

积极活动

# 为了心脏健康保持活动







## Cardiovascular Prevention & Rehabilitation Program

Dr. Paul Oh, Medical Director  
Nicole Sandison, Advanced Practice Leader  
Valerie Skeffington, Program Manager  
Crystal Aultman, Project Manager, Health e-University  
Gabriela Melo Ghisi, Scientific Associate

### Authors

Kerseri Scane, R. Kin, MSc, BPHE  
Nicole Sandison, R. Kin, MSc, HBSc HK  
Sylvia Maksymiu, BPHE  
Fatim Ajwani, RD, BSc  
Regan Leader, MSW, RSW  
Jaan Reitav, Ph. D., C. Psych, CBSM  
Maria Ricupero, R.D., CDE, MHSc  
Dr. Rajni Nijhawan, MD  
Diane Nixon, RN

### Contributions

Kelly Angevaare, R. Kin, MSc  
Crystal Aultman, R.Kin, MSc., OCT  
Margaret Brum, R.D., CDE, BA Sc  
Tracey Colella, IA, ACNP, PhD  
Daryl Dooks, BSc  
Evelyn Foster, R. Kin, BPHE  
Joan Kitchen, R. Kin, BSc Kin  
Samantha Kobylnik, MSW, RSW  
Renee Konidis, R. Kin, BA  
Phyllis Mancini, MA  
Gabriela Melo Ghisi, MSc., PhD  
Dr. Paul Oh, MD, MSc, FRCPC, FACP

Veronica Rouse, MAN, R.D., CDE  
Dr. Michael Sarin, MD, MEd, FRCPC, CDE  
Farrah Schwartz, MA Promotion de la santé  
Ellen Silaj, BSc PT  
Valerie Skeffington, R. Kin, BPHE

### Plain Language (2016)

Crystal Aultman, R.Kin, MSc., OCT  
Tina Papadakos, MA(Ed)

### Graphics

Kristin Foster  
Adam Latuns

### Patients and Families

We would like to thank all of our patients and families who contributed their time and effort towards the development and evaluation of this workbook. A special thank you goes to Jennifer Carling for her dedication and significant contributions to this workbook. Our program and our patients appreciate the numerous hours she spent doing clear design and editing.



# 为了心脏健康保持活动

适用于心脏病患者及其照顾者

阅读本手册可以了解：

- 如何少坐多动，让您的心脏保持健康
- 医生建议的运动如何帮您保持心脏健康
- 您可以做的安全运动
- 您需要做多少运动
- 如何在运动时防止受伤并保持心脏安全



# 目录

<b>多动是如何帮助预防疾病的？</b> .....	<b>1</b>
<b>如何开始锻炼计划</b> .....	<b>3</b>
<b>有氧运动</b> .....	<b>5</b>
这是什么 .....	5
运动如何帮助您的心脏.....	7
如何安全地运动.....	8
跟踪您的有氧运动.....	16
<b>阻力训练</b> .....	<b>19</b>
这是什么 .....	19
训练如何能帮助您的心脏？ .....	21
如何安全地运动.....	22
跟踪您的阻力练习.....	30
<b>购买健身器材的提示</b> .....	<b>31</b>
<b>常见的运动安全提示</b> .....	<b>37</b>
一般提示.....	37
如何在炎热的天气里安全运动.....	39
如何在寒冷的天气里安全运动.....	46
在户外穿跑步鞋.....	48
<b>从哪里了解更多</b> .....	<b>51</b>



# 多走动是如何帮助预防疾病的？

## 我有久坐的习惯吗？怎样才能改变？

大多数成年人每天花大约10个小时坐着,10个小时要占您清醒的大部分时间。

长时间坐着对健康不利。您坐的时间越长，您的身体就会慢慢变化。当您不使用肌肉时，肌肉会变虚弱。坐着会增加患心脏病、某些癌症和糖尿病等疾病的风险。如果您坐的时间很长，您可以做一些简单的事情来改变坐的时间。

## 我怎么能减少久坐？

改变久坐习惯的第一步是锻炼。运动可以改善您的健康状况，降低患心脏病、癌症和糖尿病的风险。但运动还不够，如果您运动但仍经常坐着，仍然有患病的风险。您需要改变您的休息时间。

用站立或运动代替坐姿。例如：

- 当您做以下事情时可以站着：
  - 在办公桌前工作或开会时，或在会议中；
  - 乘坐公共交通工具；
  - 打电话或发，或发短信；
  - 看电视；
  - 用电脑；
  - 看报纸；
  - 叠衣服；
  - 与朋友和家人见面；
- 在距离单位稍远的地方停车，以便上班多走点路

- 更多地使用楼梯而不是电梯和自动扶梯;
- 工作时多喝水（除非您的医生告诉您限制您的液体摄入量）这样您就可以经常去洗手间;
- 在您的计算机或手机上设置闹钟，提醒您每45分钟起身站立或移动一下。

慢慢拆分您坐的时间。设定小目标，例如在早晨日常活动期间少坐。随着时间的推移，将更容易做到少坐多动。

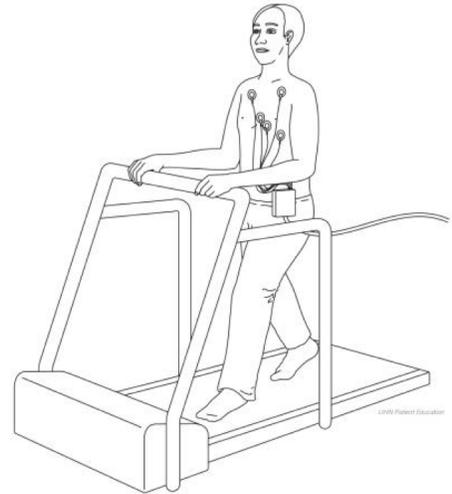
### **采取行动**

如果您坐着，每隔45分钟起立并四处走动！

# 如何开始锻炼计划

## 与您的心脏康复团队沟通

在开始锻炼计划之前，请咨询您的心脏康复团队、或医生，了解如何安全有效地锻炼身体。由于您患有心脏病，您需要先进行运动压力测试，才能开始锻炼计划。在运动压力测试期间，您将在跑步机上行走或骑动感单车。当您运动时，将通过心电图（ECG）进行跟踪您的心率和节律。



## 我对心脏康复锻炼计划有什么期望？

您的心脏康复团队为您开有氧运动处方，就像您的医生开处方药一样。像药物一样，需要对运动进行限定，使其对您来说是有针对性的、专业的、独一无二的，并且可能需要随着时间的推移而改变。

您的心脏康复团队将为您提供一份书面运动处方。每次更换运动处方时，您都会收到一份书面运动处方。填写运动日记非常重要，这样您的心脏康复团队才能看到您在家中可以做多少运动，他们才可以安全地安排您的运动。

由于您的运动处方是为您量身定做的，如果您对运动量有疑问或担忧，请与您的心脏康复团队讨论。在没有与心脏康复团队沟通的情况下，擅自增加你的运动量（步速和距离）是不安全的。

### 我的心脏康复团队如何设计我的锻炼计划的？

您的心脏康复团队为您量身定制了有氧运动项目。

为了制定您的有氧运动计划，您的心脏康复团队看过您的：

#### 1. 病史

- 您的心脏发生了什么事情
- 您有的其他健康问题（这可能包括您的肌肉或关节问题）

#### 2. 运动压力测试结果

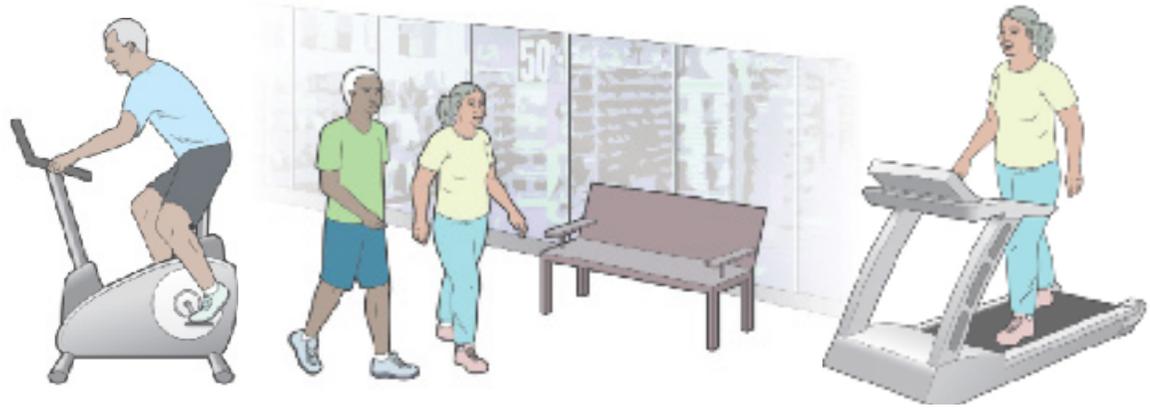
- 您的健康水平
- 运动时的心率和血压
- 运动时心电图的变化
- 如果您在运动期间有任何症状（例如胸痛或膝盖疼痛等不适）

