老年人积极生活小窍门
版本号 1, 2011 年10 月

为您的心脏而锻炼：永远不晚

M.T. Sharratt, 博士
Schlegel, 滑铁卢大学老年化研究所执行主任

滑铁卢大学应用健康科学学院名誉退休教授

心脏病是老年男性和女性的头号杀手。这一事实在不远的将来不大可能会改变，因为老年人口的增长比其他年龄组都要快。在老年人中，除了关节炎，心脏病比任何其他病残都更常见。

人们过去常常认为，仅男性会患心脏病，但事实上，心脏病是老年女性中的头号死亡原因。唯一的区别在于女性患该病的时间比男性大约晚十年。

我能否降低变老时的心脏病风险？

能！您可以立即并每天做很多事情来避免发生心脏病。心脏病是‘生活方式病’。我们选择的生活方式影响我们的心脏健康。

如果选择吃大量垃圾食品、吸烟及整天坐着，则心脏将会有很大的压力。最终，这种不健康的行为将导致心脏的某些部分发生故障。

文章在下页继续

实际用的前沿研究结成果适应用于老年人的体育活动。

ALCOA Active Living Coalition for Older Adults
CVAA Coalition d'une vie active pour les aîné(e)s

本刊的出版得到加拿大卫生研究院（Canadian Institutes of Health Research）的财政资助。

老年人积极生活小窍门

多年保持身体活跃的习惯可有助于预防心脏病。研究人员发现，保持身体活跃可：

- 减慢静息心率
- 降低血压
- 提高适能

研究显示，进行锻炼的老年男性和女性寿命更长，且患心脏病的概率比不锻炼的人要低。这些研究中，大多数的研究要求人们每次行走至少30分钟，每周五次。行走被认为是适度锻炼。

即使对不习惯活动的人来说，一周的大多数天里适度锻炼30分钟也十分容易。唯一的规则是，心脏必须搏动快一些，并且让您呼吸更困难一些。比平常走路快一些让您对需要多努力有一个清楚的概念。想想快速走路（不是跑），以准时到达汽车站或赴约。

抵抗运动是指让肌肉得到锻炼。爬楼梯、花园铲土及携带购物袋都是抵抗运动。不止一项大型研究发现，努力变得更强健的人患心脏病的可能性也更低。

您不必不停地锻炼30分钟。您可以行走10分钟，每日三次。您选择哪种锻炼或身体活动都没关系。您可以游泳、骑自行车、遛狗或在花园里挖土及除草。不论您选择做什么，确保您喜欢它；这样，您才更可能每天去做。

如果您想变得更活跃，一个很好的起点是阅读《加拿大老年人身体活动指南》(Canadian Physical Activity Guidelines for Older Adults)，网址为 www.csep.ca/guidelines.

我已经有很长时间未定期锻炼了。我是否应该先咨询医生？

是的。如果您未定期锻炼，在开始每周五天、每天30分钟锻炼前，您须与医生谈谈。如果您已经患有心脏病，则与医生谈谈尤为重要。

ALCOA CVAA
Active Living Coalition for Older Adults
Coalition d'une vie active pour les aîné(e)s

ALCOA
P.O. Box 143
Shelburne ON
L0N 1S0

免费电话： 1-800-549-9799
电话： 519-925-1676
传真： 519-925-3955
电邮： alcoa3@uniserve.com
网址： www.alcoa.ca

This document is also available in English / Ce document est aussi disponible en français.
Este documento también está disponible en español. / Questo documento è disponibile anche in italiano.
本檔亦有繁體中文版本。 / ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