

冠心病能不能爬山运动？——医生教你科学护心不误事

向建平

蓬溪县赤城镇映月社区卫生服务站

〔中图分类号〕R541.4 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2025) 07-093-01

每当假日来临，朋友圈晒山晒景的人总是络绎不绝。许多冠心病患者望着脚下的小山包，心里跃跃欲试，又犯嘀咕：“我这心脏能不能经得起折腾？”家人也常常比患者本人还紧张，打包行囊时不忘耳提面命：“你可别跟着年轻人瞎折腾，等下气喘吁吁了咋办？”一时间，“能不能运动、能不能爬山”成了中华冠心病患者圈的终极疑问。其实，这个问题真没想象的那么简单粗暴，有点门道还挺讲究。今天，不妨带着一颗“科学护心”的心，捋一捋爬山的正确打开方式，看一看冠心病患者到底该如何和大自然“亲密接触”。

1 爬山这件小事，心脏可不是和你闹着玩的

放眼望去，大山绿意盎然，负氧离子满满，谁不想亲近自然、畅快呼吸一口新鲜空气？但不得不说，爬山和散步还是有区别的。爬坡、抬腿、持续运动，身体各系统的压力成倍增加。对于有冠心病底子的朋友来说，心脏供血“管道”本来就有点“挤挤攘攘”，一不小心就可能供不上气。于是，有些朋友为了安全，选择宅在家里，可时间一长，体重上行，心情下挫，反而影响身体健康和生活质量。

其实，不主张全盘否定爬山的乐趣，也不提倡什么“有病养着别动”，而是强调心里要有本“护心小账本”。是否适合去爬山，需要参考自己的心脏功能、平时的身体状况、控制得咋样、药物有没有按时吃等等。仰望青山的时候，多问问自己——“我最近有没有胸闷气短？”“走路会不会突然心慌？”“前两天是不是刚和高血压较劲？”如果有这些信号，咱们就暂时别跟山较劲。如果身体状况稳定，平时健步如飞、逛个早市都不喘、医生检查说情况可控，那就可以考虑量力而行，不过要提前做好知识储备。

作为家人，不需要用“玻璃心”视角看待爬山这件事。身体是自己的，心脏也得自己养护。不是一上山就有事，有准备和计划地去体验，既能运动，又能收获愉快心情，何乐而不为？其实，只要不强、留意身体的“小警报”，爬山也是唾手可得的美好。

2 科学登山，量力而行，让心脏成为“靠谱伙伴”

可能有人以为爬山是“说走就走”的旅行，其实在冠心病患者眼中，科学登山体现的是生活中的“分寸感”。首先得考虑爬山的坡度和难度。选择那些坡缓道宽的“亲民级”路线，绕开陡峭、崎岖的小路，慢慢走，偶尔坐一会儿歇一歇，都是明智之举。每次出门前，记住和家人打好招呼，检查一下随身的药物是否带齐，水壶里可别只装半瓶水。穿上软底轻便的鞋子，不仅走得舒服，还能缓解膝盖和踝关节的压力。

很多人喜欢“比速度”，尤其爬到半山腰，看到别人健步如飞时，心里的胜负欲就蠢蠢欲动，总想加快步伐。不如踩刹车、收收心——对心脏而言，慢就是快，稳才是福。两三步合一站，边走边欣赏山间风光，偶尔深呼吸感受清新空气，运动的乐趣和健康效果都能收获。“科学护心”说穿了就是因人制宜、量力而行，既不要因循守旧不敢迈步，也别超负荷挑战极限。

此外，爬山时血压的起伏也需大家上点心。一旦感觉胸口闷、喘不上气、腿软无力，哪怕只是轻微的不适，也要立刻停下来休息。如果症状缓解，别强忍着继续“冲刺”；若还有明显不舒服，赶紧联系家人、下山求助也不迟。大自然的包容，给每个人都留了空间。心脏本来就不是铁打的，给它点体谅，它也会用强有力的“咚咚声”为你的生活保驾护航。科学锻炼不是为难自己，就像调整手机音量，要刚刚好才是恰当的。

3 心情与运动齐飞，健康路上欢乐多

生活需要仪式感，身体也需要合理的活力。很多冠心病患者的心情其实比身体还重要。有的人天天待在家，看电视、刷手机，身体没有动，但心里那份“不自由”却怎么也抹不去；而另外一些人，每天适度活动、合理爬山，不仅收获健康，还能和朋友分享阳光与蓝天的快乐。其实爬山不只是锻炼，更是一种放松心情的方式。当你一步步登上山顶，俯瞰城市和河流，那种成就感和满足感，对身心都是一剂“开心药”。只要准备充分、掌握节奏，运动便会成为生活的点缀，而不是负担。

(上接第 92 页)

关注患者情绪变化，及时缓解焦虑、抑郁等负面情绪。认可患者的每一个进步，增强他们的信心和康复动力。

5.7 定期随访与评估

定期随访，以了解患者的康复状况和需要解决的问题。根据评估结果，及时调整护理计划，以满足患者不断变化的需求。

随着岁月的流逝，人体的各种机能都会逐渐出现退行性改变，其中，吞咽功能也不例外。然而，在现实生活中，我们常常容易忽视这一重要的生理过程。吞咽功能不仅仅关乎

我们的进食，更直接关系到我们的健康和生活质量。因此，我们必须对吞咽功能给予足够的关注，及时发现并改善吞咽障碍问题，从而确保人们的进食安全。口腔护理对每个人来说都非常重要，它不仅仅是一个清洁过程，它更是一个综合性的健康管理策略。对于吞咽障碍患者来说，口腔护理的重要性不言而喻。通过有效的口腔护理，不仅可以改善和维持患者的口腔卫生状况，还可以预防和治疗口腔相关疾病，降低肺部感染等并发症的发生率。因此，我们应该重视口腔护理在医疗护理中的地位和作用。