



效地提高心肺功能，而心肺功能的好坏又是健康水平的重要标志。人们通常以“健步如飞”来表达走的良好自我感觉和他人的视觉效果。走跑的周期性运动能够提高神经系统的兴奋性、灵活性和稳定性，还能够改善血液循环系统的功能，提高血氧饱和度，促进静脉血液回流，减轻心肌负担，预防下肢静脉屈张。



温馨提示

年轻人可以采用 20 分钟走跑 (3 米 / 秒左右)；中年人可采用 30 分钟走跑 (2 米 / 秒)；老年人则用慢速走跑 (0.5 ~ 1 米 / 秒)，时间约为 1 小时。从锻炼效果和节省体力两方面来说，走跑最适合的人群是中老年人。

87

糖尿病患者如何运动？

在糖尿病防治的“五驾马车”中，运动与药物治疗、饮食、血糖监测、心理治疗并驾齐驱，具有举足轻重的作用。

糖尿病患者运动前必须体检，包括做心电图（45 岁以上还要做运动心电图），检查有无血管及神经系统合并症，缺血性心脏病，查眼底，化验肝肾功能等，这样才能根据自身的具体情况选择适宜的运动方式和强度。

糖尿病患者运动时，应尽量选择中低强度的运动，即达到适度出汗、肌肉有略微酸胀的感觉，这是对治疗有效的运动量。

以下每一种运动若坚持锻炼所列出的相应时间，平均消耗约 335 千焦耳热能。随着运动时间的延长，所消耗的热能会逐渐增加。