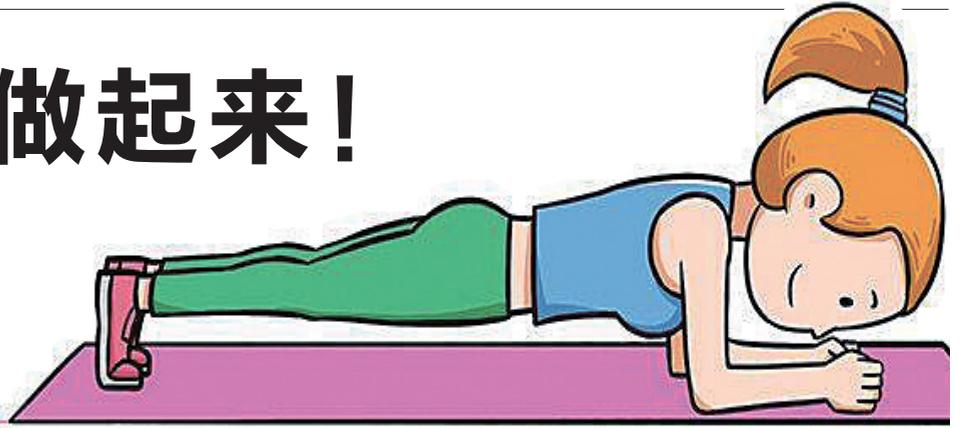


# 最佳“降压运动”做起来!

## 运动降血压,牢记这些点

□ 记者 刘洁 特约记者 夏自宇 通讯员 鲁萌 胡艺之

一到冬天,气温降低,室内外温差加大,血压难免有波动,甚至一不小心诱发心脑血管疾病。大家都知道,运动能够帮助降压,那么哪些运动更有效呢?



### 最佳的“降压运动”是这3个

荆州市中心医院心血管内科主任医师杨克平表示,静态运动中,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;而站桩,结合了静蹲、提踵动作,相对难度低,更适合老年人。

**靠墙静蹲。**膝盖不要超过脚尖;膝盖不要内扣;重心不要偏移;不要塌腰;下蹲时间不要过长;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3-5组,每次1-3分钟(循序渐进)。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。

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次左右。如果静蹲时或静蹲后出现膝关节前方疼痛,那就不适

合继续做这个动作了。

**平板支撑。**双肘分开撑地,垂直于地面,与肩同宽,收紧核心,撑起上半身;下肢双膝着地,小腿抬高垫子;使膝、髌、肩、头连成一条直线;每次支撑坚持30秒以上,间歇1分钟,每次训练连续不低于5次。

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,每个可以标准完成30秒以上,每次训练可以完成5组以上,就可以考虑完全平板支撑。

**站桩。**平心静气,双足分开,脚尖向前,平行站立或向外八字,身体左右重心放于两足之间,前后重心置于脚掌与脚跟之间。双手抬起,置于腹前,约与脐平,双肘左右微向外撑。

站桩要循序渐进,每次保持的时间要根据个人情况,尽可能地延长至3-5分钟。

### 运动降血压,牢记这6点

**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。无论你的身体平时有多么健康,这个环节一定不能少。

**运动最好选下午或傍晚。**清晨6-10点是心血管疾病的高发时段,应避免运动。运动的最佳时间宜选择下午或傍晚。

**保持规律运动。**除了等长运动,还可以每周进行3-5天,每次进行30-60分钟低强度和中强度有氧运动,如慢跑、快走、跳广场舞等。

**运动中不要憋气急停。**不要憋气,不要急停急起,尤其是突然起身,容易引起血压急剧下降,出现头晕目眩、跌倒。如果有不舒服,头晕之类,应立即

停止。运动中注意适当休息。

有些人做等长运动、抗阻运动时不自觉地会憋气,或者强度过大,反而造成血压波动,建议高血压患者结合自身情况咨询医生后选择运动方式。

**运动时要关注心率。**建议中等运动强度,运动中最大心率=170-年龄。一般以运动后睡眠良好、第二日晨起的脉搏基本恢复到平日水平、无明显疲劳感觉、情绪正常为好。运动后可以再次测量血压。

**这些情况不适宜运动。**未得到控制的重度高血压病、高血压危象或急进型高血压病,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患者不建议运动,应先控制好病情,遵医嘱。

杨克平表示,高血压的药物治疗是必要的,药物治疗的调整和改变要在专业医生的指导下进行。不要因为某一天或者某几天的血压都在正常范围内就擅自停药。



椎间盘超市

本健康栏目由荆州二医  
荆州二医骨科特约支持



## 你不知道的颈椎间盘突出症

□ 记者 刘洁 特约记者 项其军 通讯员 李辛迎 赵丹妮

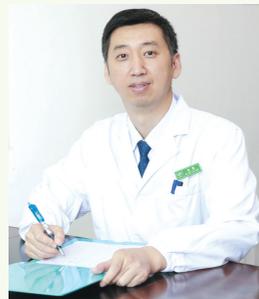
腰椎间盘突出症基本人人都知道,荆州二医骨科(脊柱外科)主任李震说,其实还有一种疾病叫颈椎间盘突出症,指颈部椎间盘因急性或反复轻微损伤使其纤维环破损、髓核膨出压迫神经和脊髓而引起一系列症状。髓核的膨隆、突出及脱出,均表示该病症的不同阶段。但是在临床上常可遇到突发性颈椎间盘突出(脱)出症,大多数是以瘫痪为首发症状。

