

## 相对剧烈运动可助男性预防中风

美国研究人员在11月24日出版的美国《神经学》(Neurology)杂志上报告说,他们发现经常适量参加慢跑、游泳或打网球等相对剧烈的运动可降低男性患中风的风险。

美国哥伦比亚大学医疗中心等机构的研究人员对3300名老年人进行了长达9年的研究,期间被研究者共出现了238次中风。在这些人中,20%的被调查者经常参加相对剧烈的运动,41%的人从不进行体育锻炼。

研究发现,与从不进行体育锻炼的人相比,经常参加慢跑、游泳和打网球等相对剧烈运动的男性患中风的风险要低63%,但这一效果在女性身上并未体现。

研究还发现,所有被调查男性患缺血性中风的平均风险为4.3%,其中从不进行体育锻炼的男性这一风险为4.6%,经常参加相对剧烈运动的男性患缺血性中风的危险仅为2.7%。

研究人员认为,经常适度进行相对剧烈的运动可有效帮助男性预防中风。但遗憾的是,被调查者中相当一部分人并不进行体育锻炼,而这一现象在城市居民中尤为普遍。

在美国,中风是致残的首要原因,也是造成死亡的第三大因素。

[更多阅读](#)

[《神经学》发表论文摘要\(英文\)](#)

特别声明:本文转载仅仅是出于传播信息的需要,并不意味着代表本网站观点或证实其内容的真实性;如其他媒体、网站或个人从本网站转载使用,须保留本网站注明的“来源”,并自负版权等法律责任;作者如果不希望被转载或者联系转载稿费等事宜,请与我们接洽。

[打印](#) [发E-mail给:](#)  [GO](#)

以下评论只代表网友个人观点,不代表科学网观点。

[查看所有评论](#)

读后感言:

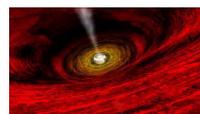
验证码:

[相关新闻](#)

[相关论文](#)

- 1 研究发现吃盐过多会增加中风等疾病风险
- 2 瑞典研究发现运动能降低男性患前列腺癌风险
- 3 对比实验显示:结伴运动减肥效果更佳
- 4 团体运动或有止痛功效
- 5 美开展职业运动员脑损伤研究
- 6 德国研究表明红色在潜意识中象征某种优势
- 7 研究称全球变暖可致地球倾斜角度改变
- 8 林初学:美国反坝运动及拆坝情况的考察和思考

[图片新闻](#)



[>>更多](#)

[一周新闻排行](#)

[一周新闻评论排行](#)

- 1 2009年全国优秀博士学位论文名单确定
- 2 南京工业大学一名副院长离奇失踪
- 3 海归博士后孙爱武接回寄养幼子 可能再去美国
- 4 第四批高等学校特色专业建设点名单公布
- 5 《科学》访朱清时:已准备好做尝试改革第一人
- 6 王恩哥院士任北大物理学院院长
- 7 教育部公布2009年度国家级教学团队名单
- 8 700人获第二批中国博士后科学基金特别资助
- 9 华南农业大学副教授状告同事抄袭教案
- 10 北大一在读博士生在宿舍触电身亡 警方排除他杀

[更多>>](#)

[编辑部推荐博文](#)

- 大脑网络研究-祝贺复杂网络圈成立
- 漫说借书
- 隐含知识概念面面观
- 达尔文与牛顿,谁更伟大?
- “中学校长推荐制”到底错在何处? -- 兼论大学该开前门还是开后门
- 进化有没有方向及其他? 兼评王孟两位老师

[更多>>](#)

[论坛推荐](#)

- 科学网诚聘英才版主(长期有效)
- 奥林巴斯杯首届全国共聚焦显微图像大赛启动
- 农业搜索引擎推荐
- [【转载】找到科研创新点](#)
- 康涅狄格大学带电聚合物理论课件
- 美国科学院院士教你写论文