#### 3. 首选的锻炼方式

- 您喜欢什么样的有氧运动？
- 您可以使用什么运动器材？

您收到的运动处方，将帮助您在保持心脏安全的同时最大限度地提高您的健康。

# 有氧运动



## 这是什么

### 什么是有氧运动？

有氧运动是指任何类型的长时间运动：

- 涉及大肌肉群
- 持续至少10分钟

有氧运动的一些例子包括：

- 步行
- 跑步
- 骑车
- 游泳
- 划船
- 使用椭圆机

您可以锻炼的地方包括：

### 户外

天气适宜时在户外锻炼。确保您测量过行走路线非常重要。请参阅以下有关如何衡量路线的选项。

### 室内/室外轨道

- 步行跑道可以帮助您测量步行/跑步的距离
- 您需要知道赛道周围的圈数等于一英里或一公里

### 健身/健身房/娱乐设施

您当地的娱乐活动中心或健身房将拥有您所需要的所有运动器材。如跑步机、动感单车、椭圆机、机械式器材。

- 您可以考虑申请年度或季度会员来满足您的需求。您的心脏康复团队可以为您提供有关如何安全使用这些运动器械的说明；并为您提供与这些机器一起使用的适宜运动处方指南。
- 尝试寻找一个有益心脏的（Heart Wise）运动设施。带有此符号的健身设施就像一个勾选标记，让您了解他们的计划：
  - 鼓励定期进行有氧运动
  - 将热身和冷身活动融入他们所有的运动中
  - 允许您在安全的等级上锻炼，并有不同的锻炼选择

### 购物中心

购物中心是一个很好的免费替代方式。您可以在中心使用各种测量好的商场地图，也可以在线访问这些地图：

<http://www.takechargeonline.ca/resources/alumni-exercise/walking-maps>

### 家庭健身器材

如果您已经或正在考虑购买一件家用健身器材，请告知您的心脏康复团队。他们可以为您提供运动处方，以便在运动器材上使用，以取代或替换您的户外步行计划。

### 如何帮助您的心脏

#### 有氧运动有什么好处？

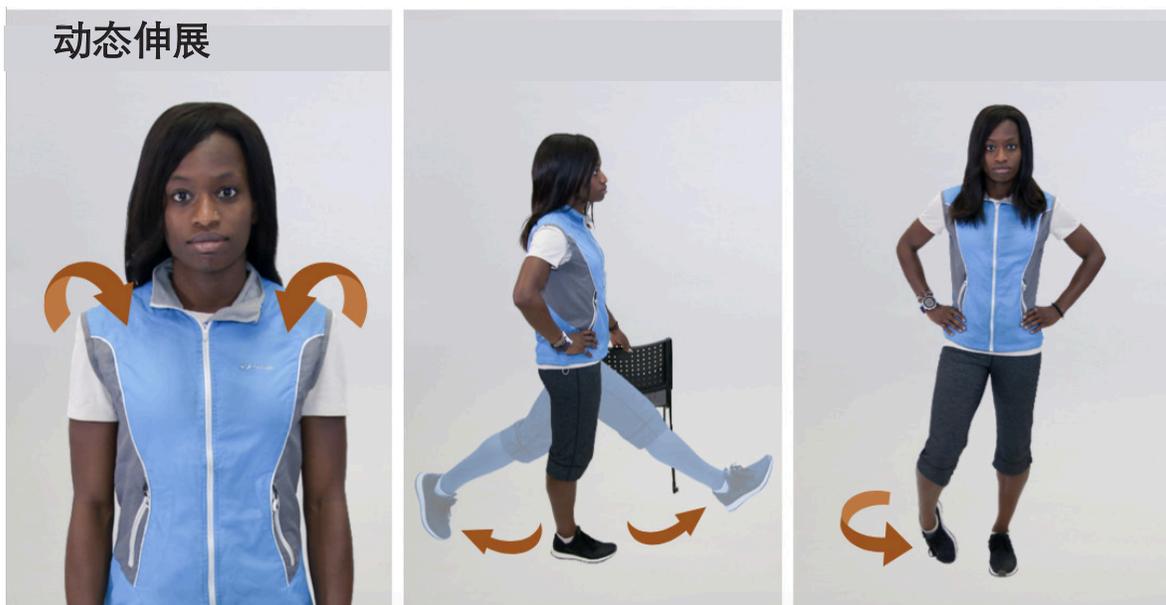
进行锻炼计划有很多好处（比如每周5天以特定强度行走规定的时间），可以：

- 提高您的健康水平
- 降低血压
- 减少压力对身体的影响
- 当您试图戒烟时，降低对吸烟的渴望
- 改善高密度脂蛋白（好）胆固醇
- 降低血糖（如果您患有糖尿病或糖尿病前期）。肌肉在运动时会消耗糖
- 提高肌肉力量
- 降低身体脂肪
- 导致更强壮的骨骼和更好的关节健康
- 提高自信心
- 提高能量水平
- 改善生活质量
- 帮助您延长寿命

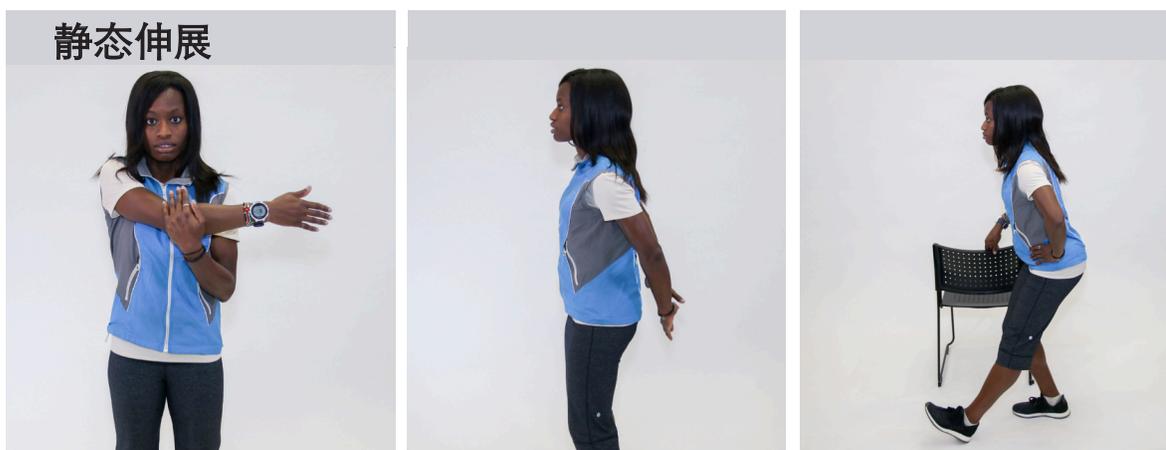
## 如何安全地运动

### 我应该做什么？

在热身之前伸展您的肌肉： 动态（移动）拉伸可能有助于提高灵活性。



整理运动时伸展肌肉。静态（不移动）拉伸可能有助于提高灵活性。



### 热身和整理运动是什么？

您必须在运动前热身；在运动后让身体冷却（整理运动）。热身意味着慢慢开始。您热身的目的是让您的血液流向您的肌肉，让身体做好运动准备。热身也可让您的心率和血压缓慢上升，这很重要。这样您的运动强度会感觉更舒适。

将您的热身与锻炼相匹配：如果您想去散步，您的热身就是散步。前5-10分钟以缓慢而随意的步速/速度行走。如果您骑自行车，则您的热身是骑自行车。在前5-10分钟，以慢节奏/速度骑行。

