

# 跑步，最省錢的護心法

《中國心血管健康與疾病報告 2020》顯示，目前我國心血管病死亡居城鄉居民總死亡原因的首位，據推算我國心血管病現患人數高達 3.3 億。同時，由于不健康飲食、缺乏鍛煉、吸煙等生活方式危險因素的廣泛流行，患有高血壓、血脂異常、糖尿病、肥胖的絕對人數還在不斷攀升，這將進一步推高我國心血管病的發病率和死亡率。心血管病給我國居民帶來的巨大影響不容小覷，對很多人來說，跑步或許是解決這個問題的小成本方案。

## 常運動，心血管好

近期，瑞典隆德大學發表在《生物醫學中心》雜誌上的一項新研究，聚焦不同強度運動與心血管病死亡率之間的關係。該研究隨訪時間超過 20 年，受訪者由 25876 名出生于 1923~1950 年間、無糖尿病和心血管病史的人組成。受訪者估算了各自在 1991~1996 年以及此後 5 年進行 17 項體育活動的平均時間。研究人員在集中分析了從未、持續、間斷參加不同運動受訪者的運動時間與死亡原因後得出結論：

體育活動與心血管病死亡率之間呈負相關，且在每周步行約 5 小時的人群中死亡風險降低最明顯。進一步分析 17 項運動後發現，相較于 5 年內從未參加運動的人，每周進行高強度運動（如跑



步、游泳、網球、足球等）和中等強度運動（如自行車、高爾夫、園藝等）的受訪者，心血管病死亡風險明顯降低。即使間斷運動，也比從未運動的人心血管病風險低。

值得注意的是，跑步者心血管病死亡風險降低了 33%，顯示出更强的關聯性。與從不跑步的人相比，在 5 年隨訪中開始或堅持跑步的人，心血管病風險降低了 56%，但如果中途停止，心血管病風險會相應增加。死亡風險和跑步時間有輕微的“U”型趨勢，每周跑步 1~2 次，總時間少于 51 分鐘的受訪者，心血管病風險降低得最多。研究人員表示，為了獲得跑步的最大健康益處，沒必要參加馬拉鬆等極限運動。

## 跑步，經濟又實用

針對上述新研究，南方醫科大學南方醫院心血管內科教授、主任醫師許頂立告訴《生命時報》記者，適宜的運動的確能改善心血管病的發生率和死亡率。首先，安全有效的運動可改善心臟泵血能力，加速冠狀動脈血流速度，促進血液循環；其次，堅持適量運動可改善骨骼肌的能量代謝，增強體質，調節人體的血壓、血脂、血糖，避免營養過剩；最後，經常運動還有助改善情緒，讓人感到心情愉悅、精力充沛。

相較于其他運動，跑步有其獨特優勢。一方面，跑步時雙腳能夠同時騰空離地，運動強度大，有利于促進血液循環、提高心肺功能、增強



免疫力，能將體質保持在較好水平；跑步的減脂效果極好，人在跑步時能夠有節奏地調動身體的大小肌肉群，增加能量消耗，促進脂肪燃燒，有利于減輕超重人群的心血管負擔。

另一方面，跑步兼具實用性、經濟性、便捷性。相較于游泳、揮拍類運動項目，跑步無需掌握特別的技術，就能達到鍛煉心肺功能的效果；且對場地要求較低，無論是城市還是鄉鎮居民，無需花費就能活動身體；同時，跑步是一項可與他人協同進行的群體活動，若以此為愛好形成社群，能夠增強人際聯繫，有益于身心健康。

因此，對於健康的成年人來說，在增強心肺功能、塑形減脂、愉悅身心方面，跑步可謂“低投入高回報”。

## 慢病人群要科學運動

盡管運動對於心血管功能大有裨益，但是我國居民目前的運動情況並不樂觀，主要表現在 3 個方面。首先，體育場地設施不足。《2020 年全國體育場地統計調查數據》顯示，我國居民人均體育場地面積 2.2 平方米，且鍛煉場所多為小區周圍、廣場或自家庭院，呈現出運動場地和設施較為不足的態勢。其次，運動時長不夠。《2020 大衆運動健康報告》顯示，有半數以上的居民每周運動總時長不足 30 分鐘。最後，運動類型較為單一。調查顯示，大多數 50 歲以上人群仍以健步走作為主要的休閒運動。

北京體育大學運動人體科學學院副教授、運動生理學博士、國家隊備戰 2022 北京冬奧會科研團隊負責人吳迎建議，18~65 歲的健康成年人每周至少進行 5 天、每天 30 分鐘的中等強度有氧運動，或每周 3 天、每天 20 分鐘的高強度鍛煉。可以通過心率簡單判斷運動強度，一般來說，心率達到 120~140 次/分算中等強度運動，140 次/分以上可視為高強度運動。吳迎建議，跑步時應該注意以下幾點：

