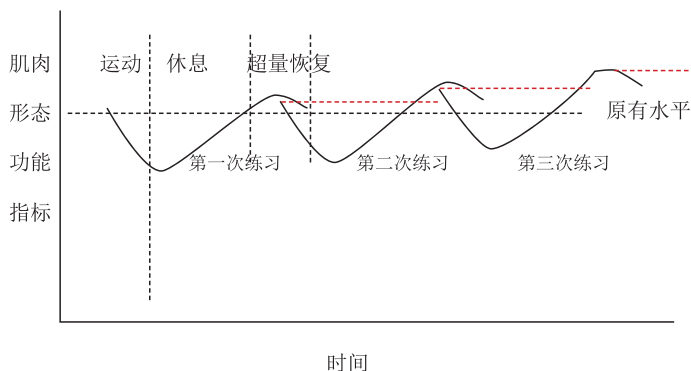
在休息的过程中，肌肉的功能和形态指标会逐渐回升，接近原有水平（B点），然后继续上升，超过原有水平，形成一个小的波峰（C点），这个反弹的波峰阶段，就是“超量恢复”，这段时间通常为24~48小时。

如果继续休息，超量恢复就慢慢消退，肌肉的各项指标就又回到原有水平（D点）。

如果我们的下一次锻炼，正好在超量恢复的阶段（BD之间），那么练习的效果就会逐渐积累，肌肉的各项功能和形态指标就会逐步提高，我们看到的就是肌肉体积增大，肌肉力量增



强！如下图所示：



超量恢复原理示意图（二）

### ▲ 为什么每次运动至少要30分钟？

美国运动医学学会《ACSM运动测试与运动处方指南》推荐每周最少运动量为1000千卡/周，相当于150分钟/周，如果我们每周运动5次，每次就是30分钟，如果每周运动3次，每次需要50分钟。

ACSM运动指南推荐：

最少运动量：1000千卡/周 ≈ 150分钟/周

（相当于每天30分钟中等强度的步行=3000~4000步）

必要的运动时间：30~60分钟/天

更加有益的运动量：> 2000千卡/周 ≈ 250~300分钟/周

## 4 运动强度

运动强度分为四级：不运动，低强度，中等强度和高强度。一般来说，每天做30分钟中等强度的运动有助于促进健康。

### 不同运动强度及运动时间的健康收益

运动强度	中等强度运动时间	健康效果	评论
不运动	除日常活动 <sup>①</sup> 外，没有中等强度运动	没有	不动就是不健康
低强度	做一些中等强度的运动，但每周不足150分钟（如爬几级台阶）	有一些	对于不太运动或体质弱者，可以从低强度的运动开始
中等强度	每周中等强度运动150~300分钟	大	在此运动范围内，运动量越大，健康效果越大
高强度	每周中等强度运动超过300分钟	额外	对于慢性病患者来说，应量力而行

①日常活动：指轻度运动，如站、慢走、举轻物体。

#### 小贴士

中等及以上强度的运动才具有肯定的促进健康的效果。



## 5 运动强度的判断

运动因人而异，多大的运动量才算足够，运动强度的判断有助于您把运动量控制在最合理的水平上。

### 方法一：说话测试法

边运动边说话，如果可说出简单词语，但略感吃力，表明运动强度达到要求。

### 方法二：目标心率法

停止运动后立即量脉搏，数15秒的心跳数，将它与目标心率比较。您的目标心率可以通过附录3查得。

**脉搏测量法** 将食指和中指的指尖轻按在手腕的动脉上，然后数脉搏。



## 6 关于运动方式

一般来说，运动有四种类型：有氧运动、肌力运动、柔韧性运动和平衡运动。

有氧运动是高血压患者的首选，具有健身和降压的作用。肌力运动也已经证明有降压的作用，而且可以强健肌肉，但高强度的肌力运动有升高血压的风险，应选择较低强度的肌力运动。柔韧性和平衡运动尽管没有明确的降压作用，但它们可以提高肌肉和关节的柔韧性和灵活性，减少运动伤害。

### 有氧运动

有氧运动又称耐力运动。是指躯干、四肢等大肌肉群参与为主的，有节奏、时间较长、能够维持在一个稳定状态的身体活动。此类运动具有明确的降压效果。

常见的适合高血压患者的中等强度的有氧运动包括：

快走、骑车、拖地、慢跑、游泳、带孩子（运动）、跳舞、爬坡、田间劳动、跳绳、爬楼梯、登山、划船、抖空竹、踢毽子、太极、健身器材（健骑机、椭圆机等）、柔力球等。





慢跑



骑自行车



跳舞



打太极



步行

## 肌力运动

又称负重运动、抗阻力运动。指肌肉对抗阻力的重复运动，具有保持或增强肌肉力量、体积和耐力的作用。对预防跌倒、提高独立生活能力均有帮助。中低强度的肌力运动具有降压作用。

