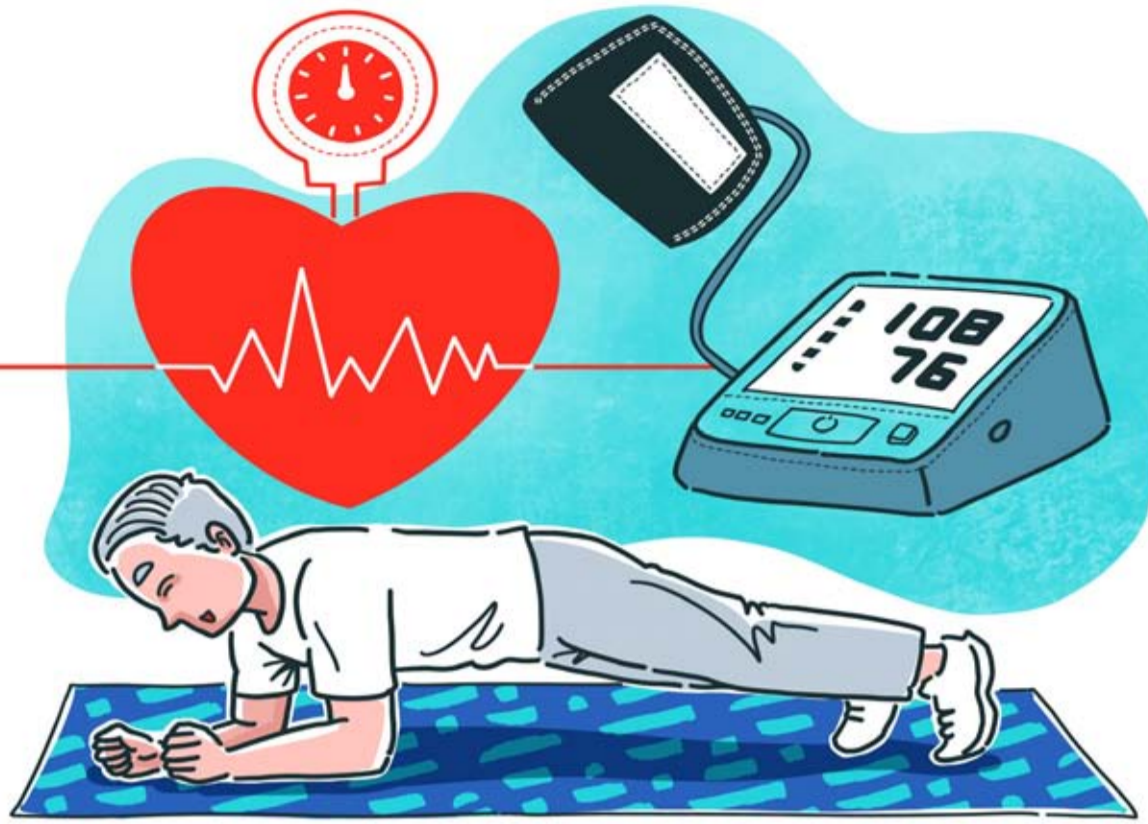


運動降壓關鍵在“靜”

一到冬天，氣溫降低，室內外溫差加大，血壓難免有波動，甚至一不小心誘發心腦血管疾病。運動能夠幫助降壓，那麼哪些運動更有效呢？

撰文：李劼 繪圖：楊佳



想要降壓要做“等長運動”

近期，中國醫學科學院阜外醫院王增武團隊發表的一項基於中國高血壓調查項目的新研究發現：在身體活動量一定的前提下，身體活動頻率較高、活動時間較短、強度較低時，更能降壓。

不同形式（職業活動和家務勞動、交通出行活動、休閒活動）和不同強度（中、高強度）的身體活動量越高，血壓水平（高強度身體活動僅降低舒張壓）和高血壓風險（交通出行活動除外）越低。

