

太极拳运动对高血压患者身体改善研究

张伟岸

吉林体育学院研究生院, 吉林 长春 130000

[摘要] 伴随着我国人口老龄化日益加重, 高血压作为慢性病成为中老年人最常见的疾病之一。太极拳运动作为一种非药物治疗方法, 能够控制患者体内血压波动, 促进收缩压达到标准程度, 改善患者体内血脂等机能指标。文章利用文献资料法, 逻辑分析法等研究方法, 将太极拳运动对降低高血压患者的血压, 血脂水平和改善生活质量做一综述。旨在体医融合背景下, 利用太极拳运动降低老年人高血压风险, 改善老年人身体健康现状。

[关键词] 太极拳; 高血压; 身体

DOI: 10.33142/fme.v3i1.5774

中图分类号: R544.1

文献标识码: A

Study on the Effect of Taijiquan Exercise on the Physical Improvement of Patients with Hypertension

ZHANG Weian

Graduate School of Jilin Institute of Physical Education, Changchun, Jilin, 130000, China

Abstract: With the increasing aging of China's population, hypertension, as a chronic disease, has become one of the most common diseases among the middle-aged and elderly. As a non drug treatment method, Taijiquan can control the fluctuation of blood pressure in patients, promote the systolic blood pressure to reach the standard level, and improve the functional indexes such as blood lipid in patients. Using the methods of literature and logical analysis, this paper summarizes the effects of Taijiquan on reducing blood pressure, blood lipid level and improving quality of life in patients with hypertension. The purpose is to reduce the risk of hypertension and improve the health status of the elderly by using Taijiquan under the background of the integration of sports and medicine.

Keywords: Taijiquan; hypertension; body

引言

21 世纪以来, 随着科学技术和经济水平的提高, 人民的生活质量也得到巨大的提升, 高血压越来越成为最影响中老年人血管健康的慢性疾病之一。据世界卫生组织和研究机构的调查, 在 1990 年至 2019 年间, 世界上患高血压的人群增长了一倍, 已经达到 12.8 亿之多, 而且, 其中有半数的患者并不知道自己患上高血压。高血压疾病患者目前只能依赖药物进行治疗, 一旦患高血压疾病, 就意味着必须长期服药, 脑卒中等并发症风险也上升, 目前, 我国众多学者探索药物与中国传统养生功法太极拳相结合的高血压治疗方式, 认为太极拳作为中国传统养生功法, 对于高血压的预防和治疗具有一定效果, 在降压效果和生活方式改善方面都具有很好的疗效。

1 相关概念界定

1.1 太极拳

太极拳起源于中国古代, 是一种以优美的动作著称的中国健身运动。数个世纪以来, 它在我国被用来促进健康和长寿。在练习中它结合了深膈呼吸和连续的身体动作, 以达到身心的和谐平衡。孔祥华等^[1]认为: 太极拳是以太极学说为理论基础, 以掤、捋、挤、按、采、捌、肘、靠、进步、退步、左顾、右盼、中定十三法为运动技术核心, 包括套路、推手、散手和功法的武术徒手项目。太极拳是

我国独有的传统文化瑰宝, 有很多个流派。

1.2 高血压

在进入新世纪以来, 每年高血压的发病率都在升高, 在中老年人群中最为常见, 即使在经济高速发展, 人们追求健康生活的今天, 很多人还是会受到高血压疾病的侵扰。从中国高血压防治指南修订委员会^[2]所撰写的中国高血压防治指南中可以得知, 高血压是指以体循环动脉血压(收缩压和/或舒张压)增高为主要特征(收缩压 ≥ 140 毫米汞柱, 舒张压 ≥ 90 毫米汞柱), 可伴有心、脑、肾等器官的功能或器质性损害的临床综合征。高血压是危及心血管健康的一大重要因素, 是一种十分危险的慢性疾病。在中华医学会心血管病学分会高血压学组^[3]中知道正常人的血压会随着环境而发生改变。血压会随着人体年龄的增加而增加, 其中收缩压更为明显。

2 高血压的形成

不管血压呈现高低, 血管内始终存在一定的压力。首先, 充足的血液是人体内必备的, 血液在血管内对血管壁产生侧压力, 人体血管中的血量高低与血压有直接关系; 其次, 心脏内充盈的血液射出, 对血压也产生影响; 最后, 因为具有弹性的大动脉, 所以心脏中充盈的血液射出时都具有弹性势能, 对扩张的血管能够进行缓和, 使血管内的收缩压和舒张压始终保持平稳。李文耀^[4]认为高血压的形