适合老年高血压患者的肌力运动：太极、瑜伽、负重训练、握力器、健身带、支撑运动（承受身体重量）。



太极



瑜伽



握力器



负重训练



支撑运动



运动时略感吃力即可，避免憋气动作！

### 小贴士

肌力运动如果持续10分钟以上，可以计入总运动时间。



## 柔韧性运动

目前尚无明确证据证明此类运动具有降压效果，但对预防跌倒和外伤，提高老年人的生活质量会有一定帮助。

此类运动包括伸展运动、关节运动、下蹲、转体、甩手、太极、瑜伽等。



**注意**

伸展肌肉韧带时不要屏住呼吸，动作要缓慢，每个动作保持10~30秒。

**小贴士**

柔韧性运动不计入总运动时间，除非达到中等强度而且持续至少10分钟。

## 平衡运动

经常性地平衡训练可以预防跌落伤的发生，特别是对于易摔倒的老年人。

平衡训练可以是：倒着走、侧着走、足跟走、脚趾走、踮脚、太极、单足侧提、医疗体操等。



踮脚行走



体 操

**注意**

逐渐增加难度，从扶着物体逐渐过渡到不扶物体。

### 小贴士

平衡性运动不计入总运动时间，除非达到中等强度而且持续至少10分钟。



## 7 规律运动，合理搭配

### 有氧运动是主干（2种或2种以上）

频率=5天/周或隔日1次

强度=中等

时间=30分钟/天以上



### 肌力运动做辅助

频率=2~3天/周

强度=略感吃力

时间=8~12次/套，2~3套



### 柔韧性运动在前后（作为热身与放松运动）

频率=几乎每天

强度=伸展

时间=15~60秒/套，1~3套



### 平衡运动随时做

频率=几乎每天

时间=适量



**注意** 一套动作可以是一个动作，也可以是几个关联的动作（如将上肢前平举-上举-放下），每个动作保持15~30秒。



## 运动步骤

第一步	热身运动	(1) 柔韧性运动 (如伸展运动) (2) 低强度运动 (如慢走)	5~10分钟
第二步	健身运动	(1) 有氧运动 (如快步走、跳舞) (2) 肌力运动	10~30分钟
第三步	放松运动	(1) 柔韧性运动 (如伸展运动) (2) 肌肉放松运动 (3) 呼吸调节	5~10分钟

## 第三章

# 规律运动， 注意安全



### 1 哪些情况应避免运动？

尊重您的身体，如果您患有以下疾病或伴有不适合运动的情况，请您不要做中等强度的运动，待情况改善后在医生的指导下运动。

- ★ 避免会增加中风等危险的剧烈运动。
- ★ 血压控制不好，出现进行性升高，有高血压脑病甚至发生高血压危象或急进型高血压患者。
- ★ 合并严重心、脑、肺部等疾病，即使做低强度的热身运动也引发不适症状者。
- ★ 服药过程中出现明显副作用而未能控制者。
- ★ 安静时血压未能很好地控制或血压超过180/110mmHg的患者。
- ★ 处于急性感染期，如发烧、腹痛、腹泻等。
- ★ 运动时感到头晕、呼吸费力、心慌、胸闷等不适，应立即停止运动。