具體來說，“等長運動”是降壓好選擇。

今年7月，英國坎特伯雷大學的研究人員在國際權威期刊《英國運動醫學》雜誌上發表的一項研究發現，所有類型的運動都有助於降低靜息收縮壓和舒張壓，但“等長運動”下降幅度最大。

究竟什麼是“等長運動”？

應急總醫院康復醫學科副主任醫師劉劍表示，等長運動中，肌肉雖然發生了收縮，但是肌肉的長度是不變的。比如，靠牆靜蹲、平板支撐、臀橋、紮馬步、踮腳尖（提踵）等。

3種最佳“降壓運動”

北京安貞醫院心臟康復中心主任醫師吳嘉慧表示，等長運動中，靠牆靜蹲和平板支撐，對收縮壓和舒張壓均有較好的降壓效果；而站樁，結合了靜蹲、提踵動作，相對難度低，更適合老年人。

1. 靠牆靜蹲

- (1) 膝蓋不要超過腳尖。
- (2) 膝蓋不要內扣。
- (3) 重心不要偏移。
- (4) 不要塌腰。
- (5) 下蹲時間不要過長。

(6) 靠牆蹲的下蹲幅度以不產生膝關節疼痛為最佳

建議每天做3—5組，每次1—3分鐘（循序漸進）。大腿與小腿夾角可保持在95—135度之間。如果實施困難，可輔助桌椅支撐，以防摔倒。

一般靠牆靜蹲到大腿發酸即可，量力而為。也可以每次做2分鐘，間歇2分鐘，一共做4次左右。如果靜蹲時或靜蹲後出現膝關節前方疼痛，那就不適合繼續做這個動作了。

2. 平板支撐

- (1) 雙肘分開撐地，垂直於地面，與肩同寬，收緊核心，撐起上半身。
- (2) 下肢雙膝離地，小腿抬離墊子。
- (3) 使膝-髖-肩-頭，連成一條直線。
- (4) 每次支撐堅持30秒以上，間歇1分鐘，每次訓練連續不低於5次。

平時運動較少，核心力量比較薄弱的人群，可以先從基礎版的肘膝平板入手，堅持練習一段時間，每個可以標準完成30秒以上，每次訓練可以完成5組以上，就可以考慮完全平板支撐。

