

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)应将降压放在第一位,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:≥180mmHg,舒张压:≥110mmHg)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。如果血压不平稳,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。

但是泡脚时一定要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暖气、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、益脾胃、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,没有超过身体不耐受的“度”,没有出现不适症状,则可以饮用。

(来源: CCTV 生活圈)