



## 年轻人缺乏锻炼会使血管壁增厚

<http://www.firstlight.cn> 2010-09-01

瑞典厄勒布鲁大学公布的一项最新研究成果显示，年轻人如果缺乏锻炼，其血管壁会明显增厚，这将使他们今后患心血管疾病的风险增大。

厄勒布鲁大学的研究人员最近对 89 名 18~37 岁的年轻人进行了历时一周的跟踪调查。研究人员先让这些年轻人戴上计步器，记录他们每天行走的步数，一周后再用超声波测量他们动脉血管壁的厚度。结果发现，那些锻炼少的年轻人血管壁明显厚于那些锻炼多的人。

研究项目负责人安妮塔·胡蒂格·温洛夫说，以往的研究已经证明年轻人的血管壁也会增厚，但该研究第一次证实了血管壁增厚与缺乏锻炼之间的直接关联。

为此，研究人员建议年轻人每天应至少进行半小时不太剧烈的运动，如疾步走半小时，否则到中老年后，患心血管疾病的风险将高于年轻时爱锻炼的人。

[存档文本](#)