用科学运动“刹住”爬升的血压

本报记者 谢嘉伟

5月17日是世界高血压日，今年的主题为“精准测量，有效控制，健康长寿”。面对当前社会快节奏的生活，缺乏运动、不规律的饮食以及作息紊乱都是高血压的诱因。不管是对于高血压的预防，还是高血压的控制与康复，适当的运动能够起到很好的辅助作用。

那么，我们该如何从运动入手，将高血压风险止于“摇篮”，那些已经患有高血压的人群又该如何通过运动来辅助治疗呢？

血压稳控，预防是关键

“一般来说，多数高血压患者早期不会有明显的症状，如果不进行血压测量，可能无法知道自己患有高血压。”浙江大学医学院附属杭州市第一人民医院心血管内科主任医师杨建敏表示，对高血压的防治是十分重要。当一个人出现头部胀痛、阵发性眩晕、胸闷不适、四肢麻木等现象时，就要注意了，这些都有可能是早期高血压的信号。

杨建敏告诉记者，对于高血压的防治，医学界一直倡导“预防大于治疗”。近年来，高血压的发病年龄逐渐呈现年轻化的趋势，“除了遗传因素外，还与大部分年轻人喜辛辣、油腻、高盐的饮食习惯，以及缺乏运动锻炼，久坐爱躺的生活习惯有密切联系。”

对于适宜预防高血压的运动，杨建敏表示，实际上关键在于坚持而不在于运动量。可以将平时的空闲时间利用起来，制定适合自己的运动方案。每天以轻、中、强度运动作为循环，坚持一个小时左右，增强心肺功能，促进血液循环，预防高血压产生。如果在生活中发现血压明显偏高，或出现疑似高血压症状，要持续关注并及时就医。

运动助力，舒缓是前提

杭州启顺健身工作室教练郑悦表示，适当的运动有利于高血压患者身体健康，四十分钟左右的有氧运动可以明显降低体内胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白的含量，使血脂的数值得到下降，即可减轻体重，又可避免血脂过高对血管的损害。不过，对于已经出现高血压症状或已经确诊患有高血压的人群来说，如果想通过运动来帮助自己稳控血压，那么在运动过程中要以“舒缓”为前提。

“例如太极拳、八段锦以及不太激烈的健身操、广场舞之类的，都很适合这类人群。”郑悦表示，太极拳动作柔和，且多为大幅度活动，能够对锻炼者起到放松肌肉，宁静思绪的作用，有助于降低血压。高血压患者打太极拳时最重要的是注意一个“松”字，肌肉放松能反射性地引起血管“放松”，从而促使血压下降。此外，打太极拳时要用意念引导动作，思想高度集中，心境宁静，这有助于消除高血压患者的紧张、激动等情绪。

另一方面，郑悦还提醒，不管是否确诊患有高血压，在进行运动的过程中一定要注意身体发出的“危险信号”。例如刺痛就是很多人在运动中会遇到的信号，千万别不以为然。不管是肌肉还是身体的某个部位，刺痛在健身中出现就代表着身体在向你警告，遇到就一定要停止，如果不能及时缓解或是经常出现，就应该及时咨询教练或就医。

延伸阅读

高血压患者的饮食原则

1、补充适量优质蛋白：高血压患者在注意饮食的同时，要注意摄入适当的蛋白质，如水煮鸡蛋、牛奶、豆腐等，蛋白质能够更加有效的改善血管的通透性与弹性，对降低血压有帮助；

2、多吃蔬菜和水果：一些新鲜蔬菜和水果之中含有大量的钾，这些钾被人体吸收之后能够对钠离子进行缓冲。新鲜的蔬菜建议食用一些绿叶蔬菜或者是蘑菇、番茄等，水果可以吃西瓜、菠萝、猕猴桃、梨、香蕉、苹果等；

3、减少钠盐摄入量：控制钠盐摄入量有利于降低和稳定血压，可减少咸鸭蛋、酱菜、香肠、酱油等食物的摄入；

4、减少脂肪摄入量：油炸食品、全脂牛奶、猪肝等食物，是高血压患者病情加重的危险因素，故在日常饮食上患者需要避免食用；

5、戒烟、戒酒：嗜烟酒有增加高血压并发心、脑血管病的可能，酒还能降低患者对抗高血压药物的反应性，因此，高血压患者需要戒烟、戒酒。

四种运动助你瘦腰腹

本报综合整理

现代生活，经常久坐，导致肚子上的赘肉增多，不利于身体健康。下面给大家介绍四种运动方式，助你轻松瘦腰腹。

仰卧起坐

仰卧起坐针对性强，能够充分锻炼腹部的脂肪，让腹部赘肉变得紧实起来。

具体操作方法：仰卧在垫子上，双腿屈膝成90度左右，脚掌平放地面。双手可放在头后，也可放在身体两侧，利用腹部肌肉的力量慢慢将身体向上拉起，起来时呼气，当身体上升到离地约10-20厘米后，收紧腹肌稍作停顿，然后慢慢将身体下降回到原位。

肚皮舞

肚皮舞经常被作为一种健身运动进行推广。肚皮舞能够增加腹部肌肉的力量与身体的柔韧性，同时也能够燃烧大量脂肪，一段持续60分钟的肚皮舞，能够燃烧330卡的热量，对于减肚子和修腰很有帮助。

具体操作方法：双手举起或放在腰侧，然后保持身体其他部位不动，利用腰腹部肌肉力量带动胯部在空中画出“8”字。可以在家边看电视边做这个动作，速度不用很快，但要到位。

空中脚踩单车

空中脚踏单车运动之所以能够减肚子，是因为腿部在进行动作时，要运用到腰腹部的力量，动作越到位，对腰腹部的锻炼就越有力。不过同样要注意运动不要过量。

具体操作方法：仰躺在床上或垫子上，双腿抬起，保持上身贴地，双脚屈膝，交替模拟踩单车的动作，每次约30-50次。如果刚开始尝试，可以在臀部下方垫一个枕头作支撑。做动作的时候注意脚背绷直，动作不要太快，慢慢地把动作做到位，感受腹部及腿部的肌肉变化。

摇呼啦圈

转动呼啦圈的过程中需运用腰腹部的力量，减肚子的同时还能塑造腰部线条。不过要选择重量适中的呼啦圈，太重会对身体造成负担，太轻摇起来也很费劲。