

◎ 会员登录

用户名:

密码:

验证码:

8 2 B N L 看不清?换一张

◎ 快速通道

期刊摘要

> 您当前的位置:网站首页→期刊摘要

不同强度运动量对缺乏运动锻炼的老年冠心病患者心肺功能的影响 [点此下载全文](#)

王雁, 朱利月, 任爱华

310013杭州, 浙江医院心脏康复科

基金项目:浙江省老年医学重点学科群(2007ZJ006)

DOI:2010年11期

摘要点击次数: 7

全文下载次数: 3

摘要:

目的以简化24式太极拳及慢跑为锻炼手段,观察不同强度的运动量对老年冠心病患者心肺功能的影响。方法选取久坐、缺乏运动锻炼的老年冠心病患者115例,分为对照组24例、低运动量组42例、中运动量组27例及高运动量组22例。对照组无锻炼,低、中运动量组的运动方式为简化24式太极拳,运动强度为40%~60%最大耗氧量(VO_{2max}),每周运动时间分别为90 min和200 min,高运动量组在跑步机上慢跑,运动强度 $\geq 70\% VO_{2max}$,每周运动时间为200 min。低、中、高运动量组均持续锻炼6个月。所有受试者在研究前、后接受活动平板试验,评估 VO_{2max} 、最大心率(HRmax)、氧脉搏($VO_2/HRmax$)、运动时间(t)的变化。结果①低、中、高运动量组 VO_{2max} 、HRmax、 $VO_2/HRmax$ 、t均较锻炼前有显著增加($P < 0.05$),功能贮量(WC)分别增加了18.6%、33.0%、34.4%,最大心率分别增加了9.3%、13.8%、19.1%。而对照组前、后比较差异无统计学意义($P > 0.05$);②低、中、高运动量组较对照组 VO_{2max} 、HRmax、t均有增加,差异有统计学意义($P < 0.05$), VO_{2max} 分别增加了9.4%、26.0%、23.1%,HRmax分别增加了6.7%、8.8%、12%,t分别增加了3.5、4、4.9 min;③中、高运动量组较低运动量组 VO_{2max} 分别增加了16.6%、13.7%,HRmax分别增加2.1%、3.2%,t增加了0.5、1.4 min;④中、高运动量组 VO_{2max} 差异无统计学意义($P > 0.05$);⑤高运动量组出现头昏、胸闷、疲乏、不能坚持运动的发生率较其它3组明显增多。结论久坐、缺乏运动锻炼的老年冠心病患者经过一定强度的运动锻炼后心肺功能可产生渐变性的量反应变化;中等强度的运动锻炼能取得与高强度相似的效果,且安全性更高。

关键词:太极拳;老年;冠心病;心肺功能;运动处方

[Download Fulltext](#)

Fund Project:

Abstract:

Keywords:

版权归《中华物理医学与康复杂志》编辑部所有

本站原创及转载的文章、资料,其版权均由本站及原作者或原刊载媒介所拥有;

未经版权所有人同意,任何机构或者个人不得擅自将其作为商业用途。

地址:武汉市解放大道1095号同济医院 邮编:430030

电话:(027) 83662874 传真:83663264 E-mail: cjpnr@tjh.tjmu.edu.cn

本系统由武汉市凯思科技发展有限公司设计开发