

# 为什么爬山心脏不舒服

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678063568155617.html>

范文网，为你加油喝彩！

## 爬山对心脏有好处吗

1

有好处。

长期规律的进行爬山运动，能明显改善心脏功能，心脏收缩力得到增强，容积增大，每搏量增多，血液携氧和清除废物的能力加强，能清除沉积在血管壁上的胆固醇，防止动脉血管硬化，而且还能增加心脏血管的口径，增加冠状动脉血流量，改善心肌的血流分布，使得心肌利用氧的能力提高，能减少心血管疾病的发病率。

## 为什么爬山心脏不舒服

2

### 正常的心跳加速现象

一部分人爬山时出现的心脏不舒服，其实只是正常的心跳加速现象，那是因为人体进行爬山这项运动时，皮肤和肌肉需要比安静状态下更多的血液，大脑会分泌肾上腺素，促进心脏加速泵血功能，促进皮肤、肌肉等组织散热，因此心脏自然要加大工作的效率，即泵血次数增加，从而爬山一段时间后会出现心跳加速的情况。

### 平时缺乏锻炼

平时生活中缺乏锻炼以及本身体质弱的人群，身体素质比较差，突然之间进行爬山这样强度比较大的运动时，体内的内脏器官一时不能适应，也容易出现心脏难受情况。

### 缺氧

爬山的强度过大，速度过快、爬山过程中呼吸节奏紊乱，呼吸方式不对以及在海拔高的地方爬山，都可能出现缺氧的情况，导致心脏负担加重，从而出现心跳加快、心律失常、喘不过气等不适。

### 信件范文

### 中暑

很多人去爬山的时候是高温天气，而高温加上运动会引起体温调节功能紊乱即中暑现象，可能出现口渴、胸闷、

头晕、恶心想吐、心慌、四肢无力、脸色苍白等症状。

## 恐高 国庆节英语作文

本身会恐高，特别是严重恐高的人群，去爬那种险峻的高山时，可能会有恐高等造成心跳加速等不适。

## 患有心脏疾病

本身如果患有心脏疾病的人群，爬山过程中很容易诱发疾病的产生，从而导致心脏不舒服。

## 爬山心脏不舒服怎么办

3

### 停下休息

爬山过程中出现心脏部位不舒服的情况，建议停下休息一会儿，不要强迫自己继续进行，但是这个休息不是马上坐下，而是在原地慢慢走动一会儿或是做做伸展帮助放松，使呼吸慢慢恢复平静，然后再考虑继续前进。

### 深呼吸

如果是由于缺氧导致心脏部位不适，可以进行深呼吸，改变表浅呼吸，加深呼吸，呼气慢而深，用力向外呼气，这样可以吸进大量空气，满足身体对氧的需要。深呼吸3-5次一般就可以缓解，可以继续上路。

### 调整呼吸方式

爬山时呼吸不对导致心跳加速，气喘，后续进行爬山时调整呼吸方式是比较有效的方法，可以通过放慢步频，调整步幅来缓解呼吸压力。一般来说，爬山时步频和呼吸是有对应规律的：

- 1、平地上一般为三步一呼，三步一吸。
- 2、在有上坡的时候，呼吸会变得急促，一般为两步一呼，两步一吸。
- 3、在坡度较陡，步进击女儿国速较慢的时候，可能会变成一步一呼，一步一吸，甚至，一步一呼吸。

### 克服恐高心理

出现有恐高现象，不要向山下看，调节一下精神状态，最好不要继续向上爬了，后续要爬山先克服自己的恐高心理。

### 缓解中暑症状

爬山中暑了，程度较轻找个安全的阴凉处休息补充水和盐后，在短时间内症状即可消失，但是体质较弱或是中暑程度较重的人群可能需要就医，注意出现中暑症状不建议继续爬山了。

### 放慢速度

爬山时有出现心脏不适，可以适当的放慢速度，放缓脚步，调整步幅和步频。

### 就医检查

如果爬山过程中心脏不适严重或是疾病引发的，要及时的就医检查，对症治疗。

## 怎么避免爬山出现心脏不舒服

4

### 做好热身运动

爬山之前，要做好热身运动，如踢腿、压腿、慢跑、快走、拉伸等，将腿部的肌肉、关节、韧带等都活动开来。

### 注意心率范围

爬山时当感觉心跳有些快时，摸着手腕脉搏数15秒，再将脉搏数乘以4，一般来说只要每分钟脉搏次数在  $(220 - \text{年龄}) \times 60\% - (220 - \text{年龄}) \times 85\%$  范围之内，爬山运动就是有效的、安全的，如果超过最大心率的85%，就应该适当地减慢爬山的速度，同时做做深呼吸和放松、整理动作，等到心跳恢复正常再继续。

### 爬山速度不宜过快

爬山的速度一般以每小时3公里左右为宜（比平地行走稍慢），每次爬山不要超过2小时，不要过分追求大的运动量，以欣赏沿途风景，身心舒适为宜。

### 中途适当休息

爬山的途中要学会合理的休息，特别是当呼吸过于急促，腿部酸痛，感觉快要抽筋，或是感觉无法继续坚持的时候，可以作短暂的休息，每次休息时间不超过1分钟，休息时间不能太长，因为肌肉一旦放松，再走，要经过很痛苦的恢复过程。

### 少说话

在爬山比较陡峭的山或是需氧量比较大的时候，建议这时候不要抛物线的几何性质多说话，更不要吃东西，以免增加呼吸负担。

### 用登山杖

对青春励志语录于平时缺少锻炼、或是体质弱的人群来说，可以使用登山杖，那样可以给自己节省很多的体力。

### 平时增强体育锻炼

多数人之所以爬山会出现胸闷、心跳加速现象，是由于自己平时锻炼少，体质弱所致，所以平时应该要增强体育锻炼，多进行有氧运动，如跑步、游泳、瑜伽等，保证一周3-4次的运动频率。

更多作文请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html)