跑步習慣很重要。跑步前要充分熱身，尤其其



是動態牽拉，能有效避免運動損傷；跑步時應穿着寬鬆的衣物和舒適的跑鞋；秋冬季跑步應格外注意呼吸節奏與換氣方式，推薦大家採用“鼻吸嘴呼”的方式，或在吸氣時用舌尖抵住上顎，避免吸入的冷空氣引起咳嗽、腹痛、岔氣等不適。

根據步頻控速度。中低速跑步時，大多數人保持 170~180 步/分的頻率較為適宜；推薦大衆採用相對快的步頻和相對小的步幅，快步頻可減少騰空高度，減少落地時人體受到的衝擊力，起到保護膝關節的作用。

趕走無聊有三招。如果覺得跑步乏味，易產生放棄的念頭，可以試試以下 3 個辦法。1. 注意力轉移法。聽音樂可放鬆神經，將注意力轉移到跑步以外的事情上，有利于跑得更久。2. 結伴法。與他人結伴跑步，可起到相互帶動、監督的作用，有助于將跑步堅持下去。3. 打卡法。在小區或單位愛好運動者的圈子中，建立運動打卡制度，完成任務後在群裏打卡，會讓人獲得極大的成就感。

不過，“跑步護心”並不適用于已經患有冠心病、高血壓等心血管病的人。許頂立強調，這類患者絕不能做過量的運動，否則會引發嚴重後果。建議心血管病患者在制訂運動計劃前，先到相關專業諮詢機構，評估有氧運動的運動當量，計算無氧閾，估測能夠耐受的運動強度，并聽取專業人員的科學運動指導。“另外，心血管病患者一定要吃了藥後再運動。如果剛起床就鍛煉，易引發心肌梗死等急性心腦血管疾病，吃過藥物 1 小時後再運動會更安全些。”許頂立提醒，心血管病患者如果在鍛煉時感到身體不適，一定要及時停下來休息，有冠心病或心絞痛的患者，可服用硝酸甘油、速效救心丸等藥物。一般來說，休息 5~10 分鐘後不適感就會緩解，如若休息過後癱瘓并無減輕，要盡快撥打 120 急救電話，到醫院就診。

除了已經有心血管病的人群，吳迎還向患有其他慢病、老年病等畏懼鍛煉的人群給出了運動建議。

循序漸進。久坐不動是健康最大的敵人，祇要動起來，就有助降低患病風險。但超過本身耐受能力的大運動量活動反而會損傷身體，特殊人群應評估身體狀況後，循序漸進地鍛煉。

因人而異。雖說“運動是良醫”，但跑步祇是保持身體健康的方式之一，應先考慮安全性再關注鍛煉效果。對於有關節病的人來說，快走可以大幅降低運動對膝關節的損傷；游泳在增強骨密度、預防椎間盤突出等方面效果較好；腿脚不便的人還可以嘗試乒乓球等低強度揮拍類運動。

見縫插針。建議大家把鍛煉穿插在生活中，比如上述研究中提到的割草、園藝等家務活動，利用零散的時間碎片化鍛煉，以達到強身健體的目的。

此外，還應做到合理飲食、戒煙戒酒、保持心情愉悅等，否則再怎麼積極認真鍛煉，也無法讓疾病遠離。

# 很多食物 自帶鮮味

提到鮮味，很多人首先想到的是味精、醬油等調味料，其實，很多食物自帶鮮味，通過熬煮、發酵等方式加工食物，也可以獲得鮮味。

科學家們發現，從化學結構上來說，提供鮮味的不祇是一類物質，常見的有以下幾種，一是游離氨基酸及其鹽類，存在于雞肉、豬肉、魚蝦蟹、藻類、土豆、西紅柿、蘑菇等食物中；二是核苷酸及其固醇衍生物，存在于豬肉、魚蝦蟹等食物中；三是有機酸及其鹽類，存在于蘑菇、綠茶等食物中；四是有機鹼類，存在于魚蝦蟹等食物中；五是鮮味肽，存在于雞肉、豬肉、魚蝦蟹等食物中。由此可見，同一種食物中會含有好幾種不同種類的鮮味物質，它們之間可以相互協同，讓食物的鮮味更强，更獨特。日常烹調中，大家可以通過以下幾個方法提升菜肴的鮮味。

動物性食物煮成高湯。豬肉、雞肉，甚至猪骨頭、鷄架等食材，都可以小火熬煮，制作成高湯。把這些高湯分裝冷凍起來，用來煮面、燙菜吃，都十分美味。切些猪肉片，做素菜的時候少加一點，不僅能帶來油脂香，也能帶來一些鮮味。