## 2 如何选择运动项目？

★ 运动前应咨询医师，进行医学评估和运动测试后再开始运动。

★ 必须在降压的“保驾”下选择合适的运动，以降低对心脑血管产生的不利影响。

★ 老年人参加运动期间，应定期做医学检查和随访。

★ 避免有可能增加您血压的运动，如举重物、划船。

★ 避免过度激烈紧张的剧烈运动，如篮球。

★ 在血压没有控制时或对锻炼还不适应时，注意不要做低头弯腰的动作，头的位置不要低于心脏水平。

★ 力量运动中要避免发力时的憋气。

★ 运动后感到过度疲劳，休息24小时仍不能恢复，应降低运动量或选择运动量较小的运动。

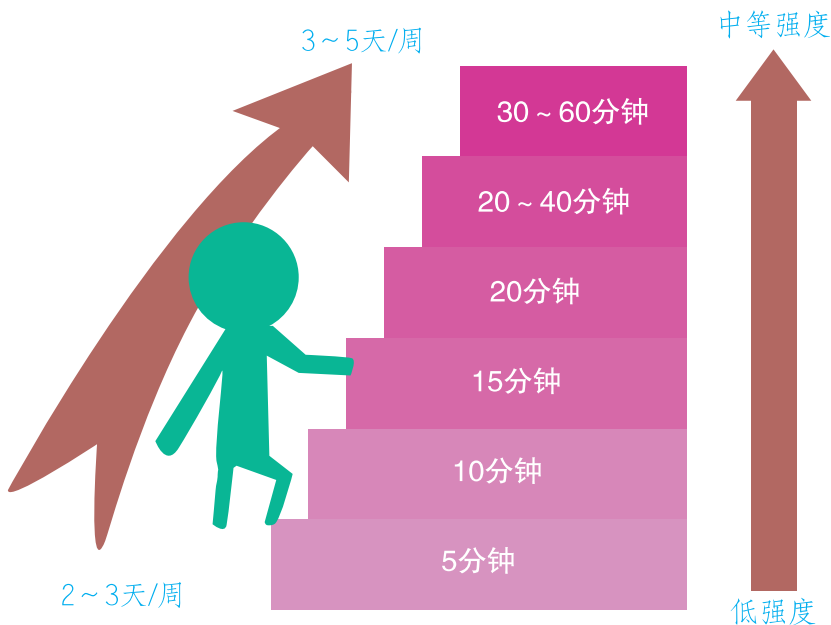
★ 每周安排一些柔韧性运动和平衡运动，提高运动能力，预防和减少运动伤害。



### 3 如何做到循序渐进？

对于不经常活动或体质较弱的人群，应遵循“循序渐进，持之以恒”的原则：

- ★ 可以花几个月的时间逐步达到运动目标。
- ★ 最初可以从低强度的运动开始，然后逐步过渡到中等强度的运动。
- ★ 逐渐增加每周中等强度运动的天数和持续时间。
- ★ 可以将一天的活动量分次完成，开始可从几分钟为一次，但规律运动之后，每次活动保证至少10分钟。





对于一个原本不太运动的人，其进度安排建议如下：

阶段	期间	频率	时间	强度
起始期	第1~4周	每周3次	每次10~15分钟	低强度（如散步）
改善期	第5~24周	每周3~5次	每隔2~4周增加5~10分钟，直至每次20~30分钟	中等强度
维持期	第24周以后	每周3~5次	每次30~60分钟	中等强度

以能耐受为原则，运动中如出现胸口不适、胸闷、胸痛、呼吸费力、头晕、心慌、心律不齐等不适时，应立即停止运动，咨询医生。



## 4 运动需要多样化

长期只做一种运动，会使运动部位（关节、肌肉、韧带等）负担过重，造成“劳损”，也容易产生枯燥感。运动多样性可以减少运动导致的“劳损”。同时，多种运动交替使用也可以增加运动新鲜感，易于坚持。

### 选择2-3种运动

- ★ 室内运动+户外运动交替进行
- ★ 体育锻炼（快走）+娱乐性的运动（如柔力球）
- ★ 中等强度的家务活（拖地、带孩子）+体育锻炼（快走、太极拳）

### 一周运动安排举例

周一	周二	周三	周四	周五	周六或周日
太极拳 30分钟	快走 30分钟	骑车 30分钟	太极拳 30分钟	快走 30分钟	柔力球 30分钟
力量练习 20分钟		肌力运动 20分钟		力量练习 15分钟	
热身、放 松各5分钟		热身、放 松各5分钟		热身、放 松各5分钟	



## 5 规律运动的其他建议

(1) 做好热身运动和放松运动：准备活动5~10分钟，可做腰、腿、髋关节轻微活动和拉伸运动，让心率和呼吸缓慢增加。运动结束前做伸展活动及放松练习5~10分钟，让心率和呼吸逐渐恢复正常。



(2) 选择安全的运动场地：地面平整，运动范围内无障碍物，无车辆。以公园和操场为宜。



(3) 选择合适的装备：穿着舒适、宽松的衣裤，运动鞋的大小和宽度适中，两侧脚趾不感到挤压，脚尖与鞋头间留有一拇指的距离，可选择减震功能如鞋底有坑纹的运动鞋，鞋底防滑，鞋带可以调节，以便调整鞋的宽度。

(4) 其他：佩戴针对运动部位的防护用品（如护膝、护腕等），运动前后补给充足水分，随身携带急救卡。



## 6 合并其他慢性病的高血压患者如何运动？

### 合并心脏病

包括心肌梗塞、冠状动脉搭桥手术、冠状动脉成形手术、心绞痛等。

要运动，必须先医生的指导下做运动评估。

**注意** 运动或休息时出现新的以前未出现过的不适症状，如胸痛、气喘、心慌等，应立即停止运动，寻求医生帮助。

### 合并中风

★ 如果您曾发生过中风，尽早运动有助于您恢复运动功能，防止肌肉萎缩。但必须在医生的指导下进行。

★ 中风患者在运动能力完全恢复前，不适合做规律运动，可以进行低强度的卧床体位练习。





## 合并糖尿病

空腹血糖不大于16.7mmol/L，不在糖尿病的急性发作期，或者没有同时合并心脏病、视网膜病变、肾功能不全、糖尿病酸中毒、下肢坏疽等严重并发症，可以进行规律运动，但要注意：

