

為您的心臟 而鍛煉： 永遠不晚



心臟病是老年男性和女性的頭號殺手。這一事實在不遠的將來不大可能會改變，因為老年人口的增長比其他年齡組都要快。在老年人中，除了關節炎，心臟病比任何其他病殘都更常見。

人們過去常常認為，僅男性會患心臟病，但事實上，心臟病是老年女性中的頭號死亡原因。唯一的區別在於女性患該病的時間比男性大約晚十年。

我能否降低變老時的心臟病風險？

能！您可以立即並每天做很多事情來避免發生心臟病。心臟病是‘生活方式病’。我們選擇的生活方式影響我們的心臟健康。

如果選擇吃大量垃圾食品、吸煙及整天坐著，則心臟將會有很大的壓力。最終，這種不健康的行為將導致心臟的某些部分發生故障。

文章在下頁繼續

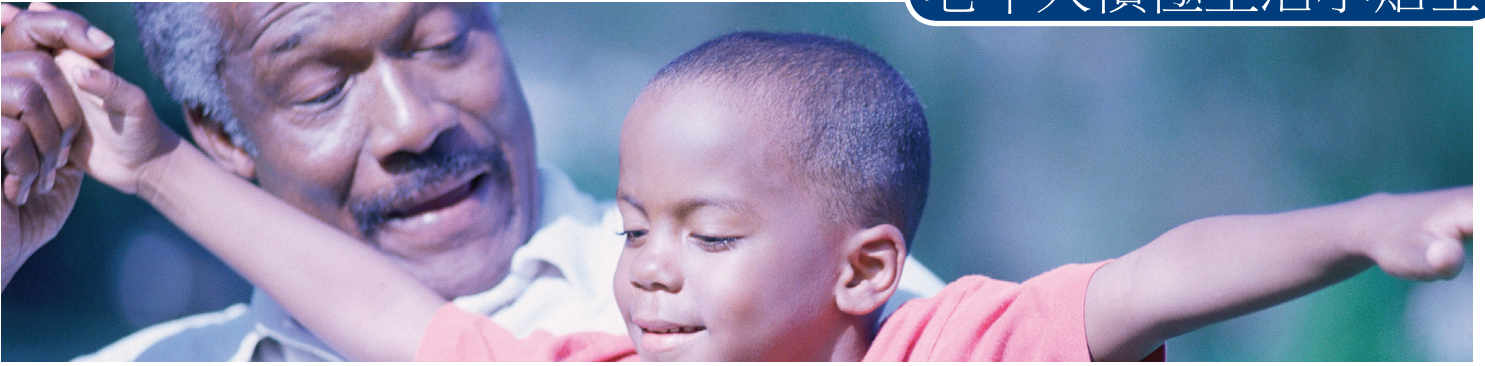
M.T. Sharratt 哲學博士

Schlegel 滑鐵盧大學老年化研究所執行主任
滑鐵盧大學應用健康科學學院名譽退休教授

實際的前沿研究結果適用於老年人的體育活動。



本刊的出版得到加拿大衛生研究院
(Canadian Institutes of Health Research)
的財政資助。



多年保持身體活躍的習慣可有助於預防心臟病。研究人員發現，保持身體活躍可：

- 減慢靜息心率
- 降低血壓
- 提高適能

研究顯示，進行鍛煉的老年男性和女性壽命更長，且患心臟病的概率比不鍛煉的人要低。這些研究中，大多數的研究要求人們每次行走至少30分鐘，每週五次。行走被認為是適度鍛煉。

即使對不習慣活動的人來說，一周的大多數天裏適度鍛煉30分鐘也十分容易。唯一的規則是，心臟必須搏動快一些，並且讓您呼吸更困難一些。比平常走路快一些讓您對需要多努力有一個清楚的概念。想想快速走路（不是跑），以準時到達汽車站或赴約。

抵抗運動是指讓肌肉得到鍛煉。爬樓梯、花園鏟土及攜帶購物袋都是抵抗運動。不止一項大型研究發現，努力變得更強健的人患心臟病的可能性也更低。

您不必不停地鍛煉30分鐘。您可以行走10分鐘，每日三次。您選擇哪種鍛煉或身體活動都沒關係。您可以游泳、騎自行車、遛狗或在花園裏挖土及除草。不論您選擇做什麼，確保您喜歡它；這樣，您才更可能每天去做。

如果您想變得更活躍，一個很好的起點是閱讀《加拿大老年人身體活動指南》

(Canadian Physical Activity Guidelines for Older Adults)，網址為 www.csep.ca/guidelines。

我已經有很長時間未定期鍛煉了。我是否應該先諮詢醫生？

是的。如果您未定期鍛煉，在開始每週五天、每天30分鐘鍛煉前，您須與醫生談談。如果您已經患有心臟病，則與醫生談談尤為重要。



Active Aging Canada
P.O. Box 143
Station Main
Shelburne ON
L9V 3L8

免費電話： 1-800-549-9799
電話： 519-925-1676

電郵： info@activeagingcanada.ca
網址： www.activeagingcanada.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.
本文件亦有简体中文版本 / ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