

怎样运动才能安全降血压？

翟咏雪

在现代社会，高血压已成为影响亿万人群健康的隐形杀手。许多人在面对这一健康问题时，往往寄希望于药物。然而，运动这个看似简单的日常活动，却能帮助我们有效对抗高血压，提升生活质量。

淄博市市级机关医院医生表示，每周3天或以上、每次30分钟及以上的中等强度运动，可以使收缩压下降5-17mmHg，舒张压下降2-10mmHg。对高血压患者来说，合理规律的运动能帮助控制血压。

那么，如何通过安全运动来有效降低血压呢？安全运动的关键在于“适度”。不是所有的运动都适合高血压患者，过度运动反而可能带来危险。

轻度高血压患者（收缩压：140-159mmHg，舒张压：90-99mmHg）在改变不良生活习惯和定期服用降压药物后，可进行正常运动。中度高血压患者（收缩压：160-179mmHg，舒张压：100-109mmHg）应把降压放在第一位，血压控制不好时容易引起并发症。待情况稳定后可从事一些有氧运动比如快走，慢跑，台球等。重度高血压患者（收缩压： $\geq 180\text{mmHg}$ ，舒张压： $\geq 110\text{mmHg}$ ）心脏负担较重，血管也相对脆弱了，最好暂时不运动。

因此，在选择运动方式和强度时，必须根据个人的健康状况

和医生建议来制定。高血压患者的运动方式包括有氧运动，抗阻训练，柔韧性训练和平衡功能练习。有氧运动如快走、慢跑、骑自行车和健身操等。而生活中的推拉拽举压等动作都是抗阻训练的方式。柔韧性训练如压腿、运动健身器械上的牵拉等。平衡功能练习，例如单腿站立，是对老年人的本体感觉等控制技能的练习。

高血压患者运动时，以心率微微加快，呼吸微微急促，能讲话而不能唱歌的中等强度运动为宜，以运动时间保持20-40分钟和运动频率至少每周3次以上为益。运动开始前，一定先做5-10分钟热身运动；运动结束后，最好进行5-10分钟的拉伸动作，放松身体。避免做剧烈强度运动（心跳、呼吸明显加快，不能连贯说话等）；同时应注意膳食合理、营养均衡，休息和睡眠都要充分。第二天晨脉不高、起床不痛、精神不差，此时运动效果最佳。

运动的持续性至关重要。偶尔的一次运动，对于降压的效果

微乎其微。只有将运动融入日常生活，坚持不懈，才能收获显著的降压效果。那么，高血压患者在什么时间运动较好呢？

最佳的运动时间在晚饭后1-2小时，这个时间的血压较稳定。建议服用降压药后1小时左右进行运动；同时，运动结束后也不宜立即服用降压药。如果血压不稳定，波动较大时，需要暂停运动。不建议患者清晨进行户外剧烈运动，避免心脑血管意外。

此外，运动中的安全防护也不容忽视。在进行运动时，必须注意避免受伤。如果高血压患者在运动过程中，出现头痛头晕、心悸胸闷心绞痛等心脏病发作的征兆时，应立即停止运动，应坐下或平躺，如症状1-2分钟内没有缓解，立即舌下含服1片硝酸

甘油；如3-5分钟仍未缓解不适或有加重时，应再次服用1片硝酸甘油，马上拨打求救电话，紧急到就近医院的急诊中心，切不可自己驾车到医院，避免发生意外。

运动并非一蹴而就的降压方法。它需要时间和耐心，需要我们在每一次的汗水中，感受到身体的变化和进步。但是，只要我们坚持下去，就一定能够收获健康与活力。



老年人为什么不宜泡脚

■ 安 海

老年人各个器官的机能老化，多伴有动脉粥样硬化及下肢静脉瓣的功能减退。泡脚水温过高或泡脚时间过长，会带来不同程度的麻烦。

泡脚时温度过高过长造成下肢血管扩张，血液会集中在下肢，心脑血管就会出现供血不足，表现出头昏、心慌、心悸等窃血症。

患有冠心病、脑梗塞、高血压的人，长期泡脚而且温度过高，会造成血压不稳、诱发心绞痛、脑供血不足、不利于心脑血管病的康复。

患有周围血管病的老年人如静脉曲张、血栓性静脉炎、下肢动脉硬化狭窄、闭塞性脉管炎、糖尿病足等，泡脚

时因局部温度升高会加重组织代谢，从而增加组织的缺氧，所以泡脚时水温要低。对患有静脉曲张的人，泡脚会使静脉回流受到障碍而加重静脉曲张，所以下肢静脉曲张的人最好不要泡脚。

中医把泡脚列为传统的养生方法之一。不同证型配制不同中药达到活血通络、驱风散寒、祛湿利水，缓解疲劳、放松心神、调理脏腑等功效。

但是泡脚时一定根据个人的状况来决定，泡脚的温度不能超过40摄氏度，通常一周泡一次，一次泡15~20分钟为妥。如在进行中医调理，可按中医师的医嘱。

虽然从现代营养学的角度来看，牛奶含钙量高、营养丰富，但中医却认为，牛奶并不适合所有人喝。

寒性体质、脾虚湿困者 不适合喝

牛奶甘寒，寒性体质的人如果直接喝，可能会伤及脾胃，脾胃受损就会影响脾胃运化，脾胃运化功能减弱，消化不了牛奶的营养，反而积滞在体内，变成负担，则对健康无益。

此外，对于平素就容易胃胀嗳气、大便溏稀、口腻不渴、舌苔白厚腻的脾虚湿困者，牛奶性寒，易生湿，过量食用会加重体内的寒湿、痰湿，故也不适合喝。

热性体质、脾胃阴虚者 适合喝

牛奶性微寒，味甘，归心、肺、胃经，能补虚损、益肺胃、养血、生津润燥。平时怕热不怕冷，吃东西能耐受寒凉的人，喝牛奶不仅能纠正体质之偏，而且营养也能被吸收。

此外，对于饥不欲食、唇干少饮、大便偏干、手足烦热、舌质红苔少的脾胃阴虚者来讲，牛奶还能养胃护胃，适合喝。

体质平和者应注意食用量

如果体质平和，不偏寒热，适量地饮用牛奶，没有超过身体不能耐受的“度”，没有出现不适症状，则可以饮用。

（来源：CCTV生活圈）

中医不提倡喝牛奶？