整理运动也很重要。整理运动是在运动结束时，用5到10分钟的缓慢的类似活动结束您的运动。您的整理运动有助于降低心率和血压至静止水平，整理运动可以防止头晕。

### 我锻炼的频率和持续时间是多久？

目标是做有氧运动：

- 一周5天。刚开始时，您的心脏康复团队可能会要求您尝试每周锻炼3天，然后将您每周锻炼的天数慢慢增加到每周5天。这可能需要3个星期才能达到每周5天锻炼的目标。
- 5天内每天30至60分钟：您的心脏康复团队可能会要求您开始10至30分钟的运动，您可以将这段时间拆分，中间插入几次休息，或一天内锻炼几次，每次10分钟。慢慢将锻炼时间增加到30至60分钟。

**不要每周锻炼5次以上。**

锻炼更多会增加您的风险：

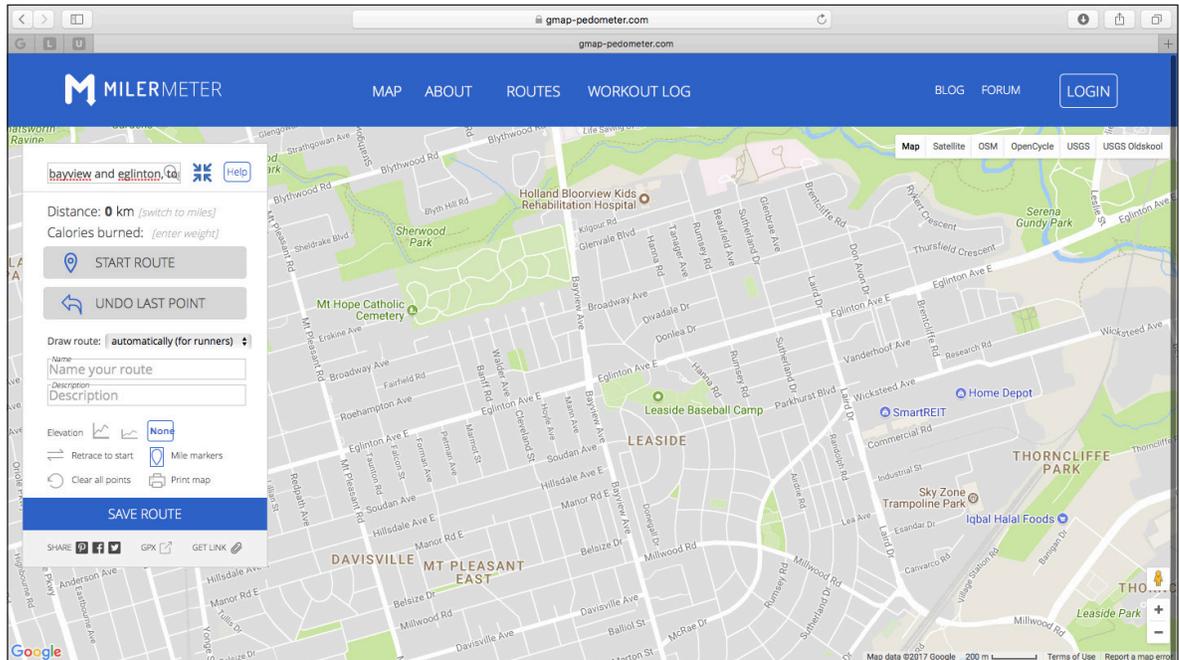
- 肌肉或关节损伤
- 感到疲倦或不适
- 心律不齐（心律失常）

如果您的运动处方包括步行和/或跑步，则包含一定的距离。如果您走了很远的距离，那应该怎么样测量呢？

有几种方法可以衡量您的步行路线：

- 使用汽车里程表测量路线
- 使用室内或室外跑道。您需要知道绕赛道多少圈等于一英里或一公里
- 如果走进商场，请在我们的网站上查找商城地图  
[http://www.uhn.ca/PatientsFamilies/Health\\_Information/Health\\_Topics/Documents/TRI\\_Walking\\_Maps\\_Combined\\_Walking\\_Maps-D5895.pdf](http://www.uhn.ca/PatientsFamilies/Health_Information/Health_Topics/Documents/TRI_Walking_Maps_Combined_Walking_Maps-D5895.pdf)
- 使用测量员的测量轮来测量您的距离。向您的心脏康复主管了解如何从该计划借出测量轮
- 访问该网站[www.gmap-pedometer.com](http://www.gmap-pedometer.com)。您可以找到路线的室外位置并在线测量

网站页面如下所示：



虽然有氧运动对身体健康至关重要，但每日的体力活动也是如此。您可能有兴趣回到心脏病发作之前享受的活动（例如打高尔夫球）。

如果您有兴趣参加体育或其他娱乐活动，请咨询您的心脏康复团队。您的心脏康复团队会告诉您何时可以安全返回您喜欢的活动。

### 我的强度等级是多少？

强度等级用于测量锻炼时的锻炼程度。测量您的强度等级，以确保您在正确的水平上锻炼。有3种方法可以测量您的强度等级。

这三项措施是：

### 1. 劳累度评估 (RPE)：

伯格的劳累度评估 (RPE) 量表是衡量运动强度的工具。RPE是一个从6 到20的量表。您可以选择一个分数来描述运动时感受到的力量、紧张和/或不适。 得分为6分表示完全没有任何努力程度； 得分为20分表示您可以达到做的最大的努力程度。

您的心脏康复团队将建议您在RPE11分（相对轻松）、至14分（有点吃力）之间进行中度强度运动。

使用此量表来帮助您知晓是否锻炼太用力了。 如果您将RPE评为15分（吃力） 或更高， 那么您应该减缓您的运动。

您也可以使用此量表来知晓您是否可以增加运动强度。 如果您将RPE评为10或更低， 请尝试更快地行走。 下面是从11到14的 RPE 量表的图片。

对于中等强度的运动，运动目标是在11分到14分之间。

6	
7	极为轻松
8	
9	很轻松
10	
11	相当轻松
12	
13	有点吃力
14	
15	吃力
16	
17	很吃力
18	
19	极为吃力
20	

### 2. 谈话测试:

谈话测试是一种在锻炼时测量您的努力程度的工具。锻炼时进行谈话测试，与您的运动伙伴交谈并注意您的呼吸。对于中等强度的运动，您的呼吸频率会增加。但仍然可以让您说话时不会喘气，您应该能够舒服地进行对话。

### 3. 心率:

您的心率是评估运动强度的另一个好方法。通过感受并计算您的脉搏，来测量您的心率。您也可以使用心率监测器。

### 关于您的脉搏的事实

您的脉率与心率相同

- 在运动期间，您的脉搏计数应该会增加，因为您的心脏跳得越来越快
- 您的脉率可能与其他人的脉率不同
- 有些药物会影响您的心率

## 记录您的脉搏



要感觉到您的脉搏，请将2或3根手指放在拇指根部下方的手腕皮肤上。



将2或3根手指放在脖颈一侧喉结旁边的空心区。您要小心，不要太用力；您可能会有头晕的风险。

移动手指，直到感觉到您的脉搏，使用计时器（秒表），并计算10秒内您感觉到的心跳数。例如，在休息时，您可能在10秒钟内感受到12次心跳。那么，10秒内12次心跳等于每分钟72次。

请咨询您的心脏康复团队，了解锻炼时的正确心率。要了解您的身体如何对运动做出反应，请在运动前和运动后立即测量您的脉率（在您冷身之前）。

计算您在10秒内感受到的心跳数。因为运动后心率迅速下降，重要的是计算10秒内您感觉到的心跳次数。例如，您可能在10秒钟内感受到20次心跳。10秒内20次心跳等于每分钟120次。调整您的努力程度，以确保您使用正确的心率锻炼，同时保持您的RPE值在11到14之间。

#### 4. 注意症状：

如果您出现以下症状，请停止运动并与您的心脏康复团队（或医生）联系。例如：

- 疼痛
- 呼吸急促
- 头晕

他们会教您如何调整运动量，以保证安全。有关症状的更多信息，请参阅标题为“管理症状”（Managing Symptoms）的小册子。

#### 安全警报！

心绞痛是一个警告信号，表明您的心脏负担加重。当没有足够的血液和氧气进入您的心脏时，您可能在下面列出的一个或多个区域感到疼痛或不适。

您可能会感到疼痛（不适）：

- 胸部
- 下巴
- 手臂
- 上背
- 咽喉

您可能还会感到呼吸急促，感到非常疲倦（疲劳）或有恶心（胃部不适）。如果您在运动期间出现心绞痛、头晕或任何其他疼痛，请咨询您的医生和心脏康复团队！

### 我如何进行有氧运动？

随着时间的推移，锻炼开始变得更容易。增加锻炼（时间和强度）来挑战自己。

#### 步骤1。

询问您的心脏康复团队，如何安全地进行锻炼计划。通常，我们建议先增加时间：每3或4周，将锻炼时间增加5到10分钟。您可以将这段时间拆分，中间插入几次休息、或一天内锻炼几次，每次10分钟。增加锻炼时间时，保持锻炼强度不变。