成,或者称为患病率,一般与患者的年龄、性别、职业、体重及是否有吸烟史等有关。高血压又分为继发性和原发性,它们所产生的原因也各不相同。其中,它们主要的形成机制,与环境,遗传,继发性高血压所引起的一些疾病有关。苏艳红,杨利^[5]认为遗传因素是第一大患高血压疾病的要素,有高血压家族史的人,患病率比普通的高达45%;食盐的摄入过多也是一大诱因;人体脂肪的摄入,特别是动物脂肪中的大量饱和脂肪酸,影响体内胆固醇的代谢;大量的摄入酒精以及精神过度紧张,也是两大形成高血压疾病的重要因素。颜凡辉,姜文锡^[6]认为心理压力是高血压病形成和发展的重要因素,高血压疾病的复杂成因,并没有说明心理压力和高血压疾病二者之间的联系本质,长期的心理压力升高血压或急性的心理压力导致血压一次性过高会成为诱发高血压疾病的重要因素。

3 高血压的并发症

高血压并发症,是指由高血压所引起的一系列全身疾病。高血压初期的患者一般不易察觉自身身体异样,但此时身体已经收到损害,它会慢慢破坏患者体内的器官,例如全身细小动脉产生痉挛等。高血压病初期,一些身体的不良症状不容易被发现。徐月丽^[7]认为老年高血压人群中,患者心、脑、肾的损害多见。老年高血压容易诱发心衰。由于老年人本身的肾功能正在不断下降,高血压容易引起肾疾病的提前发生,严重者易诱发肾衰。另一危险因素是脑卒中,分为缺血型脑卒中和出血型脑卒中。另外,老年人高血压的产生不仅仅只是单独的一个疾病,他经常会伴随糖尿病等其他疾病产生。Fazel Z^[8]的研究中显示,世界上死于心血管疾病的人已经达到1700万之多,有超过960万的人死于高血压引起的并发症,心血管疾病、肾脏疾病和中风的首要和最常见的危险因素是高血压。并发症是高血压患者在预防和治疗过程中的一项重要注意因素。

4 太极拳运动对高血压患者的影响

4.1 太极拳运动对高血压患者血压的影响

太极拳是一种愉悦身心,促进身体健康的一样中国传统武术运动,它是我国的文化瑰宝。我国的众多学者对于太极拳运动对高血压的影响有很多研究。李海玉^[9]等认为,太极拳是治疗高血压的有效辅助性治疗手段,成本低廉,效果明显,对于改善高血压患者的身体具有很强的积极作用。陈宇杰^[10]认为,太极拳运动能够有效的控制原发性高血压患者体内血压波动,促使收缩压平稳,改善患者体内的各项调节机制与身体机能。Hao Liang^[11]等通过随机对照实验,对所有纳入研究中的实验组施以太极拳干预,时间不少于一个月;对照组不进行干预。共进行15组随机对照实验。通过试验后调查高血压患者体内收缩压和舒张压是否降低;脂质中,总胆固醇,甘油三酯等指标是否降低,血糖是否下降。结果显示,高密度脂蛋白并未因为施加干预而受到明显影响,总胆固醇,甘油三酯等降低,实

验组中施加了太极拳运动进行干预,使原发性高血压患者体内的收缩压和舒张压出现明显下降,优于对照组,且血糖降低。表现出太极拳运动可以降低高血压患者的收缩压和舒张压,原发性高血压患者进行太极拳运动来平衡血压的效果是明显的。阿先乌日娜等^[12]人用太极拳运动,研究对于MHD(血液透析)患者的影响,选取实验组20组,在血液透析的基础上给予太极拳运动;对照组29组,采用常规血液透析治疗,16周后,收缩压、舒张压、心率低于0周,两组比较0周血压没有出现明显的差异,经过16周太极拳运动,实验组中收缩压变化明显,相较于舒张压,收缩压较0周相比明显下降。对照组在16周左右的血压变化不明显,可见太极拳运动能够改善血液透析高血压患者的血压。Zhang Y^[13]等对长期进行太极拳运动的人群进行了对比研究,研究数据均来自于临床医生收集。太极组选取练习太极拳的人群为实验组,平均练习时间为28.53年;对照组不给予太极拳;停止组为进行的练习时间较短,突然停止练习的人群。结果显示,太极组的收缩压和舒张压明显低于对照组和停止组,同时,长期练习太极拳可以有效降低体重BMI指数,与对照组相比,短时间练习太极拳然后停止的参与者在上述测量中没有显著改善。金昊雷、庞佳佳^[14]在对I型高血压患者的研究中,通过施加太极拳运动和药物控制,对参与运动的高血压患者进行对比研究。将他们分为实验组和对照组,其中,实验组每天太极拳锻炼40min;对照组进行药物控制,持续6周,每天服用2.5毫克氨氯地平。6周后,结果显示,持续的进行太极拳运动对于I型高血压患者来说,效果几乎等同于每天对氨氯地平的服用。太极拳对血压的下降具有一定帮助,但在连续的太极拳运动过后突然停止,可导致血压的回升,甚至超过原来的血压,太极拳治疗高血压并不具备完整性和彻底性,需长期进行锻炼。但该研究的样本较少,还需提高样本质量。太极拳只能作为辅助手段,不能对高血压进行直接的治疗,药物控制高血压是第一位的,不能放弃药物治疗,患者可以根据自身患病程度和意愿,选择药物治疗过程中与太极拳辅助的关系。Wang J^[15]等将太极拳与常规护理或抗高血压药物进行了随机试验。包括太极拳联合抗高血压药物和抗高血压药物的试验。对研究对象进行研究选择、数据提取、质量评价和数据分析,共纳入18项试验。14项试验比较了太极拳和常规护理。一项试验比较太极拳和抗高血压药物。运用meta分析均显示太极拳对降低血压有显著作用。综合上述研究,可以确定,太极拳对于高血压患者血压的降低,具有积极作用。