- ★ 控制好血糖。
- ★ 最好在饭后1小时后运动，避免空腹运动，防止低血糖的发生。
- ★ 使用胰岛素的患者，最好在非运动部位注射，并且应避免在黄昏或夜间从事激烈运动，防止低血糖的发生。
- ★ 定期检查皮肤，尤其是脚部皮肤，防止出现水泡和擦伤。
- ★ 运动时随身携带一些糖果、饼干、含糖饮料等，运动中一旦出现明显饥饿感、心慌、冷汗、头晕等时，提示可能出现低血糖，应立即停止运动，进食随身携带的食品。



## 合并慢性肺部疾病

慢性肺部疾病的患者经过锻炼后，可以改善呼吸功能，提高心肺耐力和运动耐受能力，减轻症状和减少去医院看病的次数。

但要注意：

★ 从低强度的运动开始，可采用间歇运动，逐渐增加运动量和运动时间，直到患者能耐受更大的运动强度和运动量。

★ 运动前使用药物，如吸入剂，改善呼吸功能。

★ 延长热身和放松运动的时间。

★ 上肢活动比下肢活动更容易导致气喘的出现。

★ 冷而干燥的空气会增加呼吸和运动的难度。游泳是慢性肺病患者特别好的运动方式。

★ 对于那些体质差的患者，可以选择坐位或卧位，而且可以随时停止的运动。







## 合并骨关节疾病

有氧运动和肌力锻炼对骨关节病患者有治疗作用，如果方式得当，可以缓解骨关节炎导致的疼痛和功能障碍。

- ★ 以疼痛不增加来判断您的活动水平。
- ★ 可以选择低影响、无痛、低关节损伤的运动，如游泳、步行、肌肉训练。

★ 每天进行关节的肌肉锻炼将有助于减轻疼痛，保护关节。

★ 保证受损关节有充分的休息时间。如膝关节受损，每次行走和站立时间不要超过2~4小时，然后休息至少1小时。

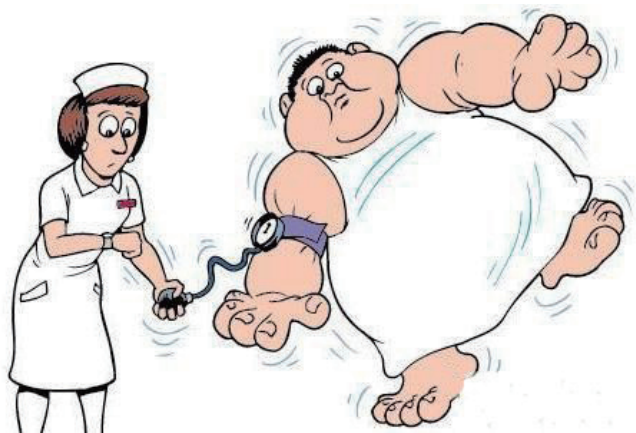
★ 骨关节退变的患者（伴有膝关节炎、多处骨刺等），可选择适量走步或戴上护膝，或者可以选择游泳运动。



## 合并超重肥胖者

超重和肥胖的高血压患者控制体重有助于血压的控制。减轻体重应双管齐下：饮食控制和增加运动。关于饮食控制请参考有关书籍，运动的建议包括：

- ★ 确定是否超重和肥胖，请查附录2。
- ★ 为了长期控制体重，应保证至少每天30分钟的中等强度的运动，逐渐增加至每周大于250分钟。
- ★ 运动应从低强度开始，循序渐进地增加运动时间和运动强度。
- ★ 如果运动中出现不适症状，请立即停止运动，到医院就医。



## 第四章

# 十大技巧， 助您运动



您有这些想法吗？

“我太忙了” “我太累了” “我年龄大了” “我很不舒服” “我的运动已经够了” “运动令人厌烦” “运动引起疼痛” “大庭广众下运动很难堪” “我担心自己有心脏病” “天气不好” “我担心失败” ……

十大技巧，帮您解困，实现您的运动目标。



## 1 权衡利弊

### 这些困难是真的不可以克服的吗？

#### 规律运动的好处

促进血管健康、血压  
稳定、生活质量提高  
降低中风、心梗发生  
的风险  
强壮肌肉骨骼  
改善睡眠  
心情愉快  
.....

#### 规律运动的困难

占用了时间  
天气不好，没法运动  
担心运动受伤  
担心运动诱发血压  
升高  
.....



