

3种降血压的运动方式，公认有效！

说起高血压，很多人第一反应是“这病挺常见的，好像也没那么可怕”。可你有没有想过，正因为它太常见了，反而容易被低估！事实上，高血压对心血管的威胁，远比想象中更直接——根据《中国心血管健康与疾病报告2024》，仅2017年，因高收缩压导致的254万死亡中，就有95.7%与心血管疾病相关！

“适量轻度运动+少久坐”是高血压人群更安全、风险更低的选择

高血压对血管的伤害有多大？长期血压太高，就像强力水柱不停地冲刷血管壁，长此以往会造成内皮损伤，然后发生脂质沉积、炎症反应，使血管壁越来越厚、越来越硬，最终导致狭窄或破裂。听起来是不是有点吓人？

先别急，好消息来了。2026年1月，国际期刊《医学》的一项新研究，给高血压人群送来了一颗“定心丸”：不用大动干戈，只要在日常生活中做点小调整，心血管死亡风险就能降一大截！

这项覆盖1.8万余人、追踪时间超过6年的研究发现，与长期久坐且几乎不运动的人相比：

- 久坐≤6小时/天+适量轻度运动的高血压患者，心血管死亡风险直降64%；
- 久坐≤6小时/天+大量运动的高血压患者，心血管死亡风险可降低57%。

而长期久坐（久坐>6小时/天）且几乎不运动，是死亡风险最高的高危组合。

有人认为，运动必须大汗淋漓才有效。但这项研究提示，不少高血压患者，尤其是中老年人或合并其他疾病的人群，适度、可持续的活动比剧烈运动更重要。

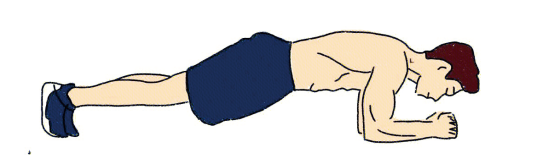
为什么“减少久坐时间+适量轻度运动”护心效果最好？道理其实不难懂：这种方式容易坚持，又不会给血管带来太大负担，更重要的是，它打破了久坐对血管的持续压迫，时不时站起来活动活动，血管反而更稳当。

降压效果最好的运动是这3种，一次几分钟就管用

那么，有没有什么运动是既不累，又适合高血压人群辅助降压的？另一项研究给出了答案。

2023年，《英国运动医学杂志》发表的一项研究指出，“等长运动”，如平板支撑、扎马步、靠墙静蹲等，是降血压的最佳运动选择！

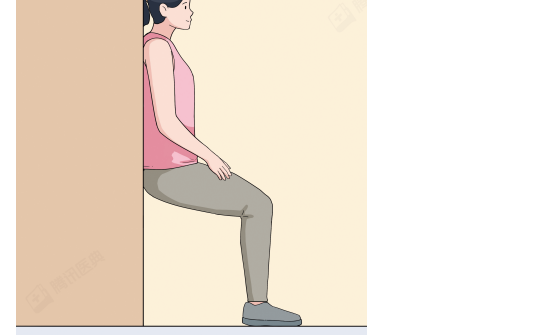
1. 平板支撑



平板支撑的好处，不只降血压，多做还能收获更稳定的核心、更挺拔的体态、更轻松的腰背。

正确做法：脸朝下俯卧，脚趾抓地，双臂伸直，支撑起躯干，核心部位收紧，保持躯干呈平板状。相对应的降阶锻炼法：跪姿平板，膝盖着地，保持手臂伸直，身体核心收紧。

2. 靠墙静蹲



2024年，国际期刊《运动医学》的一项研究发现，从降压效果来看，靠墙蹲可能是最有效的等长运动。

正确做法：背靠墙，双腿呈90度向下滑到坐

姿。双手放在胸前，核心肌肉绷紧。如果觉得动作难度过大，试试降阶锻炼法：大腿与小腿夹角可保持在90~120度之间。

3. 扎马步



别看扎马步动作简单，它也是经典的等长运动之一，同样有不错的辅助降压效果。

正确做法：双脚分开与肩同宽，上身保持挺直，膝盖弯曲，使身高降低10厘米左右，膝盖不超过脚尖。要注意，沉腰下蹲时，脚尖和膝盖都要向外张开，能减轻膝盖负担，避免运动损伤。

