

新竹馬偕紀念醫院

地址：

30071 新竹市光復路二段 690 號

電話：

03-5166868，03-6119595

電子郵件：

hcservice@mmh.org.tw

· 健康諮詢專線：03-5745098

週一～週五 上午 9:00~12:00
下午

14:00~17:00

週六至中午 12:00，

例假日休息

· 語音掛號電話：03-5166516

· 人工掛號電話：03-6118866

週一～週五上午 8:00~17:00

週六上午 8:00~12:00

高血壓患者運動建議及注意事項

修訂：2026/08/20

復健科



新竹馬偕紀念醫院

Mackay Memorial Hospital, Hsinchu

(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院 著作權所有，並保留一切權利

新竹馬偕醫院復健科 物理治療師 賴宣淇

※成人高血壓的定義及分類

分類	收縮壓 (mmHg)		舒張壓 (mmHg)
理想血壓	<120	及	<80
正常血壓	<130	及	80-84
正常但偏高之血壓	130-139	或	85-89
高血壓			
輕度(第一級)	140-159	或	90-99
中度(第二級)	160-179	或	100-109
重度	≥180	或	≥110

※高血壓運動建議

運動型態	運動強度/頻率/時間	實施重點
有氧運動 (快走、單車、游泳、登山、土風舞、太極拳)	強度：自覺費力程度「有點累但又不會太累」 頻率：每週運動 3-5 次 時間：運動 20-30 分鐘	強度較低，以增加時間及頻率來達到活動量
肌力訓練 (阻力或重量運動)	循環式進行 低阻力、高反覆次數(12-15 下) 休息 1 分鐘後重複 2-3 組	保持正常呼吸，不可憋氣 應避免坐 upper 肢負荷很重的活動，如搬家具，此形式的活動，易增高血壓
柔軟度 (伸展操)	時間：5-10 分鐘 頻率：每週 4-5 次	增加柔軟性，有助於預防肌肉關節退化，建議每天實施

※注意事項

1. 定期健康檢查，定期監測血壓
2. 收縮壓>200mmHg 及舒張壓>110mmHg，不宜運動
3. 要有足夠長的暖身活動與緩和運動，至少約 10 分鐘
4. 運動的強度及時間要依個人的體能慢慢地增加，做到「有點累但又不會太累」的程度，不可做到「喘得說不出話來」的程度
5. 血壓越高者，主要運動強度應越低，則運動時間要加長至一次 45-60 分鐘，每週 5-7 次
6. 選擇有氧性的運動項目，漸增負荷，應避免閉氣用力
7. 避免高強度的 upper 肢運動，應避免手部緊握運動器材
8. 避免在冷熱溫差差異太大的環境下運動
9. 運動前或運動中有頭暈、胸痛、心悸、臉色蒼白、盜汗等情形時，應立即停止運動

~新竹馬偕紀念醫院 復健科 關心您的健康~

參考資料：1.黃永任。運動與高血壓。中華體育，第六卷第四期。2.江金裕 譯。運動訓練對 1 原發性高血壓老人的影響。3.中華體育，第五卷第三期“運動與高血壓”© 2004 American College of Sports Medicine (MSSE;36:3,2004,pp.533-553)4.國民健康署網站