3. 站樁

平心靜氣，雙足分開，腳尖向前，平行站立或向外八字，身體左右重心放於兩足之間，前後重心置於腳掌與腳跟之間。雙手抬起，置於腹前，約與臍平，雙肘左右微向外撐。

站樁要循序漸進，每次保持的時間要根據個人情況，盡可能地延長至3—5分鐘。

■ 溫馨提示

高血壓患者運動6要素

1. 運動前做好充分熱身

運動前要熱身，可以通過慢跑、伸展上肢、腰部前屈後伸、轉腰、下蹲起等

動作，讓肌肉血液循環加速，迅速進入運動狀態，避免在運動的過程中受傷。無論你的身體平時有多麼健康，這個環節一定不能少。

2. 運動最好選下午或傍晚

清晨6—10點是心血管疾病的高發時段，應避免運動。運動的最佳時間宜選擇下午或傍晚。

3. 保持規律運動

除了等長運動，還可以每週進行3—5天，每次進行30—60分鐘低強度和中強度有氧運動，如慢跑、快走、跳廣場舞等。

4. 運動中不要憋氣急停

不要憋氣，不要急停急起，尤其是突然起身，容易引起血壓急劇下降，出現頭暈目眩、跌倒。如果有不舒服，頭暈之類，應立刻停止。運動中注意適當休息。

有些人做等長運動、抗阻運動時不自覺地會憋氣，或者強度過大，反而造成血壓波動，建議高血壓患者結合自身情況諮詢醫生後選擇運動方式。

5. 運動時要關注心率

建議中等運動強度，運動中最大心率=170-年齡。一般以運動後睡眠良好、第二日晨起的脈搏基本恢復到平日水準、無明顯疲勞感、情緒正常為好。運動後可以再次測量血壓。

6. 這些情況不適宜運動

未得到控制的重度高血壓病、高血壓危象或急進型高血壓病，合併不穩定心絞痛、心力衰竭、嚴重心律失常和視網膜病變等患者不建議運動，應先控制好病情，遵醫囑。

最後，強調一點，高血壓的藥物治療是必要的，藥物治療的調整和改變要在專業醫生的指導下進行。不要因為某一天或者某幾天的血壓都在正常範圍內就擅自停藥。



補血聖藥數阿膠 “烱化”方式有技巧

最近，冷空氣來襲，尤其是早晚溫差大，不少女性朋友晚上即使是蓋著厚厚的被子，手腳仍然是整夜冰冷，且面色萎黃、皮膚乾燥、月經量少。這是典型的血虛表現，從中醫來講，女性一生以血為用，月經、哺乳等都需要血的參與，因此較男性而言，女性更容易血虛。那麼，血虛的人群該怎麼辦？今天就來說說補血聖藥——阿膠。

阿膠應用已有3000多年歷史

阿膠為馬科動物驢的乾燥皮或鮮皮經煎煮濃縮製成的固體膠。據史料考證，阿膠的應用迄今已有3000多年的歷史，在中國自古以來被譽為“補血聖藥”“滋補國寶”，歷代本草著作皆將其列為上品。

阿膠味甘、性平，歸肺、肝、腎經，具有補血、止血、滋陰、養顏、強筋之功效。主治血虛萎黃、眩暈心悸、肌瘦無力、心煩不眠、虛風內動、肺燥咳嗽、癆咳咯血、吐血尿血、使血崩漏、妊娠胎漏。現代藥理研究阿膠含有18種氨基酸，包括人體必需的8種氨基酸，含有20多種微量元素，還含有豐富的鐵元素。

食用阿膠需要“烱化”

阿膠是補益中藥的上品。但需要注意的是，只有服用方法正確，才能充分發揮功效。

推薦的食用方法是“烱化”，就是用熱溶液溶化。既可以是白開水，也可以是趁熱濾去渣的藥液，還可以用熱黃酒。烱化阿膠時，還需要先把阿膠打碎或打粉，以增加接觸熱水的面積便於溶化，在倒入熱水後還需要不停攪拌以加速溶解。

還可以用“隔水燉”的烱化方式，即把阿膠放在一個小碗或杯子裏，加適量白開水或經過濾的藥液放在鍋裏隔水燉，讓碗裏的水保持在沸點左右，並不時地攪拌。

阿膠入湯藥時，應將打碎的阿膠溶入已煮好濾渣的湯藥內，不要與中藥同煎，這樣阿膠的成分就會走進藥渣裏。

阿膠比較滋膩，多服容易引起腹瀉，服用阿膠時最好配以調理脾胃的藥，這樣有利於阿膠的消化吸收。



■ 推薦藥膳

阿膠棗

材料：阿膠5克，紅棗250克，紅葡萄酒或者桂花陳酒適量，紅糖少許。

做法：取大約5克優質阿膠（山東阿膠最佳）碾碎，放入大瓷碗中加3勺水，再加入少量紅葡萄酒或者桂花陳酒，放到蒸鍋中蒸3—4分鐘。待阿膠全部化開後，加入少量紅糖攪拌，直至紅糖全部溶化，再滴入幾滴酒，就可以了。接著把250克紅棗（金絲小棗更佳）洗淨，用微波爐高火加熱2分鐘後，把紅棗上下翻動，再放入微波爐中加熱1分鐘。把紅棗和剛剛熬好的阿膠漿混合攪拌，使紅棗的表面裹上薄薄的一層阿膠漿，待涼後，裝入塑膠袋放入冰箱中冷藏，阿膠棗就大功告成了，可隨吃隨取。