4.2 太极拳运动对高血压患者血脂的影响

高血压患者之所以血压高,并不是由某一个单一的因素造成,而是由多个方面共同作用,而导致的血压升高。其中,血脂作为一个重要的因素,对高血压病患者起到了

很大的影响。张佳^[16]对 40 名老年高血压患者进行了为期 5 个月的十三式太极拳干预,记录在每次太极拳锻炼以后,身体中血脂的数值变化。在 5 个月,干预组体内血脂指标中,血清总胆固醇、甘油三酯、高密度脂蛋白等均下降,与对照组差异具显著性,说明太极拳对于血脂浓度的下降具有积极作用。杨恒轩^[17]将 17 名高血压患者为研究对象,用太极拳对于高血压患者降血脂进行追踪研究。所有研究对象进行 16 周的引导性太极拳锻炼。8 周的太极拳锻炼对受试者的胆固醇、甘油三酯以及高密度脂蛋白指标都有了变化,均呈现下降趋势。16 周的太极拳锻炼对受试者的甘油三酯的值降低更为明显,胆固醇、甘油三酯的值同锻炼前相比都有了显著降低其变化具有显著性的差异。高血脂是影响血压下降的一个重要因素,高血脂影响脂肪在血液当中的水解,从而使血压升高。太极拳运动是改善高血压患者血脂的一个重要的途径,长期坚持进行太极拳锻炼,能有效的使身体各项疾病指标降低。

4.3 太极拳运动对高血压患者生活的影响

太极拳运动是一种国人喜爱的体育运动,它能修身养性,陶冶情操,深受各年龄段的人群青睐。徐欢^[18]对 60 名原发性高血压患者练习 24 式太极拳以后血压及生活质量进行研究,分为对照组和实验组,以 8 个周为一个周期,共一个周期,每周进行一次随访,并记录结果。将 8 个周所记录的结果进行对比,实验组中的生理机能等指标均优于对照组。韩俏英^[19]等将轻中度的原发性高血压患者分为观察组和对照组,进行随机对照实验。二者均施以治疗,且观察组要施以太极拳运动,随访 5 年。采用生活质量指数评定表对他们的生活质量进行评价和记录。结果显示,观察组的生活质量比对照组优异,二者差异显著。由此可知太极拳运动可以降低患者的血压水平,并提高患者的心理健康,情绪控制,睡眠情况等,对提高原发性高血压患者的生活质量有很好的疗效。郑永才等^[20]人选取 98 名原发性高血压患者,将他们分为观察组和对照组各 49 例,对照组需要维持药物治疗的前提下,给予太极拳的干预,为期三个月,实验期结束后,观察患者的血压和血脂水平,生活质量等指标。结果显示,两种方法对比后差异具显著性,表示药物治疗搭配太极拳锻炼的效果要明显好于单一的药物治疗,在提高生活质量方面,躯体化症状,性功能失调,抑郁,焦虑,强迫状况,敌对,生理症状,生气或活力,睡眠状况,工作状态等均具有统计学意义,对患者有明显改善。Yu Ting Choo^[21]等对五个国家的研究对象开展研究,meta 分析和系统回顾了太极拳运动对于高血压患者的影响。结果显示,太极拳运动对高血压患者的生活质量,身体状况等改善具有统计学意义,抑郁状态不具统计学意义,但具有高度异质性。

5 小结

高血压是全人类所面临的健康威胁,当前,大量的研

究表明,太极拳运动改善高血压患者自身身体情况有前瞻性的作用。科学、合理、有效的太极拳运动对于治疗原发性高血压有一定的效果,用太极拳运动作为高血压的防治方法,不仅价格低廉,而且疗效显著。患者的中枢神经系统得到改善,血管脉络的张弛得到一定调整。具有系统性且规范的太极拳运动对高血压患者的血压,血脂,生活质量等均具有不同程度的改善,太极拳可以补充作为疾病管理的一项内容,辅助预防和治疗高血压患者。太极拳的多效应影响效果表明,它对高血压疾病人群的身体改善,未来的研究应该提升高质量样本的统计,探索系统性理论框架,包括具体实践,实施成本和效益的统计,政策研究等。