#### 步骤2。

您的心脏康复团队将与您合作，以增加您的锻炼计划的强度。经过3到4周的30至60分钟的运动后，您的心脏康复团队可能会建议您增加运动强度。当您增加锻炼时，他们会教您如何使用自觉劳累（RPE）量表评分、谈话测试和心率。

### 跟踪您的有氧运动

跟踪锻炼日记的进度。您的运动团队将检查您的运动日记，并帮助您推进有氧训练计划。

# 有氧训练日记

姓名: \_\_\_\_\_

积极运动



运动处方: \_\_\_\_\_

日期 (月/日)	运动类型	距离 (公里)	时长 (分/秒)		10 秒脉搏次数		劳累度评分 (PRE)	症状/指标/其它活动
			运动前	运动后	运动前	运动后		

## 我的行动计划

- 我想要做什么?
- 这周我按照实际情况可以做什么?

### 我的计划将包括:

- 我会去做的事情是什么
- 我将什么时候去做
- 我将在哪里做
- 我将做多少
- 我多久做一次

## 这周我将会

- \_\_\_\_\_ (是什么)
- \_\_\_\_\_ (什么时候)
- \_\_\_\_\_ (在哪里)
- \_\_\_\_\_ (做多少)
- \_\_\_\_\_ (多久)

### 我对可以完成这个计划的信心评分是:

- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
 没有信心 非常自信

## 自感劳累度评分 (PRE)

- 6 十分轻松
- 7 非常轻松
- 8 相对轻松
- 9 有些吃力
- 10 吃力
- 11 非常吃力
- 12 十分吃力
- 13 非常吃力
- 14 十分吃力
- 15 非常吃力
- 16 十分吃力
- 17 非常吃力
- 18 十分吃力
- 19 非常吃力
- 20 十分吃力



# 阻力训练

## 这是什么

### 什么是阻力训练？



阻力训练是一种增加肌肉力量和耐力的运动。通过举重（也称哑铃），使用您的体重做阻力或使用弹力带来进行阻力训练。有许多类型的阻力训练。

以下是3种阻力训练的列表。您的心脏康复团队将推荐最适合您的类型。

### 哑铃或自由重量



哑铃是常见的阻力训练器材。哑铃也被称为“自由重量”。它们有许多不同的材料。哑铃材料包括橡胶、铸铁和塑料。哑铃的重量可以是固定的。也可以是可调节的，带有一个实心杆，您可以添加配重片。

### 阻力训练机



阻力训练机是大型设备。阻力训练机通常能在健身房中找到。训练机器使用重量和滑轮系统为您提供阻力。您可以购买这些家用机器。

### 弹力带

弹力带是用于阻力训练的大弹性带。如果您没有存放器材的空间，弹力带是一个不错的选择。弹力带也是便携式的，所以它们适合旅行。弹力带的颜色会告诉您它有多大阻力。



您的心脏康复团队将推荐一种舒适且具有挑战性的重量或阻力。将为您制定以下阻力训练计划的一项：

- 小阻力训练计划（让您入门的5项核心练习）
- 标准阻力训练计划（通过使用自身体重、哑铃和弹力带的组合从头到脚训练身体主要肌肉群的10项练习）
- 弹力带计划（通过使用自身体重和弹力带，从头到脚训练身体主要肌肉群的10项练习）

您的心脏康复团队将为您制定一个安全有效的计划。

### 阻力训练如何能帮助您的心脏

#### 阻力训练有什么好处？

阻力训练和有氧运动都是锻炼计划的一部分。两种类型的运动都可以帮助您在健身方面获得最大收益。

随着年龄的增长，您的肌肉会发生变化，几乎会减掉三分之一。这种肌肉流失降低了您的力量。做阻力训练可以减少您随着年龄增长而失去的肌肉量，从而减缓您的肌肉流失。

阻力训练的价值在于：

- 增加肌肉
- 增加力量
- 降低身体脂肪
- 控制血糖，如果您患有糖尿病或糖尿病前期
- 延长独立生活能力
- 让日常活动变得更轻松
- 让您的骨骼变得更强壮
- 有助于使关节更强壮
- 改善您的平衡并减少跌倒
- 改善您的心情
- 改善您的睡眠
- 提高您的自信心、自我形象和生活质量

### 如何安全地运动

#### 在开始阻力训练之前我需要知道什么？

如果您有下列任何健康问题，请告知您的心脏康复团队。您的心脏康复团队可以改变您的阻力训练计划，以确保您的安全。

- 未经治疗的高血压
- 尚未修复的腹部或腹股沟疝气
- 未治疗的青光眼（眼睛问题）
- 由于糖尿病引起的眼睛问题，如视网膜病变
- 肌肉或关节问题
- 难以从地板上起身

#### 我该如何开始阻力训练？

您的心脏康复团队将帮助您开始接受阻力训练。一般来说，我们建议重复10次感觉很舒服的重量（或弹力带的颜色）。

#### 我应该举多大重量？

您的心脏康复团队将帮助您了解，您是否使用了正确的重量或弹力带？他们要求您回答以下问题：

1. 做完最后一次重复后，您觉得您可以再做5到10次重复吗？重复是练习的一个完整动作。如果您回答是，则重量或弹力带太轻或太容易。

- 2.您做最后一次重复运动很吃力吗？如果您回答是，则表示重量太重或弹力带太紧。
- 3.在完成最后一次重复运动之后，您是否觉得最多只能再进行2到3次就做不了了？如果您回答“是”，则这是一个很好的起始重量或弹力带选择。

保持您的RPE值在11分（比较轻松）和16分（相当吃力）之间。

每次练习从1组10次重复开始。例如，执行10次肱二头肌弯举。从1轮锻炼开始。例如，一轮包括该计划中的所有练习项目。在做第二组之前，完成整个程序中的每个练习项目。

### 我的阻力训练的频率和强度有多大？

您的心脏康复团队将建议您每周进行2次阻力训练，这是您获得收益所需的最低次数。如果您喜欢阻力训练，您可以每隔一天进行一次，每周3次，每次阻力训练之间至少休息一天。这使您的身体可以在每次运动之间休息和修复肌肉。

阻力训练强度因人而异。

以下概述了改变阻力训练计划强度的因素：

- 1.您举重的重量或弹力带的阻力会改变强度：哑铃越重（或弹力带的阻力越大），则强度越高。
- 2.您进行锻炼的次数会改变强度：您进行锻炼的次数称为重复次数。您做的重复越多、强度越高。
  - 1次肱二头肌卷曲= 1次重复；
  - 2次肱二头肌卷曲= 2次重复；
  - 3次肱二头肌卷曲= 3次重复；