- ★ 运动时间可以一点一点地积累，见缝插针实现您的运动计划。
- ★ 天气不好时，可以选择室内的运动。
- ★ 运动可以强壮筋骨，提高您的运动能力。
- ★ 目前还没有研究显示运动的人比不运动的人更容易受伤、中风或心梗。
- ★ 运动前后进行热身和放松运动，减少运动伤害。



## 2 制定运动计划

为你自己1周或1个月的运动制定一个计划，有助于高效地管理有限的时间。对于忙碌的职场人来讲非常有用。制定时间表时需要看是否可行，必须是在工作和生活两不误的情况下，运动才会是一种对生活的升华，而不是累赘。

制定计划时，要简单易懂，最好就一句话。例如每周一、三、五去跑步或运动半小时，或每周一次去打羽毛球或游泳1小时。无论是任何运动或体育，都能以一句话来做计划，这样容易记住，您也可以将它放到电子日历里提醒自己。

## 3 从最低标准开始

无论你自身体能或身体有多棒，都以每次运动10分钟为起步。很多研究已经显示，10分钟是起码的运动持续时间，降低时间的要求，适度地给自己空间，会带来持久运动的好处。这比起三天钓鱼两天晒网，要好得多。

## 4 争取支持

养成规律运动的习惯不是一朝一夕的事情，身边有个关心和支支持您的人是非常重要的。您可以这样获得支持：

## 结伴运动

两个人运动比自己一个人单独运动好，彼此相互支持，更容易实现您的运动目标，而且更容易坚持。请为自己找一个伴一起运动！可以是您的伴侣（妻子或丈夫）或朋友。



结伴运动

## 寻找他人的帮助

这个人可以是任何您信任的人，如您的伴侣、朋友、同事、邻居等。



鼓励、支持、陪伴您一起运动



寻求家人支持



## 5 改变与利用环境

(1) 尽量避开那些让您不运动的环境，如麻将室。

(2) 用物品提醒自己，在您经常经过的地方放置一些物品提醒自己。

① 手机上设置提醒信息。

② 在客厅、电视机周围等一些容易让您不动的地方放置提醒牌或标签。

③ 把运动物品放在显眼的地方。

(3) 运用互联网与可穿戴智能设备。



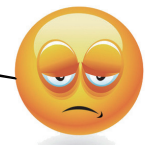
## 6 给自己鼓励和奖励

一旦你顺利完成1周或1个月的运动计划后，不妨给自己少许鼓励。给自己买个包或买份自己梦寐以求的古董或小首饰。只要能让你自己开心，花费的额度不是重点，重点是让您自己做了一些平时不去做的消费。这样起着鼓励的作用，下次运动时，就事半功倍了。在一天工作后，身心疲惫之余，偶尔想起之前的快乐，您会不由自主地尽量完成计划，从而达到良性循环的效果。

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
		1 元旦	2 廿一	3 廿二	4 廿三	5 小寒
6 廿五	7 廿六	8 廿七	9 廿八	10 廿九	11 三十	12 十二月
13 初二	14 初三	15 初四	16 初五	17 初六	18 初七	19 初八
20 大寒	21 初十	22 十一	23 十二	24 十三	25 十四	26 十五
27 十六	28 十七	29 十八	30 十九	31 二十		



做得不错，  
继续努力！

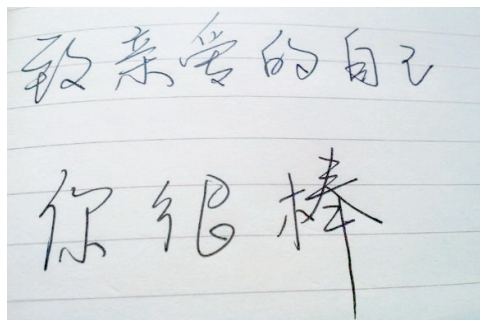


没有完成，  
还需加油！





用积极的话鼓励自己：我做到了，继续努力，有进步，做得好！



## 7

### 树立新形象

★ 我更健康了。我再不经常头痛头晕了，血压控制稳定了。

★ 我的脸色比以前更好了。

★ 我比以前更精神了。

★ 睡眠更好了。

★ 身材更好了。

★ 更强健了。

★ 别人说我的性格更好了，我更受欢迎了。

★ 我成为别人的榜样了。



## 8 见缝插针

### 时间是挤出来的

如果您实在太忙了，可以将一天时间分为一段一段的，然后累加起来，如：

- ★ 晚餐后是运动的绝好时间。
- ★ 随时准备健身包，内置运动衣物、鞋、设备等，避免因没有准备而放弃运动机会。
- ★ 电视广告间隙，您也可以运动运动。
- ★ 上菜市场买菜，尽量走远一点，走快一点。
- ★ 做做拖地等有一定强度的家务活也不错的。

