

降血压效果最好的运动 首推这3种

血压超标后 ,很多人担心运动会不会有危险 ? 剧烈运动时 ,会不会更容易 爆血管 ? 到底哪种运动安全且降压效果好 ? 发表在《英国运动医学杂志》上的一项大型研究显示 :最佳降血压运动并不是我们常说的跑步、游泳等 ,而是 等长运动 ,比如靠墙静蹲、平板支撑、扎马步等。《生命时报》结合该研究及专家观点 ,告诉你血压超标的人到底该怎么运动。



研究发现 :最佳降血压运动是这3种

等长运动 ,属于力量训练的一种 ,指肌肉在收缩时处于紧张状态 ,但肌肉的长度不发生改变 ,且不伴有明显的关节运动。《英国运动医学杂志》刊发的这项研究中 ,研究人员将 1990 - 2023 年发表的 270 项随机对照试验纳入最终分析 ,样本量为 15827 人。结果显示 ,各种运动都有降血压的效果 ,但对比所有运动类型 ,等

长运动的降压效果比较明显 ,比如靠墙静蹲、平板支撑、扎马步。具体来看 :等长运动 ,可使血压降低 8.24/4 毫米汞柱 (前后数值分别代表收缩压、舒张压) ;动态抗阻训练 (如深蹲、俯卧撑、举重) ,可降压 4.55/3.04 毫米汞柱 ;有氧运动 (如步行、骑自行车、跑步) ,可降压 4.49/2.53 毫米汞柱 ;

高强度间歇训练 ,可降压 4.08/2.5 毫米汞柱 ;有氧运动联合动态抗阻训练 ,可降压 6.04/2.54 毫米汞柱。不难发现 ,无论是收缩压 (高压) 还是舒张压 (低压) ,等长运动的表现都是最有效的 ,可使收缩压降低 8.24 毫米汞柱 ,舒张压降低 4 毫米汞柱 ,降幅甚至是跑步 (4.49/2.53 毫米汞柱) 的 2 倍。

3种降压运动具体怎么做？

西安体育学院运动与健康科学学院教授苟波指出 ,进行等长训练时 ,每个项目要求持续 45 秒 ,中间休息 15 秒。如果身体状况达不到这一水平 ,可以从运动 30 秒、休息 30 秒开始 ,逐渐增加时间。如果觉得某个动作难度过大 ,可选择对应的降阶锻炼法。具体运动项目及方法如下 :

靠墙静蹲
背靠墙 ,双腿呈 90 度向下滑到坐姿。双手放在胸前 ,保持这一姿势 ,核心肌肉绷紧。
降阶锻炼法 :大腿与小腿夹角可保持在 90 - 120 度之间。
平板支撑
脸朝下俯卧 ,脚趾用力向上 ,双臂屈曲 ,支撑起躯干 ,核心部位收紧 ,保

持躯干成平板状。
降阶锻炼法 :跪姿平板 ,膝盖着地 ,保持手臂伸直或屈曲 ,身体核心收紧。
扎马步
双脚分开与肩同宽 ,上身保持挺直 ,膝盖弯曲 ,使身高降低 10 厘米左右。苟波提醒大家 ,运动过程中要注意配合呼吸 ,用力时呼气 ,放松时吸气 ,避免憋气用力 ,以免血压升高。

血压超标 ,运动有3个关键词

目前 ,国内外高血压防治共识一致认为 ,运动辅助降压的疗效非常显著 ,但确实有一定的运动风险 ,重点强调安全性与有效性。专家表示 ,高血压患者宜采用高频次、短时间、低强度的运动方式。运动前最好测下血压 ,血压过高 (收缩压超过 160 毫米汞柱、舒张压超过 105 毫米汞柱) 不宜运动。种类 避开两种运动类型虽说只要动起来就有助降血压 ,但是 ,高血压人群不可盲目采用高强度运动 ,不建议进行单杠倒挂等 头低腰高类 的动作。强度 中低强度为佳浙江大学医学院附属第一医院全科医学科主任任菁菁建议 ,要想获得

最佳风险收益比 ,建议高血压患者以中低强度运动为主。尽管上述研究显示 等长运动 降压效果好 ,但大家不必拘泥于此 ,可以交叉进行快步走、太极拳、八段锦、慢跑等锻炼 ,以快步走为例 :若为临界高血压 (收缩压 140 - 160 毫米汞柱 ,舒张压 90 - 95 毫米汞柱) ,每分钟可走 120 - 140 步 ,每次 10 - 15 分钟 ,每天 30 - 40 分钟 ;如果血压较高步速应酌情放慢 ,每分钟 100 - 120 步为宜 ,每天积累 30 - 40 分钟 ,每周进行 5 - 6 天。高血压患者的运动强度 ,一般为最大心率 (220 - 年龄) 的 50% - 60% ,自我感觉为呼吸、心率微微加快 ,微微气喘 ,但能讲话。

