

---

# 研究发现每周锻炼4至5次可延缓心血管衰老

作者：writer 来源：新华社

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/658.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！**

新一期英国《生理学杂志》发表一项研究报告说，每周锻炼4至5次，每次30分钟以上，可延缓心血管衰老，使心脏保持年轻。

随着年龄增长，人体内负责向全身输送血液的动脉通常会逐渐硬化，导致心脏病风险增加。虽然已有研究表明身体锻炼会在总体上降低心脏病死亡风险，但延缓心血管衰老所需的最佳锻炼剂量一直是业内人士讨论的焦点。

美国运动与环境医学研究所的研究人员以102名60岁以上且坚持锻炼超过25年的老年人为研究对象，按照锻炼频率将其分组，并测量他们动脉血管的硬化程度。

结果发现，不同的锻炼频率会对不同大小的动脉血管产生影响。每周2至3次、每次30分钟以上的锻炼可以减缓主要向头颈部输送有氧血液的中动脉出现硬化，而要使主要向胸腹部输送有氧血液的大动脉保持年轻，则需要每周4至5次、每次30分钟以上的锻炼。

研究人员说，虽然这项研究并没有将锻炼强度、锻炼方式、饮食习惯、社会背景等可能影响心血管健康的因素考虑进去，但最新研究成果仍有助于制定长期的锻炼规划，以达到延缓心血管衰老的目的。(来源：新华社)

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