 **注意** 每次运动最好持续10分钟以上。

## 9 坚定信念

- ★ 让那些和你一起运动的人鼓励你。
- ★ 为自己学到的一些运动技能而自豪，为自己的进步感到骄傲。
- ★ 感受一下：您的血压控制好了，身体没有不舒服时的那份轻松和愉悦。
- ★ 为了健康抽出一点时间出来运动是值得的。



## 10 防止反复

### 准备替代运动

雨天、下雪天、气温低的日子里等，都可能使您回复到不运动的状态，这时候您要提前计划，是不是找一个替代的运动呢？比如一些适合室内做的运动。



### 分析原因，重新运动

- (1) 规律运动需要长期坚持才会有良好的降压效果。
- (2) 如果您因为健康原因停止运动，一旦您恢复健康，请尽早运动，但注意从小运动量开始。
- (3) 如果您因为忙或其他原因中止运动，请不要为此感到不安或灰心丧气，这是很常见的，您要做的就是尝试重新开始。
- (4) 仔细分析中止运动的原因，并找出解决方法。

## 第五章

# 一些推荐的运动



### 1 健步走

步行是廉价、安全、易做的运动，对于老年人，是一种特别好的选择。

#### 动作要领

- ★ 挺直身子，即使走上坡或下坡路，也应尽量挺直身子，抬头，肩膀放松。
- ★ 脚跟轻轻着地，就像平时走路一样。手肘弯曲，双手放松，手臂自然摆动。有哮喘的患者手臂摆动幅度不要过大。
- ★ 行走自然，但步幅较日常散步大。
- ★ 一般不需要在手部或足踝加重物辅助。