颈椎间盘突出症的发病与颈部损伤和椎间盘发生退行性变有关。本病多为急性发病,少数病例亦可慢性发病。大多起于轻微劳损,甚至睡醒时伸懒腰而发病;或是见于外伤情况下。其临床表现主要视受压迫的组织而定。李震介

绍,根据影像学上突出位置的不同,本病可分为中央型、侧方型及旁中央型。

非手术疗法是颈椎间盘突出症的基本疗法,适用于轻型病例,也是手术疗法的术前准备与术后康复保障。主要包括颈椎牵引、围颈保护、理疗按摩、药物治疗。

李震提醒,对反复发作,经非手术治疗无效,或出现脊髓压迫症状者,应及时手术治疗。手术治疗包括传统的前路减压固定融合或前路突出髓核摘除、人工颈椎间盘置换术,最近又出现了微创经皮内镜技术下的突出髓核摘除术等新技术。目前仍以颈前路减压、摘除突出椎间盘及椎体间植骨融合术为主。对合并有椎管狭窄的病例,再行颈后路椎管扩大减压术。



本期健康医师:  
骨科(脊柱外科)主任  
李震

副主任医师,医学硕士,荆州市骨科学会委员,从事骨科工作近二十年,曾多次赴上海瑞金医院、广州军区武汉总医院进修学习,完成椎间盘镜手术60余例,对创伤骨科、骨病、脊柱外科的常见病、多发病的诊治有丰富的临床经验,尤擅长脊柱开放性手术。



冬季是“低温养生”最佳时机  
养对一天 健康一年

□ 记者 刘洁 特约记者 汪振华  
通讯员 黄红艳

当下正是冬月时节,天寒地冻,在古人看来,正是养生的好时节,养对健康一整年。

荆州市中医医院治未病科主任、肺病科副主任 杨胜利认为,应用排毒解毒、调补治病养生法,来指导冬季养生保健。首先通过各种排毒管道进行排毒,再调理人体阴阳、气血、脏腑的平衡,补益人体的阴阳、气血,达到通不致虚、补不留毒的目的,从而恢复人体阴阳平衡、气血顺畅、气机调达、脏腑功能活动正常的状态。

冬季做好低温养生,还要牢记这几点

除了中药内调,低温养生还需要从饮食、睡眠、运动三个方面着手调养,帮助延缓身体老化。

### 适当吃些凉性食物

凉性食物有助于去除身体的燥热,平衡气息,可适当食用水鸭、鱼虾、藕、大萝卜等食物。

### 保证充足睡眠

在睡眠中,身体会自然调节体温,先降后升,每晚应睡够7-8小时。

### 多做慢运动

推荐太极拳、瑜伽、普拉提等慢运动,游泳也可以,游泳消耗人体的热量多,降温更明显。

值得注意的是,低温养生,并不意味着让身体完全暴露在严寒之中,而是要因地制宜,利用好气候,通过合理的中药调养和改善生活习惯等来调补身体。

## “323”攻坚 荆州二医“拯救脊柱”在行动



不同病 不同治

377

## 做肛肠手术需知这几点

现实生活中,肛肠疾病的治疗方法有很多,为便于肛肠疾病手术的施行,建议患者朋友在生活中多了解一些肛肠常识,对于治疗也是非常有帮助的。

为利于肛肠疾病手术后观察病情、及时处理、及时换药,最好住院治疗。

入院第1、2天为术前常规检查时间。做有关生化检查,需要患者晨起空腹抽血;若检查泌尿、生殖系统,需憋尿;若采取局麻手术,术前正常进食,排空大小便,清洗肛门。

患者不得隐瞒严重内科疾病和药物过敏史。

肛门坠胀、便意感实属注射药物后的正

常反应,20分钟至1小时内会自行缓解。

肛门疼痛,轻者不必处理,重者通知医生给予止痛处理。

局部纱布渗血,通知医生给予止血。

少数患者做完肛肠疾病手术后可能出现心慌、恶心、头晕,属麻药反应,可做深呼吸,很快会自行缓解。

少数患者术后出现小便困难,多因过度紧张及局部刺激引起尿道括约肌痉挛所致。可将固定敷料的绷带放松,轻柔或热敷下腹,放松肛门,一般可解除。

大、小便时应有家属陪同。

除特殊交代外,术后正常进食,多食蔬菜、水果及高蛋白食品,两周内禁食辛辣及饮酒。



专家支持:  
荆州二医肛肠专科主任

周文

更多健康问题可咨询:18972162912 地址:二医中山路部(沿江路46号)