菌菇類做配菜。把邊邊角角剩餘的胡蘿卜、菌菇、芹菜等食材文火慢煮，也可以得到帶有鮮味的高湯。單獨使用菌菇類做配菜也很推薦，炒蔬菜、煮湯、做餡料時都可以放一些，有助提升鮮味。紫菜、海帶等幹貨很好儲存，煮湯時加入也可以帶來鮮味，簡單方便。

善于利用發酵食物。食材通過微生物的活動，可以分解產生鮮味物質，所以天然發酵的醬油、大醬、奶酪都帶有鮮味。購買時記得要認真查看包裝上的信息，選配料表簡單的，真正天然發酵釀造的，才能有好吃的鮮味。臘肉、咸肉、火腿也經過了發酵，將它們當作調味品入菜，也能顯著提升鮮味。

食材豐富暖身抗餓 黑紫雜糧通便護心

# 臘八粥，適合一冬喝

臘八粥是臘八節的傳統美食，但這種食物并非祇有臘八才吃，整個冬季都特別適合，養生又暖身。

傳說臘八節喝粥的習俗，源自釋迦牟尼食用乳糜粥養好身體，而最終悟出佛理的故事。很久很久以前的某一日，佛祖因苦修多年而營養耗盡，體力不支，昏倒在地。這時，一位牧女救起他，給他喝大米和牛奶煮的粥，他的身體才重歸健康。自古以來，我國并没有那麼多牛奶供應。中國的僧尼也不能喝奶，但五谷雜糧、堅果油籽、水果幹這些植物性食材都不缺。借着植物性食物的力量，臘八粥便也成為一種“養生食物”流傳到現在。還有說法稱臘八粥跟岳飛有關，傳說當年，岳飛率部隊在朱仙鎮（隸屬於河南省開封市祥符區）抗金，正值數九嚴冬，岳家軍衣食不濟、挨餓受凍，衆百姓相繼送粥，岳家軍飽餐了一頓百姓送的“千家粥”，結果大勝而歸，這天正是臘月初八。岳飛死後，人們為了紀念他，每到臘月初八，便以雜糧豆果煮粥，慢慢成了習俗。不管是哪種說法，臘八粥裏的食材都不僅限于八種。《燕京歲時記·臘八粥》：“臘八粥者，用黃米、白米、江米、小米、菱角米、栗子、紅豇豆、去皮棗泥等，合水煮熟，外用染紅桃仁、杏仁、瓜子、花生、榛穰（rǎng，同‘瓢’）、鬆子及白糖、紅糖、瑣瑣葡萄，以作點染。”。《祀記·郊特性》說蠟祭是“歲十二月，合聚萬物而索饗之也”。在古人看來，臘八粥以八方食物合在一塊，有合聚萬物、調和千靈之意。

中國各地臘八粥的花樣品種繁多，經常用到的食材有谷類（大米、糙米、燕麥等）、豆類（紅豆、綠豆等）、堅果（核桃、鬆子等）、幹果（大棗、葡萄幹、桂圓等），有些地區還會加入豆腐和肉等。從現代營養學的角度來說，這種用多種食材熬煮而成的粥對健康有多種好處，特別適合天

冷時喝，一是有助抗寒暖身。燕麥、糙米、小米、綠豆等全谷雜糧以及核桃等堅果中都富含維生素 B1，這種營養素在碳水化合物、脂肪和蛋白質代謝中起重要作用，能增加身體御寒能力。二是補充多種營養。冬天飲食單一，容易缺乏多種營養。臘八粥有助實現食物多樣化，其營養素密度也高，富含膳食纖維、多種維生素和礦物質，還含有很多抗氧化物質。三是有助控制體重。如果按照相同體積比較，臘八粥的能量祇有米飯或饅頭的 1/3 左右，特別適合減肥者。其飽腹感很强，吃後能長時間不餓。四是預防便秘。冬天天氣乾燥，再加上人們吃肉較多，而活動量減少，很容易發生便秘。臘八粥膳食纖維和抗性澱粉含量高，能幫助清腸通便，對便秘的人很有幫助。五是保護血管。寒冷的冬季，心腦血管疾病高發，而臘八粥中表皮紅色、紫色、黑色的雜糧是花青素的好來源，大麥和燕麥中還有豐富的β葡聚糖，這些物質均有利于預防冠心病，控制血膽固醇，保護血管。

臘八粥雖好，但有些人在選擇熬粥食材時需要有所注意：消化不良、經常腹脹的人最好少選黃豆、黑豆等，糖尿病人少選糯米、大黃米等容易升血糖的食材，減肥者也要少加糯米和白米這種太容易消化的食材。