从做肱二头肌卷曲10次或10次重复开始：

3.您重复一组动作的次数会改变运动的强度。一组指的是一套不间断的重复动作。例如，不间断地做10次二头肌弯曲。

如果您做多于一组的运动，则在两组之间休息一下。您做的组数越多、强度就越高。

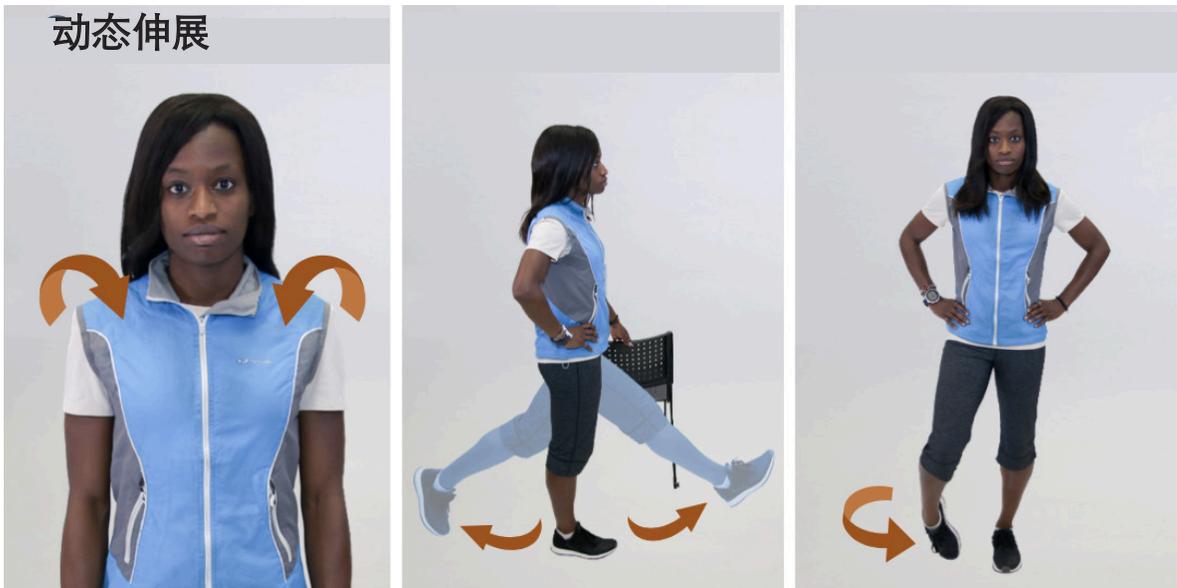
例如，做2组的每组10次二头肌弯曲，中间休息一下。

### 阻力训练的安全提示

以下是确保您在进行阻力训练时安全的提示。

安全提示是：

- 在热身之前拉伸肌肉。动态（移动）拉伸有助于提高灵活性。



- 阻力训练前的热身和阻力训练后的整理运动。在热身和整理运动时，尝试舒适地步行5至10分钟。

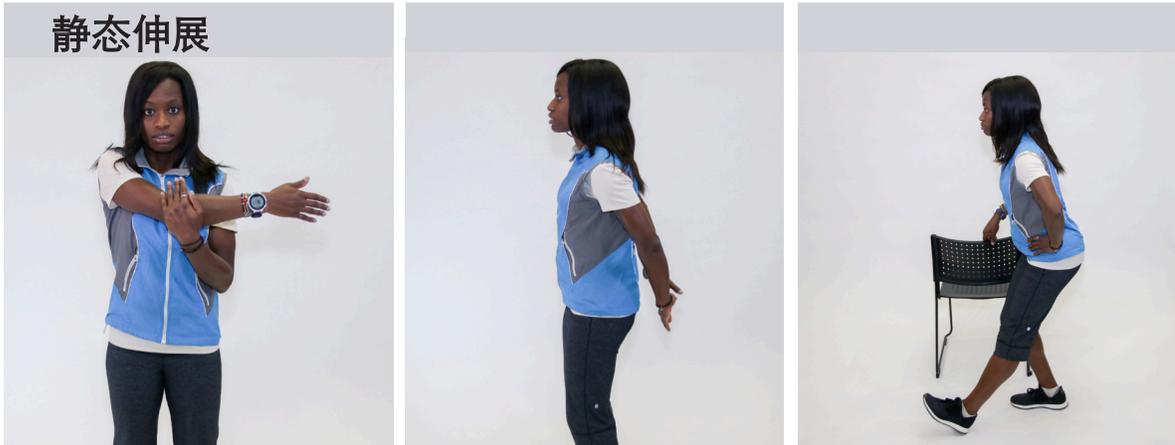
## 阻力训练

---

- 按照规定的顺序完成所有练习项目
- 每次练习之间至少休息30至60秒
- 每项运动都使用适当的技巧。技巧是您做练习的方式。请与您的心脏康复团队联系，以获取有关阻力训练技巧的帮助。
- 慢慢锻炼，正常呼吸。不要屏住呼吸，因为这会增加您的血压
- 快举（数2下）慢放（数3下）。这种节奏/速度将确保您不会因急躁导致受伤
- 保持您的劳累度评估（RPE）设定在11分（相对轻松）和16分（相当吃力）之间。将您的RPE值保持在11到16之间，将确保您的锻炼强度既能带来好处，又不会伤害到自己。

劳累度评估（RPE）量表	
6	
7	极为轻松
8	
9	很轻松
10	
11	相当轻松
12	
13	有点吃力
14	
15	吃力
16	
17	很吃力
18	
19	极为吃力
20	

- 整理运动后伸展肌肉。静态（不移动）拉伸可能有助于提高灵活性。



- 在阻力训练课之间至少休息一天。休息可以防止受伤，让肌肉在下次运动前恢复
- 如果您感觉以下情形，则停止锻炼：
  - 心绞痛症状（胸部不适）
  - 头晕
  - 气短
  - 肌肉或关节疼痛

### 安全警报!

心绞痛是一个警告信号，表明您的心脏负担加重。当没有足够的血液和氧气进入您的心脏时，您可能在下面列出的一个或多个区域感到疼痛或不适。

您可能会感到疼痛（不适）：

- 胸部
- 下巴
- 手臂
- 上背
- 咽喉

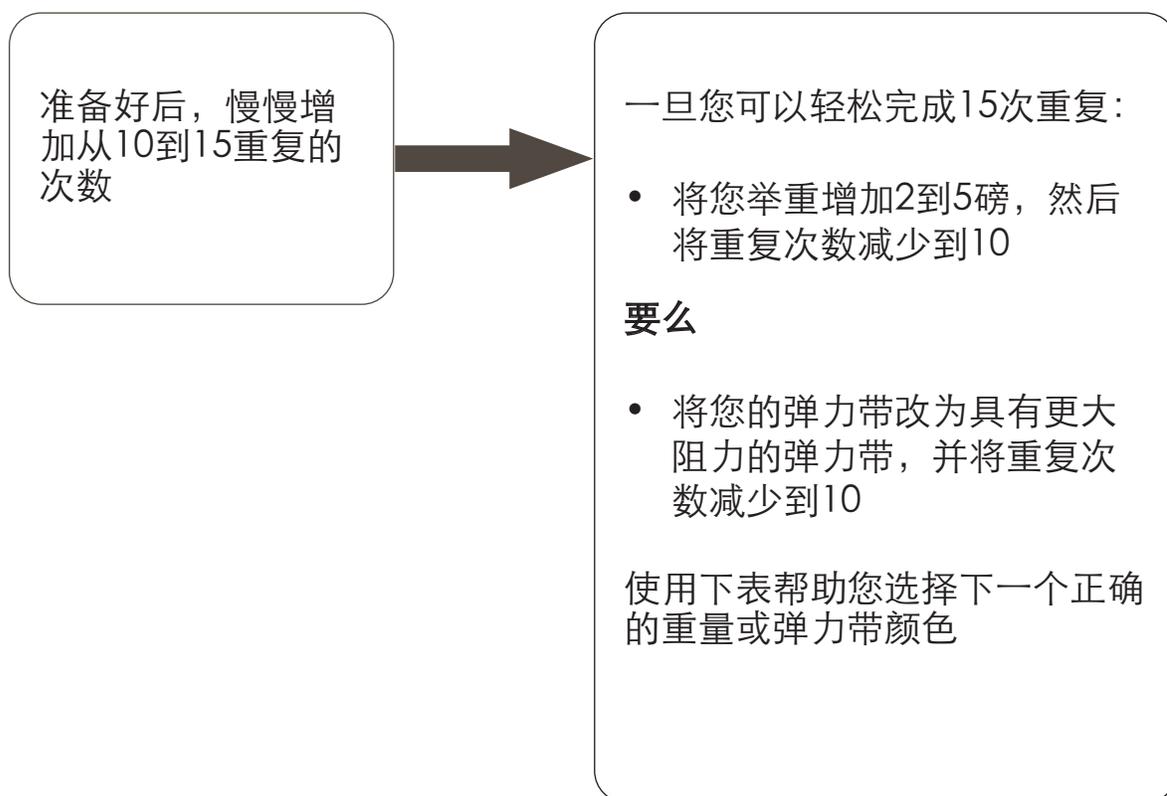
您可能还会感到呼吸急促，感到非常疲倦（疲劳）或有恶心（胃部不适）。如果您在运动期间出现心绞痛、头晕或任何其他疼痛，请咨询您的医生和心脏康复团队！