#### 动作程序

第一步，以慢走作为热身运动。慢走3~5分钟，使心血管系统和肌肉为健步走做准备。

第二步，健步走。通过练习，找出适合自己的步行速度。使用自我感觉法评价运动强度，感到心跳呼吸加快，但还能说话即



可。保持这种速度和步幅运动。

第三步，以慢走作为放松运动。慢走5~10分钟或更长，让身体逐渐放松，有助于疲劳的恢复，避免小腿和脚的不适。

### 运动不适的处理

★ 步行时小腿周围疼痛：可能是热身不够，尝试在步行前增加一些足踝的运动，另外，保持放松双脚和脚趾。

★ 膝部疼痛：此时您可以放慢速度，可以做一些手臂运动维持运动强度。另外，在热身时应做提腿和活动膝关节运动。

★ 小腿抽筋和脚后跟疼痛：步行前做跟腱牵拉运动。

★ 颈部和后背不适：保持正确的姿势。

★ 运动过程中下肢或脚出现疼痛，可以采用快走和慢走交替进行。如果疼痛持续存在，请去看医生。

## 2

### 几种适合在家里做的运动

作用：全面增强大腿、小腿的肌力，强健下肢关节和肌肉，防治筋骨疼痛，腿力衰退。每组动作做8~12次。每天至少选择2~3组。

#### 小贴士

注意动作缓慢。

## 床上运动

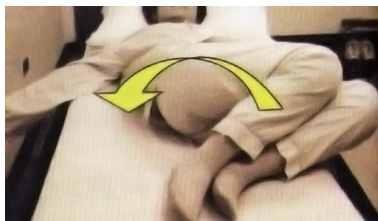
### ▲拱桥运动

仰卧，两腿弯曲，将臀部抬高离开床面，持续10~30秒，臀部放下。反复多次（8~12次）。



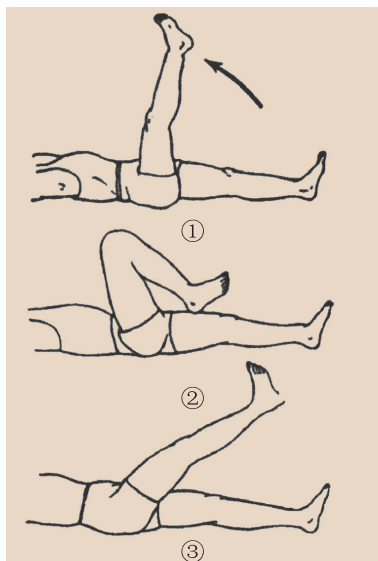
### ▲旋转运动

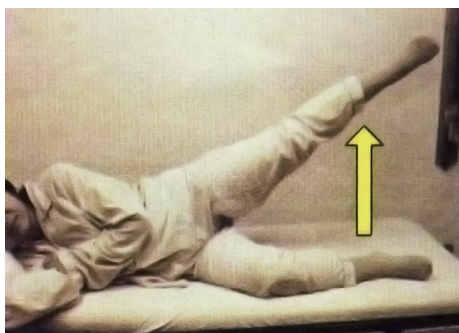
仰卧，两腿弯曲，主动用力，左右旋转髋关节。反复多次，注意节奏慢一点。



### ▲举屈蹬腿

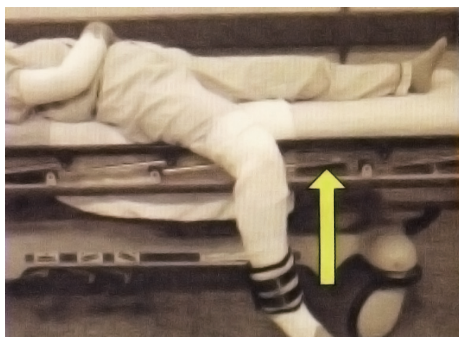
仰卧位，腿伸直，两手自然放置体侧，下肢伸直徐徐举起，然后尽量屈髋、屈膝、伸踝，再向前上方伸腿蹬出，反复多次（8~12次）。





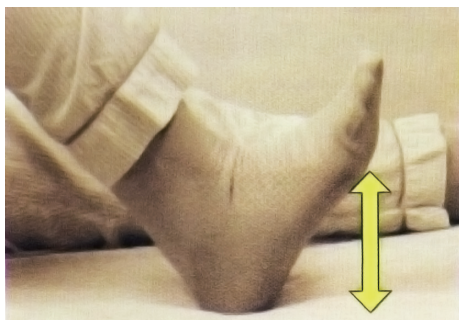
▲大腿外展  
/内收

仰卧或侧躺，  
将一侧下肢外展及内  
收。两侧交替进行。



▲下肢弯曲

平躺，双下肢伸  
直，将一侧下肢沿着  
床面弯曲。亦可将单  
腿垂出床外，将腿抬  
高放在床上。如果身  
体状况允许，可以绑  
上沙袋或其他重物给  
予阻力。



