

“等长运动”最降血压

武汉亚洲心脏病医院心内科 熊岗 康复科 李颖

药物治疗是控制高血压的主要手段，但生活方式的调整也至关重要，尤其是运动。有一种“等长运动”，被称为降血压的最佳运动。这源于BMJ（《英国医学杂志》）的一项研究发现所有类型的运动都有助于降低静息收缩压和舒张压，但“等长运动”下降幅度最大。

等长运动之所以有其名，是因为在进行这种运动时，肌肉在收缩时处于紧张状态，但长度不发生改变，且不伴有明显的关

节运动。常见的等长运动有以下三种：

靠墙静蹲 背靠墙，双腿呈90度向下滑到坐姿。双手放在胸前，核心肌肉绷紧。如果觉得动作难度过大，试试降阶锻炼法：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，脚趾抓地，双臂伸直，支撑起躯干，核心部位收紧，保持躯干成平板状。相对应的降阶锻炼法：跪姿平板，膝盖着地，保持手臂伸直，身体

核心收紧。

扎马步 扎马步难度较低，注意沉腰下蹲时，脚尖和膝盖都要向外张开，能减轻膝盖负担，避免运动损伤。

等长训练时，每个项目要求持续45秒，中间休息15秒。如果无法做到，可以从运动30秒、休息30秒开始。注意已确诊为高血压的患者，运动前最好测下血压，血压过高时（收缩压超过160毫米汞柱、舒张压超过105毫米汞柱）不宜运动。



江苏省南京市第一医院心血管内科主任、第六届国之名医·卓越建树获得者陈绍良长期从事心内科的临床医疗工作，擅长心血管病的基础研究、临床诊断与治疗，尤其是在介入心脏病学领域具有丰富经验。陈绍良研发的经皮肺动脉去神经术被新版《2022 ESC/ERS 肺动脉高压诊断与治疗指南》推荐为肺动脉高压介入治疗方法。今年4月，陈绍良带领团队在“复杂心血管疾病临床精准诊治领域”的原创理论与自主创新中取得重大突破，为急性冠脉综合征患者介入治疗提供中国方案。图为陈绍良（左一）为患者手术。
孙忠河 刘春兴报道

周末这样休息质量高

四川成都市第四人民医院住院医师 郑琳莉

假期是消除疲惫、恢复精力的宝贵机会，但不恰当的休息方式会越休息越累。想要度过高质量休息的假期，试试这样做。

视觉激活：到美术馆去逛一逛。视觉艺术刺激可激活大脑的多个区域。研究发现，视觉艺术能够引发强烈的情感反应，唤起记忆，促进情感

释放和心理疗愈。

听觉激活：到公园听一听鸟叫。环境心理学研究显示，自然声音（鸟鸣等）可以有效地降低焦虑，有助于放松和减压。

嗅觉激活：在房间放上自己喜欢的精油香氛。嗅觉通路直接影响大脑的情感处理区域（如杏仁核和海马体），从而改善情

绪状态和减轻压力。

触觉激活：早晨做一次瑜伽。触觉激活有助于放松身体，降低整体的生理压力。

味觉激活：寻找记忆中的食物。经典条件反射理论表明，当某种味道与特定的情感或经历相联系时，味道就能唤起相应的情感反应。

相关阅读：放假为啥比上班还累？

每次假期过后，都有不少网友感慨“假期比上班还累”。这是为何？

“节假日大家虽然从日常工作中脱离出来，但往往会陷入另一种非常常态化的生活节奏。”北京中医药大学东方医院亚健康科主任彭玉清告诉健康时报记者，这导致身体处于亢奋或紧张的状态，作息时间也不规律，增加身体

原有的压力源，对神经系统产生额外负担，引起应激反应，感觉很疲劳。

彭玉清表示，理想的度假方式应是减少社交活动、避免过度饮食以及远离人潮拥挤的地方，减少自己的压力源，放慢节奏让身心都得到放松。比如进行散步或爬山等轻松、有计划的体力活动。还要给自己反思和冥

想的时间。

针对假期后有些人会感到浑身乏力、腰酸背痛、肠胃不适、精神倦怠等情况，彭玉清建议可以做个低强度的运动，如有氧锻炼、肌肉拉伸等来缓解疲劳；通过冷疗、冰敷等手段可以缓解疼痛；通过按摩来促进血液循环，加速消除代谢产物。

健康时报记者 王宁

声音

做好精神卫生工作需要“众人拾柴”。

——作为一项重大的系统工程，精神卫生工作需要政府、社会、家庭等各方齐抓共管。只有加大政策引导与投入力度，制定和完善相关政策法规，才能确保各项工作顺利开展。健康报评论说。

乐见“父婴室”打开更多可能。

——有网友发现有商场设有“男亲子”标牌的父婴室。“父婴室”的设置，为奶爸们照料孩子提供了更多空间，这本身也是人文关怀的体现。光明网评论说。

“脚底下的安全”容不得任何盲区。

——据澎湃新闻报道，高女士反映称婆婆在接孩子途中意外掉进路中间深1.6米的窞井中。她联系多个部门但“都不归他们负责”。工人日报评论说。

让情绪消费这剂心灵解药健康发展。

——情绪消费是指消费者在满足基本物质需求之外，更加注重商品或服务所带来的情感体验和心理满足感。这些商品往往实用性不强，但却能有效满足消费者的情感需求。大河网评论说。

“数学不好能治疗”，但并非学习困难都是病。

——上海儿童医学中心推出“空间与数学学习困难门诊”引热议。公众不要因教育焦虑，被某些夸大的宣传带到沟里去。南方都市报评论说。

让适老化改造更“怡老”。

——要以更好满足老年人需求为出发点，打通更多适老化堵点，探索出更多服务模式，让老年人享受到社会发展成果的同时，也能感受到社会的温暖和关怀。吉林日报评论说。

救护车遇小车占用应急车道不让路，法律应以更大力度守护生命通道。

——广东高速公路一救护车鸣笛送病重婴儿，路遇一小车占应急车道不让路。类似事件屡见不鲜，应制定更有力的法律措施进行严惩。极目新闻评论说。

秋天吃些罗汉果

广州中医药大学第一附属医院药学部杨丽娥：秋季空气湿度降低，风干物燥，秋燥随之而来。罗汉果因其独特的清肺利咽等功效成为秋季养生食疗佳品，能止咳清热，凉血润肠。治咳嗽，血燥胃热便秘等。注意其性凉，外感及肺寒咳嗽者慎服。

蒸苹果加点绿茶

河南省中医院儿科副主任医师刘玉慧：蒸苹果时，加两片绿茶叶，再加点大枣，能清热除湿，健脾止泻。注意苹果汤汁微微发黄就可以了。红枣能补气血，苹果含有大量鞣酸，鞣酸具有肠道收敛止泻的作用，绿茶有清热除湿的作用。湿热性的秋季腹泻患儿尤其适用。

健康提示