

许纲,丁树哲(审校). 有氧运动对高血压患者血管内皮功能的影响[J]. 中国康复医学杂志, 2006, (2): 190-192

有氧运动对高血压患者血管内皮功能的影响 [点此下载全文](#)

[许纲](#) [丁树哲\(审校\)](#)

[1]上海市第十人民医院中医康复中心,上海市延长中路200072 [2]华东师范大学体育与健康学院,上海市延长中路200072

基金项目:

DOI:

摘要点击次数: 90

全文下载次数: 126

摘要:

研究表明,有规律地进行中等强度的有氧运动。可使轻度原发性高血压患者的收缩压下降6-10mmHg,舒张压下降4-8mmHg。WHO,特别是美国预防、检测、评估和治疗高血压全国联合委员会第七次报告(JNC-VII)建议那些轻中度原发性高血压患者,每天要进行50%VO₂max强度的有氧运动30min,每周5-7次。按照上述指南,要坚持每次30min以上,每周3次以上的运动,10周后运动的降压效应方能显现出来。研究表明,运动训练有利于改变冠心病的危险因素,包括高血压患者的安静状态血压。

关键词: [原发性高血压患者](#) [有氧运动](#) [血管内皮功能](#) [高血压全国联合委员会](#) [VO₂max](#) [中等强度](#) [JNC-VII](#) [降压效应](#) [危险因素](#) [运动训练](#)

[Download Fulltext](#)

Fund Project:

Abstract:

Keywords:

[查看全文](#) [查看/发表评论](#) [下载PDF阅读器](#)

您是本站第 312359 位访问者

版权所有: 中国康复医学会

主管单位: 卫生部 主办单位: 中国康复医学会

地址: 北京市和平街北口中日友好医院 邮政编码: 100029 电话: 010-64218095 传真: 010-64218095

本系统由北京勤云科技发展有限公司设计