

医生运动4个月,血压恢复正常

运动有益健康,但很多人难以长期坚持。在这方面,河南驻马店市中心医院的消化科医生李大威做了一次很好的试验——在患上高血压后,他开始坚持运动,仅仅用了4个月,便将血压恢复到了正常值。他是怎么做到的?高血压患者应该如何科学运动?(摘编自澎湃新闻、《河南商报》《西安晚报》)

体重达82公斤。因为血压高、体重超标,李大威的心肺功能受影响,爬楼梯都会大口喘粗气,严重影响工作和生活。李大威说,刚开始的一两个月,他只能费力跑三公里,但是收获明显,坚持跑步4个月减重30斤,不吃降压药的情况下血压能降至正常值。就这样,他一直坚持跑了下来。如今,他的体重维持在62公斤左右,血压一直很正常。

等长运动降血压效果好

西安交通大学第一附属医院老年内科副主任任延平表示,合理运动确实可以降血压。那么,哪些运动降血压效果较为理想呢?

2023年发表在国际知名期刊《英国运动医学杂志》上的一项研究指出,“等长运动”(平板支撑、靠墙静蹲、扎马步)是降血压的最佳选择。研究人员通



靠墙静蹲

过对参与对照实验的1.5万余人进行分析,结果发现:等长运动能降压8.24/4.55毫米汞柱,动态抗阻训练(俯卧撑、深蹲、举重等)能降压4.49/2.53毫米汞柱。

任延平提醒,合理的运动虽然可以降血压,但“运动了不吃降压药也可以”的想法并不完全正确。这是因为,对于很多中老年人来说,运动锻炼对血压的控制效果并没有那么强,还是应该辅以降压药来调理血压。

高血压患者运动有“三看”

“虽然等长运动降压效果好,但具体运动选择还要结合自身情况,尤其是高血压患者。”河南省南阳市中心医院感染预防控制科闫小燕表示,高血压患者运动有“三看”。

一看血压高低。轻度高血压患者如果血压控制良好,可进行适量运动;中度高血压患者应在医生指导下进行运动;而重度高血压患者擅自运动有较大风险,一般不建议盲目运动。

二看运动项目。适合高血压患者的有氧运动包括骑自行车、快走、慢跑、跳绳、游泳、打太极拳等。血压控制良好的高血压患者,每周可做3次及以上的抗阻训练,如举哑铃、拉弹力带等。

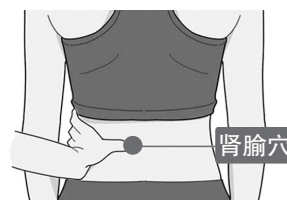
三看运动节奏。运动时切记不要鼓劲憋气、不要快速旋转、不要突然发力、不要深度低头。

■穴位按摩

热敷肾腧穴 改善怕冷等不适

随着气温升高,衣服也越穿越薄,但有一类人衣服却越穿越多。他们不仅怕冷、手脚冰凉,还有腰膝酸软、鼻塞流涕等不适。在中医看来,这些都是肾阳不足引起的。想要改善这些不适,可坚持热敷肾腧穴。

肾腧穴位于第2腰椎棘突下,旁开1.5寸处。平时坚持点按或用暖宝宝热敷该穴位,可帮助补充人体阳气。此外,肾阳不足的人平时可适当多吃一点黑豆、黑芝麻、核桃,如在煮粥时加入这些食材。(北京中医药大学东方医院耳鼻喉科主任医师 刘大新)



肾腧穴

他用4个月跑瘦30斤

5年前,李大威被查出患有高血压(150/102毫米汞柱)。为了降血压,他需要天天服药,但因为工作忙,他经常忘记服药,血压控制得很不理想。

2021年8月,李大威正式做出改变。他开始跑步,目的是把体重先降下来。当时,他身高1.7米,

快乐老人报
www.laoren.com 快乐伴一生



以退为进 天地其实很宽

快乐老人报不光提供完美退休计划

后台有丰富的产品和服务满足您的需求

看完报意犹未尽?那就捧着《活过100岁》学习健康知识

或者上网找文朋诗友围炉夜话

或者把回忆录拿到快乐人生出版事务所出书

您还可以跟着美时美刻国际旅行社周游列国

在快乐老人生活馆健身,在快乐老人电商“淘宝”

生活可以很精彩。



“我要游到100岁”

我今年84岁,是一位游泳爱好者,平时喜欢在邕江等水域乘风破浪,泳友们都热情地喊我“杨姐”。我父亲是一名游泳老将,他坚持游到了97岁,于103岁离开人世。我也想游到100岁。

自1985年起,我便开启了长达40年的邕江畅游之旅。根据自己的身体情况,我会把握游泳的时长和强度,为自己制定游泳计划:夏天游40分钟到一个小时,冬天控制在半小时以内。

经过40年的游泳,我切身体会到了游泳带来的种种好处。首先是心情舒畅,每次游泳上岸全身轻松,以至于一天不游泳便会觉得少了点什么。其次是增加肺



活量,增强抵抗力。我现在一口气上七楼不累不喘,76岁时还跑了半程马拉松。第三个好处是对膝关节损耗小。之前,我打气排球、跳舞,但是时间一长就会感觉膝关节疼痛,而游泳对膝关节很友好。第四个好处是有助于保持体型。我1985年买的一条裤子,到现在都还可以穿。游泳带给我这么多好处,我希望能坚持游到100岁。(广西南宁 杨春梧 84岁)

食公开课
营养师

天天补钙为什么还会缺钙

问:我一直在吃钙片,每天还坚持喝牛奶,可是却查出了骨质疏松症。请问,天天补钙为什么还会缺钙呢?(湖北武汉 谭先生)

答:建议您仔细梳理日常生活中大量食用的某些食物,留意有没有一些“抢钙食物”,比如高盐食物(加工零食、罐头等)、含草酸多的食物(如菠菜、苋菜、苦瓜等)、含磷高的食物(如动物肝脏、花生、口蘑等)、油脂食物(炸鸡、薯条、油条等)。这些食物摄

入过多,可能会降低钙的吸收率,甚至把体内的钙“抢走”。

在这,给大家推荐一份成人补钙饮食组合方案:1盒250毫升牛奶、1盒约100毫升酸奶、300克绿叶蔬菜、10克的坚果、200克的北豆腐(一副扑克牌大小)。这样的食材组合,大概可以达到成人每天的钙摄入量。如果确实想要服用钙片,最好先咨询医生。(重庆市中医院康复科护士长 李倩)

快乐老人报全年定价138元

邮发代号:41-178 | 全年100期 每周一、周四出版



订 阅 方 式
中国邮政订阅热线:11185
中国邮政订阅网(bk.11185.cn)
微信订购:扫描左码二维码
报社咨询热线:0731-88906498