



# 运动达标防19种慢病

## 受访专家

西安体育学院运动与健康科学学院教授 苟波  
中国疾病预防控制中心营养与健康所老年与临床营养室主任 张坚

### 生命时报记者张炳钰

俗话说，“逆水行舟，不进则退”。健康是舟，运动是桨，如果无桨，健康不只无法前进，还会随着时间推移每况愈下；只有桨动起来，健康才能持续逆流而上，避免各种疾病缠身。近期，美国《预防慢性病》杂志发表的一项研究发现，每周进行至少150分钟中等至剧烈强度运动的人，可显著降低19种慢病的发病风险。

### 每天22分钟就能防病

新研究中，美国艾奥瓦大学研究团队调查了2017年11月至2022年12月期间该校医疗保健中心内7000多名患者，让他们回答两个问题：每周进行中等至剧烈强度运动的频率，以及运动的总时长。根据具体频率、时长，研究人员将参与者分为3组：不活动组（零运动量）、活动不足组（1~149分钟/周）和活跃组（超过149分钟/周）。

活跃组的运动水平与世界卫生组织的建议相当，即成年人每周至少进行150~300分钟的中等强度有氧运动，或至少75~150分钟的剧烈运动。中等强度定义为“运动时心率达到最大心率（220-年龄）的60%~70%”，常以“能在运动过程中勉强交谈，但无法唱歌”为判断标准，如能唱歌，则为低强度；如无法交谈，已达到高强度。

分析结果显示，与不活动组、活动不足组相比，活跃组人群的舒张压、静息心跳、低密度脂蛋白胆固醇（“坏”胆固醇）水平均有下降，患19种慢病的风险显著降低，包括肥胖、轻度肝病、精神疾病、慢性肺病、抑郁症、高血压、糖尿病、贫血、周围血管疾病、癫痫发作、自身免疫性疾病、甲状腺功能减退症、心脏瓣膜疾病、充血性心力衰竭等。也就是说，平均每

天进行“中高强度”运动22分钟即可预防19种慢病，如果没有时间专门锻炼，不妨在上下班通勤路上进行快走、骑行或在空闲时间爬楼梯，少量多次完成目标。

即使平时抽不出时间运动，做一个“周末战士”也可收获不少益处。哈佛大学麻省总医院发表在《循环》杂志的研究发现，把150分钟的运动集中在一周内1~2天完成，比如周末集中运动，降低疾病风险的效果与一周中分次运动相当。总而言之，动起来一定比不动强。然而，有调查显示，我国目前体育人口不足四成，多数人属于身体活动不足人群，需要赶快动起来。

### 按需进行“靶向锻炼”

谈及运动，大多数人会想到有氧运动、无氧运动，它们的区别在于“氧气是否充足”。简单来讲，跑步、游泳、骑行等属于有氧运动，运动强度低，可维持长时间或长距离，能有效锻炼心肺、燃烧脂肪。无氧运动则是肌肉在“缺氧”状态下进行的，特点是强度高、可维持时间短，对于增肌、增加骨密度有较好作用。常见的太极拳、瑜伽、平衡球训练等，也属于有氧运动，但它们在增强机体平衡力、柔韧性、稳定性等方面效果较好，有助预防老年人跌倒及其引发的骨折。

西安体育学院运动与健康科学学院教授苟波指出，无论做哪一种运动，只要适量都可增强免疫力，促进整体健康。若进一步细分，不同运动项目各有防病“特长”，不妨按需进行“靶向锻炼”。

**水中防病术：**游泳。中国工程院院士、肿瘤外科学家汤钊猷团队进行的一项小鼠实验发现，游泳可增加多巴胺分泌，抑制肿瘤生长及转移，比其他运动更有助延长癌症患者生存期。而且，相较于在陆地上运动，游泳时水产生的阻力会使机体消耗更多能量，同时浮力可减轻关节负担，对存在骨骼相关问题的人较为友好。不过，为安全起见，心脏病、高血压、癫痫患者或刚刚饮酒的人不建议游泳。

**降脂护血管：**挥拍。《美国医学会杂志·网络开放》发表的一项研究显

示，羽毛球、网球、乒乓球等挥拍类运动，力压跑步、走路，成为降低死亡风险、预防心血管病的最佳运动，可有效改善血脂。挥拍运动要求快速反应和准确的手眼协调能力，神经系统一直处在活跃状态，上下肢肌肉也在不间断地闪展腾挪中得到锻炼。但需注意的是，这类运动需急停扭转，必须掌握规范动作，且动前充分热身，戴好护具。