时间 最好选在下午或傍晚任菁菁提醒 ,高血压人群刚锻炼时 ,先从 10 分钟开始 ,逐渐增加达到 30 分钟。运动时间建议选在下午或傍晚 ,因为上午 6 - 10 点是心血管疾病高发时段。运动时还要注意以下几点 :运动过程中尽量控制收缩压不超过 210 毫米汞柱 ,舒张压不超过 105 毫米汞柱 ;运动前后都要做好热身和放松活动 ,锻炼时要保证动作正确 ,自然呼吸 ,运动量循序渐进 ,一旦出现不适要及时停止。(来源 :生命时报 微信公众号《降血压效果最好的运动 ,首推这3种》)

每天洗头真的 伤发 吗？

为了保持干净清爽 ,有人会坚持每天洗头 ,还有人担心洗得频繁会导致头发干燥 ,甚至脱发。每天洗头发是护发还是伤发 ? 怎么根据发质判断洗头频率 ?《生命时报》综合多位专家观点 ,为你一一解答。

一天不洗 ,头发上究竟有什么正常人每平方厘米头皮组织中分布着 144 - 192 个皮脂腺 ,这些皮脂腺每天都在持续不断地分泌油脂。头发清洗后 ,过 4 个小时 ,油脂就会重新布满发丝 ,令头发显现自然的光泽和弹性。其实 ,这些油脂对头皮也有好处。一方面 ,它能够避免头皮发干 ,减缓头皮水分流失速度。另一方面 ,油脂也可以阻挡粉尘、病菌等。

一天没洗的头发上会有什么 ? 皮屑。皮肤最外层是由很多层扁平且没有细胞核的死亡细胞组成的。这些细胞脱落时 ,下层的细胞会被推上来 ,形成新的角质层。

当角质层细胞脱落 ,就变成我们常说的 皮屑 ,头皮上的就是 头皮屑 。

微生物。皮肤上聚集着各种微生物群 ,如细菌、真菌、螨虫等 ,它们以汗水、油脂、角质为食 ,正常情况下不会影响健康。

灰尘。一天没洗的头发上 ,还可能有一些灰尘 ,这取决于你当天所处的环境。

怎么决定自己的洗发频率影响头发出油的因素有以下几个 :

受遗传影响 ,油性皮肤头发出油会更多更快 ;处于青春期或青壮年阶段 ,头皮易出油 ;受雄激素影响 ,男性普遍比女性更易出油 ;女性在孕期和经期 ,皮脂产量会较高 ;熬夜、作息不规律、心理压力大等因素会加重出油 ,脂溢性皮炎头皮上的鳞屑是油腻性的 ,长小颗粒 ,瘙痒。

多久洗一次 ,要根据自己的头发特质决定。如果平时不使用造型用品 ,一周 2 - 3 次即可 ;如果使用造型产品 ,可以一天一次。油性发质者可每天洗发 1 次 ,但未必每次都用洗发水 ;中性或干性发质者 ,清洁头发的频率可调整为每周三四次。

需要注意的是 ,普通去屑洗发水一般可以每天使用 ,而含有二硫化硒或者酮康唑成分的 药物类去屑产品 ,只能短期内使用或者交替使用 ,不要长期使用 ,以免产生耐药性。

除了频率 ,还要关心两件事头发出油多的人 ,可以 1 - 2 天洗 1 次 ,具体频率因人而异 ,以头发不油腻、不干燥为准。经常出汗 ,或住在潮湿的地方 ,且头皮油得发痒 ,可考虑每天都洗。

此外 ,洗头发时还要关注两件事。学会挑洗护产品。要根据头皮情况 ,选择适合的洗护产品。

油性发质可选硫酸盐类 ,如月桂醇聚醚硫酸钠、硫酸铵等。这类洗发水清洁力强 ,但过度使用会导致头皮、头发损伤 ,建议与温和洗发水替换用。

头皮屑过多可选含有吡硫鎇锌、酮康唑等成分的洗发产品。

干性发质可选氨基酸系 ,如月桂酰谷氨酸钠 ,对头皮刺激小 ,保湿力强 ,去污力相对较弱。

护发素一定要冲洗干净 ,否则易黏着灰尘 ,附着在头发甚至头皮表面 ,堵塞毛孔。涂抹护发素要至少离头皮 1 - 2 厘米远 ,沿耳朵附近往发梢方向涂抹 ,5 分钟左右清洗干净。

洗发方式要温和。洗发时 ,先打出泡沫后再抹到头发上 ,不要用指甲挠头皮 ,应用指腹以划圆的方式慢慢洗清。

有人喜欢用很热的水洗头发 ,这种做法会损伤头皮的皮肤屏障 ,同时还会伤害毛囊和发质。建议用温水洗发 ,水温 40 摄氏度左右最适宜。

(来源 :生命时报 微信公众号《每天洗头 ,真的 伤发 吗》)