- 跟踪锻炼日记的进度。您的运动团队将检查您的运动日记，并帮助您推进您的阻力训练计划。运动日记中列出的阻力训练练习可在我们的网站“Cardiac College”（心脏病学院）上找到，网址为 [www.cardiaccollege.ca](http://www.cardiaccollege.ca)
- 在接受阻力训练后，您的肌肉可能会感到疼痛和僵硬。这个是正常的。由于肌肉内出现非常小的撕裂，所以肌肉酸痛会发生。当您第一次开始阻力训练，尝试新的运动或增加举重时，会出现肌肉酸痛
- 运动后数小时内会出现酸痛和僵硬，持续时间长达4天。等到所有疼痛和僵硬消失之后，再次尝试锻炼。让您的肌肉有时间愈合将使您获得最大的力量增长。如果您的疼痛和僵硬超过4天，请与您的运动团队联系。

### 我如何进行阻力训练？

随着时间的推移，您的身体将适应每项运动。您的心脏康复团队将推进您的阻力训练，以确保您的身体仍然努力工作，以获得阻力训练的所有好处。

### 如何进行重复运动和举重（或阻力带）？



### 工具可帮助您增加举重的重量或弹力带的难度

使用哑铃时，请遵循此顺序													
最轻的											→		最重的
1	2	3	5	8	10	12	15	20	25	30	35	40	
公斤	公斤	公斤	公斤	公斤	公斤	公斤	公斤	公斤	公斤	公斤	公斤	公斤	

在使用弹力带时，请遵循此顺序					
最轻的				→	最重的
黄色	红色	绿色	蓝色	黑色	

重要的是要记住：

- 并非所有练习都以相同的速度进展
- 并非所有肌肉群都准备好同时进展
- 并非所有肌肉都使用相同的重量

### 我如何增加我的组数？

一旦您可以轻松地把每项运动做1组，则把每次运动增加到2组。这可能需要2至3周，请注意，不要超过2组。

## 抗阻训练日记

运动	1.哑铃划船	2.半蹲	3.二头肌弯举	4.腿部弯曲	5.侧平举	6.双后跟抬起	7.仰卧飞鸟/俯卧撑	8.腹部运动	9.三头肌拉伸	10.鸟狗式(四足跪姿进行手脚伸展)
其它训练										
日期:										
重量										
重复次数和组数										
劳累度评分(PRE)										
日期:										
重量										
重复次数和组数										
劳累度评分(PRE)										
日期:										
重量										
重复次数和组数										
劳累度评分(PRE)										

## 医疗就诊喝药物变更：列出您的药物以及医院就诊/急诊/实验室/医生问诊记录

问诊记录及原因	日期	医疗服务/化验/医疗操作名称

药物	变更日期	剂量/频次

# 购买健身器材的提示

天气太冷或太热时，适宜使用运动器材。

在购买设备之前，请先问自己以下问题：

- 我现在的健康水平是多少？
- 我的目标是什么？
- 该物品对我来说安全吗？
- 我想花多少钱？
- 该物品是否有保修？
- 该物品与其他器材相比如何？

与您的心脏康复团队联系，以帮助回答这些问题。

下面列出了各种类型的健身器材以及购买前应该考虑的信息。

## 跑步机

### 价钱：

跑步机的价格各不相同。价格的差异是基于耐久性以及所包含的额外功能（例如，计算机程序、心率监视器等）。跑步机的耐用性和结构是最重要的。

### 马达：

重要的是，您购买的跑步机有一个马达。不要买手动跑步机。手动跑步机要您向前带动皮带。跑步机上的电机功率应至少为1.5马力。打开跑步机的马达，听听它产生的噪音和振动，当您在锻炼时听音乐或看电视时，噪音和振动的影响很重要。

### 皮带宽度和长度：

皮带的宽度对于安全和舒适非常重要。通常宽度范围从17"到22"，长度从45"到60"。

### **紧急关闭:**

您选择的跑步机应该有紧急关闭。如果不慎摔倒，紧急关闭装置可以让跑步机立即关闭。

### **计算机反馈和控制面板:**

跑步机的控制面板应显示速度、距离和时间。预先编程的锻炼可能是大多数跑步机具有的选择，但它们不是必需的。

### **心率监测器:**

一些跑步机具有接触式心率监测器。当您握住扶手，跑步机可读取您的心率并将其显示在控制面板上。它不像自己测量心率或使用发射器型心率监测器那样准确。

## **动感单车**

### **价钱:**

动感单车的价格范围取决于包含的功能数量。

### **单车款式:**

选择最适合自己的自行车风格。这取决于您的舒适度以及您的任何关节/肌肉问题。

### **直立式:**

设置和外观非常类似于传统的户外自行车。

### **卧式:**

这些自行车有一个更宽的椅子/座椅和一个靠背支撑，踏板在您面前，不像踏板在您下面的直立式自行车。随着座椅的舒适度越来越高，这种风格的自行车越来越受欢迎。

### 控制面板功能：

您应该能够确定：

- 您踩踏的速度（每分钟转数（RPM），每小时公里数（KMPH）或每小时英里数（MPH））
- 覆盖的距离
- 骑车时间
- 您正在做运动的级别/难度

### 其他重要功能：

- 脚带
- 座椅高度可调，因此坐姿时，膝盖处的伸展角度为15度
- 座椅倾斜

## 椭圆机

对于那些希望进行无冲击有氧锻炼的人来说，这台机器是一个很好的选择。它模仿步行或跑步，并提供结合使用手臂锻炼的选项。

### 样式：

在购买之前试用机器很重要。机器的尺寸和舒适度可以彼此不同。一些椭圆机提供向前运动和向后运动。

### 控制面板功能：

您应该能够确定1) 您移动的速度（每分钟转数（RPM），每小时公里数（KMPH）或每小时英里数（MPH）），2) 所覆盖的距离，3) 运动时间，4) 您锻炼的强度水平。

### 阻力训练器材

有各种各样的阻力训练设备。

可以购买以下选项：

- 哑铃重量或“自由重量”是用于阻力训练的常用设备，包括不同的材料如橡胶、铸铁或塑料，也可以作为固定或可调节的重量购买。
- 阻力训练机是通常在健身房中使用的设备。它们包含一个配重片组和滑轮系统。可以进行固定的运动，也可以购买供家庭使用。
- 弹力带可用于阻力训练。如果您没有足够的空间放置阻力训练机，则弹力带是一个不错的选择。如果需要，您旅行时可轻松携带此器材。弹力带的颜色代表一定量的阻力，颜色越浅，弹力带的阻力越小；颜色越深，弹力带的阻力就越大。

### 心率监测器

在运动期间监测心率对于确保您锻炼的安全强度非常重要。手动检查心率通常是通过在手腕或颈部感受到脉搏，并计算10秒钟以上的心跳数来完成的，但有时这可能有难度，不够准确。

可以使用心率监测器代替。带有发射器的腰带戴在胸前，并将信息发送到您戴在手腕上的手表上。您只需在锻炼过程中看一下手表就能了解您的心率。这种显示器非常准确。如果您患有心律失常（心律不齐），可能不准确。在购买心率监测器之前请先与您的心脏康复团队进行沟通。





# 常见的运动安全提示

## 一般提示

### 我可以在运动前进食、喝酒或吸烟吗？

运动前不要喝酒、咖啡因、香烟或大麻。酒精、咖啡因、香烟和大麻可以增加您的心率。如果您的心率高于目标心率范围，则运动不安全。酒精、咖啡因、香烟和大麻也会让您的运动变得更加费力。

在大餐后2小时内避免运动。在准备好运动之前，您的身体需要时间来消化所有的食物。您可以做的是某种轻微的身体活动，比如与您的狗、家人或朋友一起慢慢散步。按照您平时的饮食和药物安排，当您吃的不太饱时，将您的运动计划融入您的日常生活中。

### 我生病时可以锻炼吗？

如果您患有胸部感染或流感，请勿运动。如果您感染并服用抗生素，则需要休息。您的身体需要时间休息和与疾病做斗争。

与您的心脏康复团队或医生讨论何时可以恢复锻炼。

让自己有时间休息。当您感觉好些时，慢慢重新开始锻炼。通过减少一半的时间和减少强度，来重新开始锻炼。回想您停止锻炼有多久了？恢复原先体能需要相同的时间。

例如，如果给您制定的计划是在40分钟内步行3.2公里，即20分钟走1.6公里的步速，而您停止锻炼2周了，那么：

- 重新从1.6公里开始。在第一周内慢慢增加到3.2公里，步行要慢于医生规定的步速，以22分钟走1.6公里的步速或更慢的速度行走；
- 如果您对此感到满意，请在第2周期间将步速/速度提高到计划的步速/速度。

