

心臟健康運動處方（計畫）

因心臟疾病突然猝死的事件屢見報端。談到心絞痛、心律不齊、房顫這類心臟問題，許多人似乎都略有所感。生氣時心臟難受，高興時心臟也難受；運動快了心臟吃不消，不運動心臟也受不了。面對這麼多的心臟問題，怎樣運動才符合科學？

其實，找到有利於心臟健康的運動並不難，難的是怎樣掌握好運動的“度”。當你開始運動之前，最好為心臟健康做個“運動設計”。醫生治病有“藥”，同時還必須有“方”，“處方”才是治病的關鍵。運動道理亦同。個人的體質、病情、生活方式、心理狀態不盡相同，因此，心臟不好的人不僅應該考慮哪些運動對心臟有好處，還要考慮什麼樣的運動適合自己，並“設計”適合自己的運動處方。

所謂“運動設計”，指的是一套較為完整的健身體系。在進行設計前，先要進行全面分析，確定適合自己的健身模式。全面分析主要包括以下幾個方面。

a. 體質分析：先對身高、體重、心肺功能、肌力、柔韌性等身體形態指標、生理功能指標、人體體能指標進行單一分析，再對上述指標進行綜合分析。

b. 生活習慣分析：對生活習慣的分析，目的是建立起一些規則，對參與者及體質下降的源頭，設下停損點，譬如漠視運動、抽煙及高脂肪低纖維素的飲食習慣等。

c. 心理分析：人們生活中的喜、怒、憂、思、悲、恐、驚都會引起心臟問題，因此，心理分析的目的是確定心理調節方式，將心理因素對心臟的影響降到最低。

上述因素做出分析之後，就要選擇適合自己的運動項目。建議大家從事對心臟有良性刺激的有氧運動，如速度適中的快走、慢跑、騎車等；大家還可以選擇能增強胸部肌力的器械鍛煉，如上肢的臥推、拉臂，它們可以增加心腦血管的良性負荷。在鍛煉方法上，要採用漸增負荷練習法，小量多次。

運動的最佳時間選擇下午三點至晚九點；長短控制在半小時到 1 小時。最佳運動心率控制區域（鍛煉強度），可以根據下面的方法來計算。

一、適合一般者

$220 - \text{現在年齡} \times 0.8 = \text{心率上限}$ ； $220 - \text{現在年齡} \times 0.6 = \text{心率下限}$

二、適合有心臟問題的者

* $\text{晨脈} \times 1.8 = \text{心率控制上限}$ ； $\text{晨脈} \times 1.4 = \text{心率控制下限}$ 。

運動初期，健身者可以按照這個計算方法控制運動，經過一段時間根據情況做出相應的調整。