6 建议

高血压患者在太极拳运动的作用下,改善血压,血脂,生活质量等方面效果明显,在治疗高血压患者的过程中,医疗人士和运动专业人士可以考虑向身体活动状态良好的患者提供参考,结合太极拳运动进行辅助治疗。身体活动状态较差的高血压患者也可考虑进行太极拳运动改善自身身体不良环境。

【参考文献】

- [1] 孔祥华,刘小平. 太极拳概念的界定[J]. 体育学刊,2009,16(7):102-104.
- [2] 中国高血压防治指南修订委员会. 中国高血压防治指南 2010[J]. 中华心血管病杂志,2011,39(7):579-616.
- [3] 中华医学会心血管病学分会高血压学组. 清晨血压临床管理的中国专家指导建议[J]. 中华心血管病杂志,2014,42(9):721-725.
- [4] 李文耀. 高血压的形成与治疗探讨[J]. 大家健康(学术版),2014,8(1):114-115.
- [5] 苏艳红,杨利. 高血压的形成因素及其体疗方法[J]. 朝阳师专学报,1996,15(3):50-51.
- [6] 颜凡辉,姜文锡. 心理压力参与高血压病形成的机制及研究进展[J]. 中国循环杂志,2015,30(1):89-92.
- [7] 徐月丽. 中青年和老年高血压患者的并发症发生率分析[J]. 中国误诊学杂志,2008,8(36):8860-8861.
- [8] Fazel Z, Reza C, Rashid GS, et al. Knowledge, Treatment, Control, and Risk Factors for Hypertension among Adults in Southern Iran[J]. International journal of hypertension, 2015(2015):1-8.
- [9] 李海玉,李娜,董更. 太极拳对高血压患者影响的综述[J]. 体育科技文献通报,2021,29(11):68-69.
- [10] 陈宇杰. 浅析太极拳运动对老年原发性高血压的干预[J]. 体育科技文献通报,2021,29(5):143-146.
- [11] Hao Liang, Shangpeng Luo, Xiaoyun Chen, et al. Effects of Tai Chi exercise on cardiovascular disease risk factors and quality of life in adults

with essential hypertension: A meta-analysis[J]. *Heart & Lung*, 2020, 49(4): 353-363.

[12] 阿仙·乌日娜, 张丽, 李玉芳, 等. 太极拳运动对血液透析患者血压、心率及体格变化影响的研究[J]. *中国中西医结合肾病杂志*, 2019, 20(9): 776-780.

[13] Zhang Y, Han P, Yin N, et al. The Effects of Long-Term Tai-Chi Practice on Blood Pressure Under Normal Conditions[J]. *The American Journal of the Medical Sciences*, 2020, 361(5): 598-606.

[14] 金昊雷, 庞佳佳. 太极拳对原发性 I 级高血压患者 24 小时动态血压和血管内皮功能的影响[J]. *中国运动医学杂志*, 2016, 35(3): 224-227.

[15] Wang J, Feng B, Yang X, et al. Tai Chi for Essential Hypertension[J]. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2013(2013): 1-10.

[16] 张佳. 太极拳十三式对老年女性高血压人群血脂的影响[J]. *电大理工*, 2017(3): 84-85.

[17] 杨恒轩. 太极拳运动对中老年高血脂患者的影响研究

[J]. *当代体育科技*, 2016, 6(6): 146-147.

[18] 徐欢. 24 式简化太极拳对高血压患者血压以及生活质量的影响[J]. *湖北中医杂志*, 2016, 38(7): 38-39.

[19] 韩俏英, 黄秀凤, 李蕾, 等. 太极拳运动对中老年原发性高血压患者远期生活质量的影响[J]. *中华现代护理杂志*, 2010(14): 1617-1619.

[20] 郑永才, 陈亮, 杨建全. 太极拳对原发性高血压患者血压及生活质量影响系统评价[J]. *辽宁中医药大学学报*, 2015, 17(4): 143-146.

[21] Yu Ting Choo, Ying Jiang, Jingfang Hong, Wenru Wang, et al. Effectiveness of Tai Chi on quality of life, depressive symptoms and physical function among community-dwelling older adults with chronic disease: A systematic review and meta-analysis[J]. *International Journal of Nursing Studies*, 2020(111): 1-11.

作者简介: 张伟岸 (1999-) 男, 汉族, 四川宜宾, 在读研究生, 吉林体育学院, 研究方向: 运动训练。