如果您有任何疑问，请咨询您的心脏康复团队以寻求帮助。

### **我需要穿跑鞋吗？**

穿跑鞋锻炼身体，不要穿运动鞋、宫廷鞋或徒步鞋。跑鞋更稳定，有靠垫和支撑。在购买跑鞋之前，请让他人检查一下您的脚和走路的方式。这种检查应由专业和合格的销售人员完成，以确定您的特定鞋子需求。

在中午时段购买鞋子。因为此时您的脚因肿胀和活动而自然膨胀。

您的鞋子必须适合您。尝试不同型号的鞋子，如果鞋太紧，您可能会出现水泡、脚疮和瘀伤。在最长的脚趾和鞋的末端之间有1厘米宽的空间，这个额外空间可为运动时的肿胀留出了空间。只是在最初的1到2周内室内穿鞋，在室内穿鞋将确定鞋子是否适合您，这些鞋子能持续6到12个月或大约800到1200公里。

### **我可以预防肌肉或关节损伤吗？**

如果您有任何肌肉或关节损伤，请慢慢开始锻炼计划。如果您有肌肉或关节旧伤，也要慢慢开始锻炼计划，让您的身体休息，并使任何损伤得到愈合。慢慢开始锻炼计划，以防止感到疲倦。您的锻炼计划不应引起任何疼痛或不适，如果您有任何疼痛或不适请停止锻炼！尝试以较低的强度运动或使用较轻的重量，较低的强度可以降低您的疼痛和不适。与您的心脏康复团队或物理治疗师联系以寻求帮助。

一旦您进行经常锻炼，您可能会产生一些疼痛和痛苦。这些疼痛和痛苦来自于过度用力，过度用力会导致受伤。

为避免受伤，请确保：

- 按照心脏康复团队制定的正确强度进行锻炼
- 休息几天
- 做充分的热身和整理运动

**如果您开始感觉脚、膝盖、臀部或腰部有任何疼痛，请采取以下措施：**

首先，尝试一双全新的跑鞋。您的旧跑鞋可能会磨损，穿破的鞋子不再具有您运动时需要的缓冲和支撑力度。

其次，以较慢的步速/速度行走。走路时步子迈得小点，看看这是否会降低您的不适感。如果持续不适，请咨询您的医生或物理治疗师。

运动后，疼痛和僵硬是正常的。当您尝试一项新的运动或增加强度时，会感到酸痛和僵硬。大多数情况下，疼痛和僵硬会自行消失。您可以通过做一个冷却和拉伸来减少疼痛和僵硬。如果您感到疼痛和僵硬超过一个星期，则要去看看医生。

## 如何在炎热天气安全运动

**我能在炎热天气里安全运动吗？**

高温和高湿度会导致运动时心率和血压升高。即使正常活动，炎热和湿度也可能导致呼吸短促。您可能还会感到心绞痛症状（胸痛）、心律不齐、心悸、晕眩或头晕。

炎热天气也会增加空气中的烟雾和污染。烟雾和污染也可能导致心绞痛症状、心律不齐、头重脚轻或头晕。

查看热安全指数和空气质量健康指数，看看这些指数是否适合户外运动

动。

### 遵循下列这些步骤：

#### 查看天气报告

在锻炼时检查当地的天气预报，并记下温度、湿度和空气质量（烟雾警报和空气质量健康指数）。

天气网络或加拿大环境部可以为您提供当天的最新天气状况（包括空气质量）：

[www.theweathernetwork.com](http://www.theweathernetwork.com) 或 [www.weather.gc.ca/forecast](http://www.weather.gc.ca/forecast) 或 [www.airqualityontario.com](http://www.airqualityontario.com)

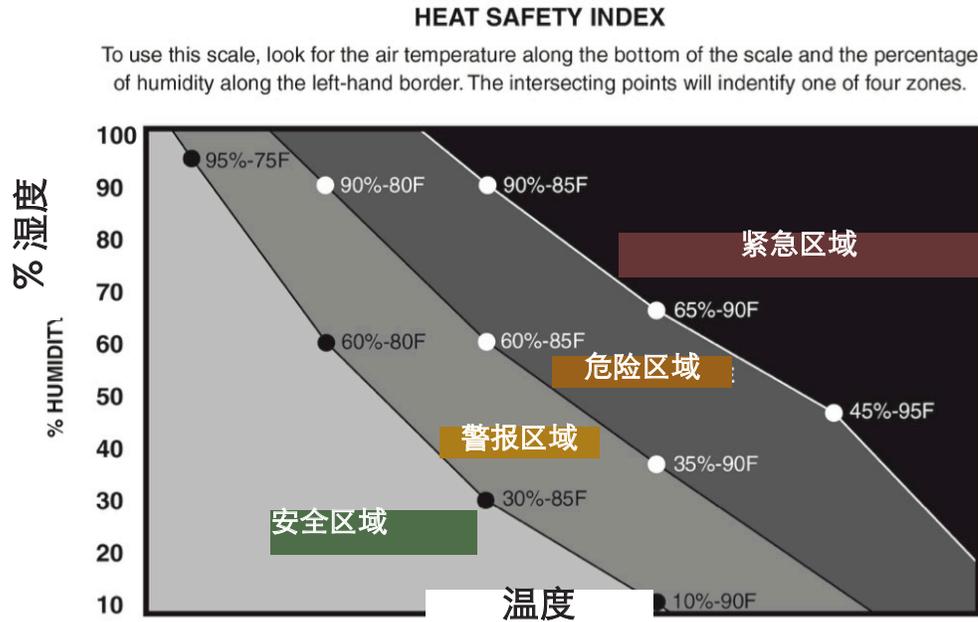
#### 检查热安全指数

热安全指数可以帮助您确定运动和户外运动是否安全。该指数使用温度和湿度百分比（空气中的水量）来创建四种安全区域：安全、警报、危险和紧急。

要使用此索引：

- 找到刻度底部的目前当地温度
- 找到刻度左边界的目前湿度百分比
- 在图表上找到这两点交汇在一起的点。查看此点的安全区域
- 按照“您在每个热安全区域该做什么”图表中的说明进行操作

## 热安全指数



摘自：Take Heart, 2004; Dr. T. Kavanagh

## 您在每个热安全区域该做什么

安全	警报	危险	紧急
<ul style="list-style-type: none"><li>• 照常运动</li><li>• 安全户外锻炼</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 降低运动强度</li><li>• 注意症状</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 不做户外运动</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 避免去户外</li></ul>

## 检查空气质量

在户外锻炼之前检查空气质量非常重要。当您检查空气质量时，您会看到有多少空气污染？当许多污染物（一种对健康有害的物质）悬浮在空气中时，就发生了空气污染。空气污染对所有人的健康造成损伤，特别对患有心脏病或肺病的人、老年人和年幼的孩子，造成更严重的损伤。



当您查看天气报告的空气质量时，请查找：

空气污染可以通过空气质量健康指数（AQHI）来衡量。该指数告诉您常见的空气污染物水平。

该指数的范围是0到10。数字越低、空气质量越好。

在户外锻炼之前，先检查空气质量指数；然后按照“每种空气质量类别应做什么”表格的指示去做。

### 您在每个空气质量区该做什么

低风险 1至3	适度风险 4至6	高风险 7至10	风险很高 10以上
<ul style="list-style-type: none"><li>• 照常运动</li><li>• 安全户外锻炼</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 降低运动强度</li><li>• 注意症状</li><li>• 考虑将您的户外运动改期</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 不做户外运动</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 避免去户外</li></ul>

### 保持水分（确保您喝大量的水）

在运动前、运动中和运动后喝水。脱水（体液流失）可导致心率加快、心绞痛症状（胸痛）、呼吸短促和头晕。

如果您锻炼长达1小时，请遵循以下指南：

- 运动前喝约175至240毫升的水
- 运动期间和整理运动后每20分钟喝约175至240毫升的水
- 不要等到您感到口渴时才喝水！



如果您对每天可以摄入多少液体有限制，请告诉您的医生。

### 穿浅色、宽松、舒适的衣服



这种衣服反射阳光、让气流帮助您保持凉爽。选择一种可以帮助汗水远离身体的面料。吸湿速干（合成人造）面料效果最佳。戴帽子或遮阳帽，并使用防晒霜来保护您的皮肤。如果您正在旅行，请给自己一周的时间来适应新的温度。

