

◎ 会员登录

用户名:
密 码:
验证码:

V 6 H 2 2 看不清?换一张

[登录](#) [注册](#) [忘记密码](#)

◎ 快速通道

[作者投稿](#)

[作者查稿](#)

[编辑审稿](#)

[专家审稿](#)

期刊摘要

> 您当前的位置:网站首页→期刊摘要

健身运动对血脂异常中老年人血脂水平的影响 [点此下载全文](#)

朱庆华, 何予工, 王梅芬

郑州, 郑州大学第一附属医院检验科(朱庆华、王梅芬), 康复科(何予工)

基金项目:

DOI:2012年10期

摘要点击次数: 16

全文下载次数: 10

摘要:

目的综合分析中低强度有氧健身运动对中老年人血脂水平代谢的积极作用, 制定运动方案, 减少血脂异常因素导致冠心病危险。方法选取血脂异常的中老年受试者150例, 将受试者根据所制订的每日运动方案的不同分为A组(中等强度运动,每日90 min)、B组(中等强度运动,每日60 min)、C组(低强度运动,每日90 min)和D组(低强度运动,每日60 min)。另选取不参加运动且血脂异常的中老年受试者30例作为对照组(E组)。于入组前(运动前)及入组3个月后(运动后)由我院体检科于早晨进行空腹抽血, 测试所有受试者的血脂水平。结果运动后, A、B、C、D组的血清TC水平较组内运动前均有所下降,其中B组和C组的TC水平与组内运动前比较, 差异有统计学意义($P<0.05$); A、B、C、D组的血清VLDL-C水平, 与组内运动前比较, 差异均有统计学意义($P<0.05$), 且血清VLDL-C明显升高, 与对照组比较, 差异均有统计学意义($P<0.05$)。A、C、D组的血清HDL-C水平与组内运动前比较明显升高, 差异均有统计学意义($P<0.05$)。运动后, A、B、C、D组的TC/HDL-C值与对照组比较, 差异均有统计学意义($P<0.05$)。C、D 2组受试者的ApoA1/ApoB值与组内运动前比较, 差异有统计学意义($P<0.05$)。结论适当的健身运动是改善血脂异常的有效运动方式, 而运动强度对血脂异常改善不明显。

关键词: 血脂水平; 血脂分析; 健身运动; 中老年

[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