**降血糖“良药”：**快走。锻炼腓肠肌（小腿后侧的肌肉）可促进血液循环、改善血糖代谢。快走时，腓肠肌会持续收缩、舒张，能提高机体对葡萄糖的利用效率。《英国运动医学杂志》曾发表的研究指出，即使是轻快的步行（5~6.5千米/小时），也可降低24%的2型糖尿病风险；如果速度超过6.5千米/小时，风险可降低39%。《细胞》子刊的一项研究发现，长时间抖腿可降低餐后血糖波动，原理也是小腿肌肉动起来了。午饭和晚饭后，糖友可进行散步或坐在位置上来回踮脚10分钟。

**大脑回血泵：**深蹲。大脑是个“用血大户”，深蹲有助改善大脑血供。屈膝下蹲时，腿部肌肉内的血管受挤压，内部压力增高，直立站起后压力便可解除，下肢静脉血液会加速泵出，回流至心脏，泵至大脑。美国《应用生理学杂志》刊发的研究表明，深蹲等间歇性运动可能有助抵消久坐对大脑的负面影响。深蹲锻炼时，动作要正确，注意膝关节全程不要内扣（膝与第二脚趾朝向一致），以免损伤关节。

**降压扩血管：**太极拳。中国科学院广安门医院等机构的研究团队发表在《美国医学会杂志》子刊的研究发现，相比爬楼梯、慢跑、快走等常规有氧运动，每周4次、每次1小时且持续12个月的太极拳有更明显的降压效果。太极拳是一项中国传统健身运动，动作节节贯串，全身肌肉在有节奏地收缩、舒张中会产生扩张血管的物质，微血管数量也可增加数倍，均有助降压。

### 立好健康的金字塔

健康的金字塔离不开3个支点

——动、吃、睡，只做“运动强人”还远远不够。中国疾病预防控制中心营养与健康所老年与临床营养室主任张坚指出，只有三者动态平衡，才能促进健康。

**建好“能量舱”。**开始规律运动后，机体对蛋白质、部分微量营养素的需求增加，饮食需重视“蛋白质+膳食纤维”的组合，以保证机体“能量舱”充足。通常，建议碳水化合物占全天能量的比例达到55%~65%，可选择燕麦、玉米、土豆、黑豆等全谷物和豆类，均是富含膳食纤维的主食；别忘了各色的新鲜蔬果，可补充维生素C、维生素E和硒、镁、锌、铁等微量营养素；同时，摄入足量蛋白质，特别是瘦畜肉、鸡胸肉、鱼肉、虾和大豆制品等食物，推荐每公斤体重摄入约1.2~1.5克蛋白质，有助肌肉的修复和生长。需提醒的是，少喝或不喝甜饮料，适当少吃精加工食品。

**优化“修复师”。**《健康中国行动（2019—2030年）》中建议，成人每日平均睡眠时间为7~8小时。“睡眠不好，百病丛生”，机体在清醒时需维持各项活动的正常进行，进入睡眠后才可开始高效的修复工作，从而恢复体力、清除有害物质、缓解肌肉疲劳。良好的睡眠还有助生长激素的分泌，促进肌肉生长和修复，提高次日的运动能力。

为提高睡眠质量，最好固定每日的睡觉时间，睡前几小时避免喝咖啡、浓茶或吸烟，准备入睡时可做些舒缓轻柔的拉伸动作，并把房间灯光调暗或佩戴眼罩、耳塞等。此外，国际学术期刊《公共科学图书馆·综合》发表的研究发现，在改善睡眠方面，无氧训练的效果最好，不妨在睡前3~4小时内做些深蹲、俯卧撑等肌肉力量训练。

**走进“疗愈场”。**因生理机能衰老、身体素质下降，老年人的睡眠质量常常不佳，运动强度不宜太大，可多去户外走走，感受天然的“疗愈场”，比如去绿化好的公园遛弯、爬山，去海边漫步20分钟，不仅能轻松达到活动水平，还可在阳光、绿植、山海中吸收大自然的正能量，缓解孤独感，疗愈身心。

生命时报官方网站