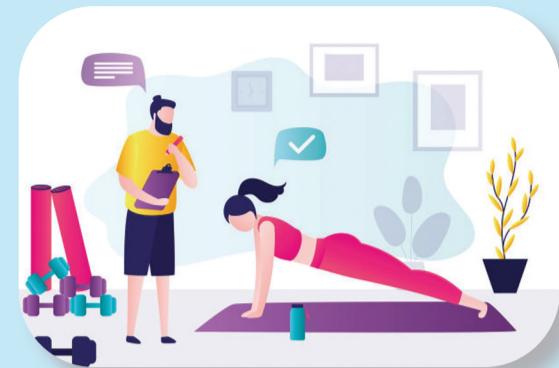


# 动作简单在家就能练 这类运动对降血压有帮助



高血压被称为“沉默的杀手”，长期血压升高可能引发心脑血管疾病、肾脏损伤等严重后果，有一种运动：等长运动，可以降低血压。

## 两种特殊高血压，一定要重视

### 夜间高血压

危害：心脏24小时“连轴转”，左房增大、心肌肥厚、动脉硬化风险飙升！看似“无症状”，实则暗藏心肌梗死、脑卒中风险。

特征：白天血压正常，但夜间躺下后血压没有降下去，而是持续维持在白天的水平，甚至比白天更高。

易中招人群：长期失眠、频繁起夜；打呼噜严重；糖尿病患者、肌酐升高慢性肾功能不全人群。

### 如何筛查？

若出现以上情况，建议去医院做一次动态血压监测，排查夜间高血压。一旦发现，可以使用长效针对夜间高血压的降压药。

### H型高血压

H型高血压也就是高血压伴同型半胱氨酸升高。



危害：同型半胱氨酸本身是身体的正常代谢产物，但如果缺乏叶酸、维生素B12或者维生素B6的话，就代谢不掉，容易在身体里堆积。如果合并高血压的话，就会导致脑梗风险增加。

建议：高血压人群抽血化验一下同型半胱氨酸。

发现同型半胱氨酸升高后：多吃富含叶酸的蔬菜，比如菠菜、西兰花。日常补充叶酸(400μg/天)和维生素B12。

### 推荐3个“等长运动”

等长运动中，靠墙静蹲和平板支撑，对收缩压和舒张压均有较好的降压效果。但对于很多“退休族”来说动作难度较大，一定要注意安全。而站桩，难度相对较低，更适合“退休族”。具体动作如下：

#### 站桩

站桩，相对难度低，适合退休族。

功效：多项研究发现，站桩对于肠胃病、心脏病、关节炎、高血压、半身不遂、妇科和眼科等多种疾病的康复有良好效果。

练习时间：站桩要循序渐进，每次保持的时间要根据个人情况，尽可能延长至3到5分钟。

#### 靠墙静蹲

具体动作：

1.膝盖不要超过脚尖；

2.膝盖不要内扣；

3.重心不要偏移；

4.不要塌腰；

5.下蹲时间不要过长；

6.靠墙蹲的下蹲幅度以不产生膝关节疼痛为最佳。

建议每天做3到5组，每次1至3分钟。

#### 降阶锻炼法：

大腿与小腿夹角可保持在95~135度之间。如果实施困难，可辅助桌椅支撑，以防摔倒。

倒。

#### 练习时间：

一般靠墙静蹲到大腿发酸即可，量力而为。也可以每次做2分钟，间歇2分钟，一共做4次。如果出现膝关节疼痛，就不要做这个动作了。

#### 平板支撑

具体做法：双肘弯曲支撑在地面上，肩膀和肘关节垂直于地面，双脚踩地，身体离开地面。躯干伸直，头部、肩部、臀部和踝部保持在同一平面，腹肌收紧，盆底肌收紧，脊椎延长，头部平视前方，保持均匀呼吸。

#### 降阶锻炼法：

1. 双肘分开撑地，垂直于地面，与肩同宽，收紧核心，撑起上半身；  
2. 下肢双膝着地；  
3. 使膝、髋、肩、头连成一条直线；  
4. 每次支撑坚持30秒以上，间歇1分钟，不低于5次。

练习时间：平时运动较少，核心力量比较薄弱的人群，可以先从基础版的肘膝平板入手，坚持练习一段时间。

提示：患有严重脊柱侧弯、急性腰椎间盘突出以及骨质疏松的人群，由于骨骼和肌肉不达标，不建议做平板支撑。

#### 运动前做好充分热身

运动前要热身，可以通过慢跑、伸展上肢、腰部前屈后伸、转腰、下蹲起等动作，让肌肉血液循环加速，迅速进入运动状态，避免在运动的过程中受伤。无论您的身体平时有多么健康，这个环节一定不能少。

#### 这些情况不宜运动

未得到控制的重度高血压、高血压危象或急进型高血压，合并不稳定心绞痛、心力衰竭、严重心律失常和视网膜病变等疾病的患者不建议运动，应先控制好病情，遵医嘱。

来源：中国新闻网

## 开启久未清洗的空调致“白肺”？警惕军团菌肺炎感染



“高温提供了细菌生长的条件，久未清洗的空调设备成了细菌传播的源头，嗜肺军团菌就是其中一种，感染这种细菌后患的肺炎病情发展快，死亡率也比较高，尤其是免疫力差的人更容易中招，50岁以上中老年人、吸烟者、慢性肺病患者、糖尿病患者、肿瘤患者等是易感人群。”武汉市肺科医院呼吸一病区主任周小妮告诉人民日报健康客户端记者。

“军团菌喜欢潮湿的环境，主要通过空调、热水器等设备排出的水雾传播，被人体吸入后容易引发呼吸道感染。尤其在空调冷却塔、淋浴喷头、温泉、喷泉、酒店管道等温暖潮湿环境中极易滋生。”5月10日，海南省人民医院呼吸科主任张晓宇在接受人民日报健康客

户端记者采访时提醒，军团菌肺炎潜伏期为2至10天，感染初期症状类似感冒，严重时可能出现呼吸困难，伴有恶心、呕吐、腹泻、横纹肌溶解、急性肾功能损害等多种肺外表现，严重者可导致休克甚至死亡。使用长期停机的空调后，如出现不适，应及时就医。

“预防嗜肺军团菌感染，清洁与通风是关键。”周小妮建议，家庭使用的储水式热水器应定期提高水温杀菌，通常建议水温达到60℃以上并持续放水冲洗至少1分钟以上。尤其是在清洁和维护久未使用的空调时，注意内部构件的清洁消毒，要戴好密闭性好的口罩，以免吸入致病菌。

来源：人民日报健康客户端