
刷碗也防心脏病

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/17488.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

刷碗也防心脏病。

老年人注意了，跑步或快走并不是降低心脏病风险的唯一方法。简单地站起来做一些日常活动，如家务、园艺、烹饪和淋浴等，就会有益于心血管健康。

研究发现，与每天日常活动不足2小时的女性相比，那些每天至少4小时日常活动的女性患心血管疾病的风险降低了43%，患冠心病的风险降低了43%，患中风的风险降低了30%，而因心血管疾病死亡的风险甚至降低了62%。

由美国加州大学圣地亚哥分校赫伯特·韦特海姆公共卫生和人类长寿科学院的研究人员领导的一个多机构团队，研究了日常生活中的运动对心血管疾病风险的影响。相关研究2月22日发表于《美国心脏协会杂志》网络版。

这项研究表明，所有的运动都有助于预防疾病。第一作者、赫伯特·韦特海姆公共卫生学院博士后Steve Nguyen说，在日常生活中花更多时间进行运动，包括站立或离开椅子进行各种活动，就会降低患心血管疾病的风险。

研究人员使用一种机器学习算法，将清醒时每分钟的活动分为5种：坐着、坐在车里、站着不动、日常生活运动、走路或跑步。日常生活活动包括在房间或庭院中站立或行走时发生的活动，如穿衣服、准备饭菜或园艺活动。

作为女性健康倡议目标体育活动和心血管健康研究的一部分，研究人员测量了近5416名年龄在63岁至97岁之间的美国女性的身体活动。这些人在研究开始时并没有患心脏病。

参与者在长达7天的时间里佩戴研究级别的加速度计，以准确测量她们花了多少时间在运动上。更重要的是，常见日常生活行为不包括此前研究的轻度、中度至剧烈强度的体育活动。

先前的研究通常关注跑步和快走等活动的强度及持续时间，而目前的研究则是针对烹饪等强度较小的活动。

心血管疾病仍然是导致美国男性和女性死亡的主要原因，65岁及以上成年人的死亡率最高。在这项研究中，616名女性被诊断出患有心血管疾病，268人患有冠心病，253人患有中风，331人死于心血管疾病。

老年人从事的大部分运动与日常生活有关，但可能不被视为体育活动。了解日常生活中运动的好处，并将其添加到体育运动指南中，可能会鼓励更多运动。资深作者、赫伯特·韦特海姆公共卫生学院流行病学教授Andrea LaCroix说。（来源：中国科学报李木子）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1161/JAHA.121.023433>

版权声明：凡本网注明来源：中国科学报、科学网、科学新闻杂志的所有作品，网站转载，请在正文上方注明来源和作者，且不得对内容作实质性改动；微信公众号、头条号等新媒体平台，转载请联系授权。邮箱：shouquan@stimes.cn。

作者：Steve Nguyen 来源：《美国心脏协会杂志》

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发