▲脚踝运动

仰卧，两腿弯  
曲，脚平放床面，脚  
做出打拍子的动作。

## 站立动作

### ▲半蹲

手扶物体（墙或栏杆），两脚分开，与肩同宽站立，膝关节微弯30度，停留5~10秒，回到原来站姿。



### ▲单脚站

手扶物体，用单脚站立，然后半蹲，持续10~30秒，还原站立位。双脚交替进行。







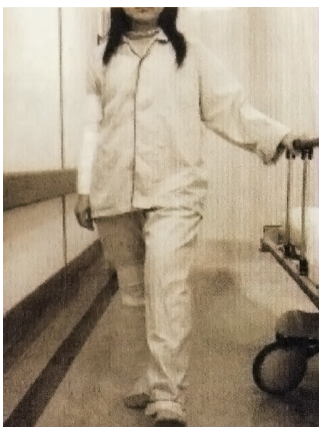
### ▲踮脚尖站

手扶物体，用力往上踮脚尖，持续10~30秒，放下。



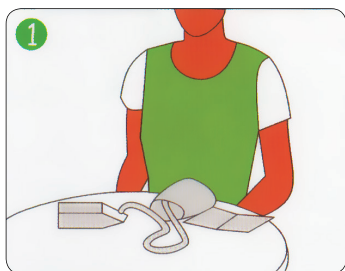
### ▲原地踏步

摆动双臂，在原地做出往前或往后踏步的动作，逐渐增加踏步的节奏。



## 附录

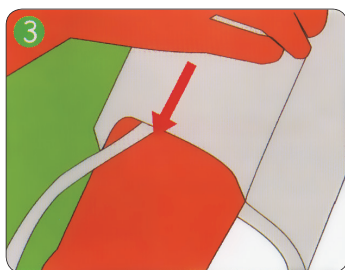
## 附录1：自我血压测量方法



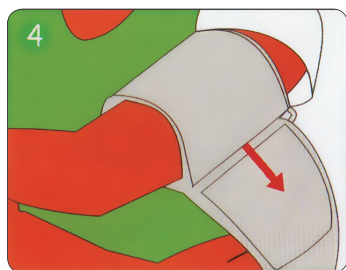
① 测量前保持身体放松，静坐一会。



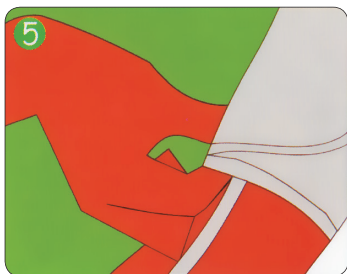
② 手心向上，将袖带拉到心脏平行位置。



③ 手心向上，进气管与动脉位置平行。



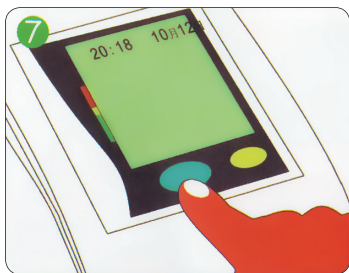
④ 将袖带粘紧。



⑤ 松紧度以勉强伸进1个食指为宜。



⑥ 袖带与心脏保持在同一水平，手心向上。



⑦ 按下开关。



⑧ 开始测量血压。

附录2：体重正常值范围速查表

身高 (米)	体重正常范 围(公斤)	身高 (米)	体重正常范 围(公斤)	身高 (米)	体重正常范 围(公斤)
1.40	36~46	1.61	48~62	1.82	62~79
1.41	36~48	1.62	49~62	1.83	62~80
1.42	38~48	1.63	50~63	1.84	63~81
1.43	38~48	1.64	50~64	1.85	64~81
1.44	39~49	1.65	51~65	1.86	64~82
1.45	39~50	1.66	51~65	1.87	65~83
1.46	40~51	1.67	52~66	1.88	66~84
1.47	40~51	1.68	53~67	1.89	66~85
1.48	41~52	1.69	53~68	1.90	67~86
1.49	41~53	1.70	54~69	1.91	68~87
1.50	42~53	1.71	54~70	1.92	69~88
1.51	43~54	1.72	55~70	1.93	69~89
1.52	43~54	1.73	56~71	1.94	70~90
1.53	44~56	1.74	56~72	1.95	71~91
1.54	44~56	1.75	57~73	1.96	71~92
1.55	45~57	1.76	58~74	1.97	72~93
1.56	45~58	1.77	58~75	1.98	73~93
1.57	46~59	1.78	59~75	1.99	74~94
1.58	47~59	1.79	60~76	2.00	74~95
1.59	47~60	1.80	60~77		
1.60	48~61	1.81	61~78		

① 表中数据的计算是基于： $18.5 \leq \text{BMI}$ （体重指数） $< 24.0$ 。

② 低于体重正常范围偏瘦，高于这个范围为超重或肥胖。



### 附录3：不同年龄段运动时的目标心率对照表

年龄范围（岁）	目标心率（15秒）
0~30	29~39
30~40	28~37
40~50	26~35
50~60	25~33
60~70	23~31
70~80	22~29
80以上	16~24

## 参考书目

- [1] 美国运动医学会. ACSM运动测试与运动处方指南 [M]. 9版. 王正珍译审. 北京: 北京体育大学出版社, 2016.
- [2] 赵文华. 中国成人身体活动指南 [M]. 北京: 人民卫生出版社, 2011.
- [3] 王正珍. 高血压患者群健身指南 [M]. 北京: 人民体育出版社, 2011.
- [4] U.S. Department of Health and Human Services [R]. Your Guide to Lowering Blood Peissure, 2003.
- [5] 中华医学会糖尿病分会. 中国2型糖尿病防治指南: 2013年版 [M]. 北京: 北京大学医学出版社, 2014.
- [6] 龚洁,李斯俭. 高血压患者自我管理知识手册: 我要做运动 [M]. 武汉: 湖北美术出版社, 2012.



## 致 谢

本书在编写和应用过程中，得到了武汉市卫生计生委、江岸区卫生计生委、江汉区卫生计生委、硚口区卫生计生委、武昌区卫生计生委、青山区卫生计生委、洪山区卫生计生委、江岸区疾病预防控制中心、江汉区疾病预防控制中心、硚口区疾病预防控制中心、武昌区疾病预防控制中心、青山区疾病预防控制中心、洪山区疾病预防控制中心及多家社区卫生服务中心的大力支持和帮助。

本研究得到“黄鹤英才计划（医疗卫生）”“创新人才计划”、湖北省卫生厅科研项目（项目编号：WJ2015MB162）的资助。

本书中部分图片从网上借鉴，无来源出处，在此一并表示感谢！

最后，我们真诚地希望更多的读者能从本书中获益，并欢迎各位读者提出宝贵的意见和建议，我们将继续为促进“人人享有健康”“健康中国2030”而不懈努力。

编者

2016年12月



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

高血压患者运动指南 / 龚洁主编. -- 武汉 : 湖北科学技术出版社, 2017.3

ISBN 978-7-5352-9266-7

I. ①高… II. ①龚… III. ①高血压—运动疗法—指南 IV. ①R544.105-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第301474号

责任编辑 陈兰平

封面设计 胡 博

---

出版发行 湖北科学技术出版社

地 址 武汉市雄楚大街268号  
(湖北出版文化城B座13—14层)

邮 编 430070

电 话 13387538719

网 址 <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷 武汉市金港彩印有限公司

开 本 890 × 1240 1/32 2印张

版 次 2017年3月第1版

2017年3月第1次印刷

字 数 50千字

定 价 15.00元

---

( 本书如有印装问题, 可找本社市场部更换 )