

跑步还是快走？锻炼防心梗的正确打开方式

张亚西

崇州市人民医院 611230

【中图分类号】R54

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2025) 06-084-01

每到体检季、朋友圈总是有不少“跑步还是快走”的话题。尤其身边亲戚朋友有人听说心梗，立刻满脸忧色地问：“是不是要坚持跑步啊？”“散步够不够？”“是不是跑得越多，心越健康？”其实，关于锻炼如何帮助远离心梗，方法的选择、细节的把握、持续的动力，背后都有不少门道。如果你也纠结于快走和跑步，不妨跟着这篇文章一起来“划重点”。咱们用朴实幽默的话聊聊，如何在日常锻炼中，为心脏加一层“保险”。

一、“跑步 VS 快走”，到底怎么选？

其实，大家常常把锻炼和“快点、狠点”画上等号。很多人觉得，只有挥汗如雨、气喘吁吁，才算是真正的运动。但面对心梗这个“磨人的小妖精”，运动并不是用来“较真”，而是让心脏保持活力、血管通畅的小伙伴。别看“小伙伴”二字不起眼，想想你给朋友介绍对象时都会慎重，给自个儿心脏挑锻炼方式当然也得认真。

跑步和快走，一个“青春正好”、一个“岁月静好”。二者都属于有氧运动，对保护心血管有一定帮助，只是运动强度、适宜人群和持续性上略有差别。有些朋友一提快走就说：“唉！是不是老年人才去快走？”其实快走一点不低龄，它受伤风险较低，对关节友好，更适合大多数人长期坚持。你瞧，那些喜欢晨练的叔叔阿姨，走路的步伐比上班赶公交还快，他们的心脏未必输给年轻的短跑健将。

但如果你正值壮年，运动基础还不错，觉得快走不过瘾，想尝试跑步——也没问题。不过别刚换新鞋就飙速度，从慢跑开始，让心脏和关节逐步适应，比一上来挑战“半马”靠谱多了。其实，锻炼的关键不是你有多“狠”，而是有没有能一直坚持的动力。就像买保险，填表再多一次，真正守护你的还是能一直缴的那份保单。所以，快走还是跑步？选那个你开心、能配合日常节奏、能坚持下去的方式，才更靠谱。

二、锻炼的“门道”：关键是合理和持续

说到锻炼强度，有的朋友热血上头，不到十公里不罢休，仿佛在和时间较劲。如果你原本没啥运动习惯，突然高强度运动，心脏猝不及防，血管也有可能跟不上节奏。搞不好还会把本来想“保养”的心脏推上“应急通道”。别看影视里健身达人挥汗如雨，现实里每个人的起点都不同。对心梗风

险较高的中老年人、慢性病患者而言，运动真的要循序渐进，像温水煮茶一样慢慢上劲。

怎样判断运动强度合适？有个“说话自测法”就挺实用。运动过程中尽量能一边锻炼一边顺利和身边人聊天，说明呼吸和心脏承受得住。如果锻炼时连原本熟悉的歌都唱不出来，或者喘得说话成了“单字模式”，强度可能就太大了。快走约为每小时 6-7 公里，但不同年龄、体重的人适宜程度会有差异，不必盲目和别人“比步数”，可以根据体感调整速度。至于跑步，现在流行的慢跑也是很好的选择。慢跑过程中，腿部发热、呼吸稍微加快但并不会“上不来气”，这种状态正是心脏喜欢的“小试牛刀”。

持续性更重要。你的心脏不是“临时工”，偶尔运动对管道的“疏通”帮助有限。想象一下：马桶堵了，不可能只通一次，心血管“管道”想保持通畅也一样，需要规律地去锻炼。每周建议保持至少 3-5 天，坚持 30-60 分钟，其实已经足够让心脏吃得消，也不会觉得压力山大。如果时间紧张，哪怕每天分成两段锻炼，也能积少成多。用逛菜市场、送孩子上下学碎片化一下时间，都是让心脏受益的小妙招。

三、“技能包”上线：让运动远离受伤和懒癌

说到锻炼，偶尔“懒癌”发作也是广大运动爱好者的真实写照。很多人买了贵价跑鞋、健身手环，头两天欢天喜地“发誓要改变人生”，两周后就成了落灰神器。坚持运动不能靠“意志力爆发”，得靠打造舒适日常。你完全可以把锻炼藏进生活里，比如，在家为自己配个喜欢的小音响，边走边听音乐，锻炼像派对一样有乐趣；约上朋友一起快走，自带社交属性，比自说自话更给力。运动场上偶遇的“老熟人”，也是坚持的悄悄助力。

舒服归舒服，科学也不能少。有些不懂得科学锻炼的人，一上来就猛踹油门，还没热身就开跑，即便“心”没事，“膝盖”先罢工了。想要安心锻炼，热身和拉伸不能省。让关节提前适应运动状态，能减少运动损伤风险。很多人以为只有职业运动员才需要热身，其实，哪怕是在家楼下快走 10 分钟，也建议活动一下胳膊腿脚，就像给老爷车预热一样，润滑油少不了。

（上接第 83 页）

要维护肛周清洁，出院后 30 天内排便后可用高锰酸钾溶液清洗肛门，控制粪便的污染，降低局部感染几率，切实避免痔疮二次发作。如果病患出院后少量便血，请不要担心。因痔疮手术就像是修理管道工作，不关闭排水门就修理水龙头，水管漏水无法避免。在手术之后发生少量出血症状是正常的，量不大的出血可以不用管理，如果是量少且持续性的出血可以进行相应处理，乳涂抹痔疮膏等。少量便纸上有血主要是因为切口的恢复期间大便过干产生摩擦造成的，血压不平稳、肝脏有问题、血小板降低的病患，再次出血概率较大。借助改善大便与肛门局部坐浴就可以自主化解便血问题。若

是出血量增多且频率增加，要及时就医，让医生进行正规处理，以防痔疮术后脱落期大出血。

出院后，肛门有时会感到疼痛，这是手术后疤痕引起的肛门刺痛或瘙痒，在疤痕软化并被吸收后，这些症状都会自行消失。大约在两-三个月到半年左右。病人出院后可以早晚开展坐浴清理，并在早晚进行提肛练习，提升恢复进程。

十、结语

总而言之，相信大家在本篇科普讲解下已经对痔疮产生了相对完整的认识，希望痔疮患者发现痔疮后能及时到正规医院就诊，不要自己盲目用药。