功效：補血養顏。

適合人群：血虛者，面色淡暗或蒼白或萎黃，頭暈眼花，唇舌紫暗，手足不溫，婦女月經後期、量少，舌淡暗，苔白。

（廣東省中醫院脾胃科教授 黃穗平）

監制：黃燦 羅彥軍 策劃：林旭娜

談筋論骨

肩痛針灸除 一身都舒服

肩部是人體的複雜區域，包含許多骨骼、肌肉、肌腱和韌帶，起到了重要的支撐、運動、保護作用。肩膀一痛，渾身難受。天氣漸涼，初冬將近，您的肩膀還好嗎？

廣州中醫藥大學第一附屬醫院針推康復中心主任中醫師王澍欣介紹，肩關節疼痛已經成為繼頭痛、腰痛後第三大類疼痛，尤其在中老年群體中發病率非常高。但大多數人在肩痛早期並未給予重視，未能及時就醫，並且很多人認為肩痛就是肩周炎所致，從而導致病情延誤。而實際上，很多疾病都會引起肩關節疼痛。

王澍欣介紹道，肩痛在中醫中屬於“肩痹”範疇，《黃帝內經》中記載：“風寒濕三氣雜至，合而為痹”，該病的發生與體虛、勞損、風寒侵襲等因素有關，在這些病因的作用下，肩部的經絡阻滯不通，“不通則痛”，故而表現出肩部疼痛症狀。針灸對於肩痛具有良好的療效，針灸能疏通經絡，舒筋活絡，經絡一通，肩部得到氣血濡養，“通則不痛”。現代研究表明，針灸能提高疼痛閾值，有效改善肩部的微循環和營養代謝，從而改善肩痛症狀。

值得一提的是，針灸治療肩痛不僅僅只有大家經常看到的那種普通針刺，而是包含很多內容。例如廣州中醫藥大學第一附屬醫院針推康復中心就提供包括嶺南火針療法、浮刺埋線療法、岐黃針療法、特色灸法、耳針療法等等。

嶺南火針：適應症廣

嶺南火針療法是廣東省和廣州市非物質文化遺產。王澍欣介紹道：“嶺南火針療法就是將特製的火針針具在火上燒紅後，迅速刺入一定的穴位或部位以達到治療效果。嶺南火針療法適應症很廣，對於頑固性疾病、痛證、皮膚病、肢體關節疾病、神經系統疾病均有良好療效。”

以凍結肩為例，凍結肩患者肩關節怕冷，活動受限，寒凝氣滯，嶺南火針將火熱之性，通過針刺，直接導入皮膚，讓“凍住的肩膀”在火針的溫化下冰散瓦解，氣血得通，肩關節自然能恢復活動，疼痛減輕了。

浮刺埋線：就診次數少

“浮刺埋線療法也一個特色針法。”

王澍欣說，“浮刺埋線不同於常規的穴位埋線，在找到肩部的壓痛點、結節或者條索這些陽性反應點後，將置有可吸收縫線的埋線針頭在反應點四周朝向反應點快速進針，採用‘青龍擺尾’的針灸手法進行掃散後出針。對於肩痛的即時止痛效果顯著，而且留在體內的線體在組織中被吸收分解時，能對穴位起到長效刺激作用，更有效地改善肩關節活動功能。”此法作用時間長，一到兩周治療一次即可，大大減少了患者的就診時間。

岐黃針：取穴少而精

岐黃針療法取法於《黃帝內經》，採用特製的岐黃針進行治療。在肩痛治療上，岐黃針療法取穴少而精，往往每次僅取2至4個穴位；快進快出，無須長時間留針，每次治療僅數分鐘；疼痛輕，特製的松針針頭進針時配合醫者靈巧的飛針，患者疼痛感不明顯，普遍接受良好。“臨床上部分患者在肩關節手術後，發生肩關節粘連疼痛，活動能力大為受限，而岐黃針對此療效甚佳。”王澍欣補充道。