### 做热身和整理运动

5-10分钟的热身和整理运动将减少出现心绞痛（胸痛）、头晕、心律不齐（心悸）和呼吸短促等症状的风险。

### 降低速度和距离

- 让您的身体有时间适应炎热的天气。当室外温度快速上升时，以较慢的步速/速度锻炼，并走较短的距离，保持至少一周。
- 使用您的心率和劳累度评估（RPE）来帮助您调整锻炼的努力程度。
- 将您的室外路线设计成一个的“外出并返回”的较短路线。

### 知道您服用的药物

- 一些β受体阻滞剂可能会让您难以出汗并保持体温；
- 利尿剂（水丸）可能会导致体内钾的流失。汗液中的钾也会流失。钾含量过高或过少都会导致心律不齐（心悸）；
- 在炎热的天气中，糖尿病药物可能不会起作用，从而导致低血糖（低血糖水平）或高血糖（高血糖水平）；
- 与您的医生或药剂师讨论您的药物。如果您服用上述任何一种药物，您需要格外小心以避免炎热天气过热或脱水（体内水分流失）。

### 注意症状

注意心绞痛症状（胸痛）、头晕、心律不齐（心悸）或呼吸短促。如果您感觉出任何这些症状，请立即减慢运动速度。如果您患有心绞痛，请按照以下步骤应对心绞痛，请参阅《症状管理》的小册子）。

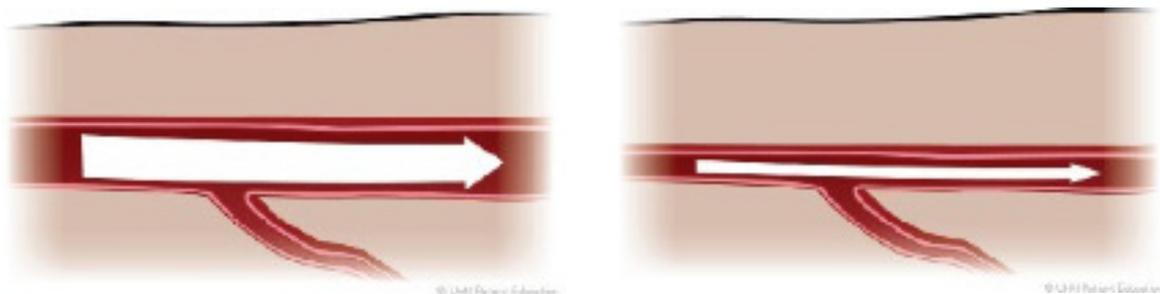
与您的心脏康复团队沟通，了解您的运动处方是否需要更改。

如果您有任何症状，如疼痛、呼吸短促或头晕，请**停止运动**并与您的心脏康复团队（或医生）交谈。他们会教您如何调整运动量，以保证安全。

### 如何在寒冷天气里安全运动

#### 我能在寒冷天气里安全运动吗？

寒冷天气会让您的运动变得更加吃力，因为寒冷天气使您的动脉收缩。



当您的动脉收紧时，血液难以通过心脏向外周组织输送氧气和锻炼肌肉。寒冷的天气也会导致您的心率和血压上升，高心率和血压使您的心脏工作负担加重，从而导致您面临患心脏病的风险。

您可能会遇到：

- 心绞痛的症状（胸痛）
- 心跳不规则（心悸）
- 呼吸急促
- 头晕

在冷空气中呼吸也会导致您的冠状动脉（将血液和氧气带到心脏的血管）变窄，这被称为“冠状动脉痉挛”，并可能导致心绞痛。

即使在寒冷的时候，您可能更喜欢在户外锻炼，请遵循以下注意事项以确保安全运动。

### 查看天气预报

如果风寒温度低于-10°C，请勿在户外锻炼。在较冷的温度下，您的身体必须努力工作。如果太冷，不能在户外锻炼或在室内锻炼，请休息一天。

### 穿多层衣服

保暖会让运动感觉更舒服。它还可以使您的动脉扩张，让血液更快流向您的心脏和肌肉

- 紧贴您皮肤的衣服层应该是吸湿排汗材料，选择一种服装材料如涤纶或羊毛/棉混纺的罗纹衬衫。如果紧贴皮肤上的一层衣服被汗水弄湿，您会感到太冷。
- 衣服层包括帽子，以帮助保暖。
- 用围巾遮住口鼻。这条围巾有助于温暖您呼吸的空气，让您保持温暖；
- 如果太热，请脱下一层衣服。



### 在户外穿跑步鞋

您的跑鞋应具有最佳牵引力且重量轻。

### 降低您的速度和距离

- 让您的身体有时间适应的身体与运动时间适应寒冷的天气。当室外温度迅速下降时，应以较低的速度运动，并以较短的距离运动至少一周
- 如果天气导致您更加努力地工作，那么您的步速/行走速度就会减慢
- 使用您的心率和劳累度评估 RPE 来帮助您调整锻炼的强度
- 如果刮风或结冰，请放慢速度。较慢的步速/速度可防止跌倒
- 为了预防锻炼期间发生天气变化，将您的室外路线计划成一个的“外出并返回”的较短路线
- 在寒冷天气锻炼时，请让您的心脏康复团队帮助您调整速度和距离

### 选择一条没有冰雪的运动路线，避免跌倒

### 在运动前、运动中和运动后喝水

请遵循以下指南以确保您喝到足够的水：

- 运动前喝约175至240毫升的水
- 运动期间和冷身后，每20分钟喝约175至240毫升的水
- 不要等到您感到口渴时才喝水！
- 如果您对每天可以摄入多少液体有限制， 请告诉您的医生

### 注意症状

注意心绞痛症状（胸痛）、头晕、心律不齐（心悸）或呼吸短促。如果您感觉出任何这些症状，请立即减慢运动速度。如果您患有心绞痛，请按照以下步骤管理心绞痛（请参阅“管理您的症状”的小册子）。

与您的心脏康复团队沟通，从而了解您的运动处方是否需要更改。

如果您有任何症状，如疼痛、呼吸短促或头晕，请**停止运动**并与您的心脏康复团队（或医生）交谈。他们会教您如何调整运动量，以保证安全。

### 在寒冷的天气里，做什么运动对我来说不安全？

#### 不要铲雪

很多人认为铲雪是冬天锻炼的好方法，但是除雪需要的花费的力气等于不停地慢跑或跑步。这种运动，加上由于寒冷天气导致的心脏压力增加，将使您处于心脏疾病发作的高风险中。

研究表明：每年第一次下大雪的时候，因心脏问题和心源性猝死而去急诊室的人数最多。如果您患有心脏病，体质较差或过去曾患过中风，则您患心脏病的风险会更高。

为了保护您的心脏，请让您家中没有心脏病的人铲雪。

如果您的家中没有可以铲雪的人，一些城镇/乡镇会为心脏病或慢性病

病患者提供免费的除雪服务。

联系您当地的城市/乡镇办事处，询问为您所在地区的居民提供的除雪服务。如果您所在的城市/乡镇不提供免费除雪服务，您也可以租用除雪服务或请邻居帮忙除雪。

# 从哪里了解更多

心脏学院

[www.cardiaccollege.ca](http://www.cardiaccollege.ca)

有益心脏的 (Heart Wise) 健身设施 - 在线查找社区中心/设施。

[www.heartwiseexercise.ca](http://www.heartwiseexercise.ca)

天气网络或加拿大环境部可以为您提供当天的最新天气状况（包括空气质量）：

[www.theweathernetwork.com](http://www.theweathernetwork.com)

[www.weather.gc.ca/forecast](http://www.weather.gc.ca/forecast)

[www.airqualityontario.com](http://www.airqualityontario.com)

如果在商场散步，请在我们的网站上查找商城地图：

<http://www.takechargeonline.ca/resources/alumni-exercise/walking-maps/>



大学健康  
多伦多康复中心

心血管预防和康复计划网络

347 Rumsey Road, Toronto, ON M4G 1R7

电话: (416) 597-3422 ext. 5200

网站: [www.healthuniversity.ca](http://www.healthuniversity.ca)

未经多伦多大学健康网络康复中心的心血管预防与康复项目的书面许可，不得复制或转载本指南中的任何内容或图像。