以上等长运动，每组只需2分钟，通常做4组，组间休息1~4分钟。也就是说，每天抽空活动几分钟，就能完成一次“降压训练”，既不费事，又能有效打断久坐。

高血压患者运动，记住这4点

1. 选对时间，避开正午
2023年，发表在国际期刊《自然通讯》上的一篇研究发现，在一天中有一个“运动黄金时间”，与其他时间段相比，每天11:00-17:00运动，全因死亡率 and 心血管疾病死亡率进一步降低。但要注意，避免在正午又热又晒的时刻进行户外运动。

2. 不猛起猛停，给身体缓冲
高血压患者运动应循序渐进，避免突然剧烈运动或中途骤然停止。运动前，建议进行10分钟左右的热身，如慢跑、伸展等，帮助身体适应运动状态。运动后，通过拉伸、按摩等方式逐步放松，防止血压大幅波动。

3. 强度适宜，不要逞强
高血压患者日常运动强度以“能说话但不能唱歌”的中等强度为宜，建议将心率控制在（220-年龄）的60%~70%。每周运动至少累计150分钟，可拆分成每天30分钟，甚至分段完成。

4. 先评估再运动，安全第一
《高血压营养和运动指导原则（2024年版）》指出，高血压患者在规范用药的基础上，如果运动前收缩压和（或）舒张压超过180毫米汞柱和（或）110毫米汞柱，应控制血压后再进行运动。

运动前还要检查有无胸痛胸闷、心慌头晕、气短乏力、出冷汗、下肢水肿等不适症状，出现任一症状均应暂停运动并及时就医；同时结合自身病史与用药情况，若合并冠心病、心衰、心律失常、糖尿病、中风史或近期血压波动较大，务必先由医生评估并开具运动处方，不可自行锻炼。

健康从来不是靠“苦修”得来的，而是藏在日常那些你能坚持下去的小习惯里。把饭后窝在沙发看电视的时间，匀一点给靠墙静蹲；把早上赖床刷手机的时间，匀一点给扎马步。少坐一会儿，动得适度一些，就是给血管最好的保护。

如果你觉得这篇文章对你有帮助，或者你身边也有长期血压高的家人，欢迎“点赞”“转发”，让更多人一起行动起来。

（据《人民日报》健康客户端）

一个晒被子的最佳方式 你绝对想不到

□ 丁宇 林乙乙

被子可以说是我们朝夕相处的好战友，它陪我们度过一个又一个孤独的夜晚。可惜虽然日夜共枕眠，但很多人却忽略了它的卫生，想想看你有好久没晒过你的被子了？

今天就来详细跟大家聊聊晒被子的好处，以及怎么晒。文末还分享了一个住高层小区也能晒被子的好方法，别错过。

被子常年不晒 真的又潮又臭，还有虫

我们知道，人在睡眠过程中，身体会不断新陈代谢，排出汗液。而且卧室的空气通常也有一定湿度，尤其是南方。被子在使用一段时间后，自然会积累大量的汗液，同时吸收空气中的湿气，慢慢变潮。如果卧室过于潮湿，比如恰逢南方的梅雨季节时，还可能产生霉菌。

此外，被子积累汗液的同时，人体还会脱落皮屑。有研究发现，一个成人平均每天可以脱落0.5~1克的皮屑。

再加上有的人睡觉时会放屁、流口水等等，还有的人可能很久不洗澡等等，每条“陈年老被”都有它独特的味道。

常年不晒的被子，除了“潮”和“臭”，另一个不容忽视的问题是“螨虫”。

没什么比“一条常年不晒的被子”更让螨虫喜欢的了。常年积累的“潮气”加上人体脱落的皮屑，简直就是为螨虫提供的乐园。据说成人每天脱落的0.5~1克皮屑，能让一百万的尘螨吃得饱饱的。

尘螨带来的直接健康危害就是过敏。不仅是活的尘螨，尘螨的尸体和分泌物也会成为过敏原。

在我国过敏性鼻炎和哮喘患者的过敏原中，尘螨排名第1位，可谓是害人无数。

多晒被子 对身体真的有好处

经常晒晒被子，不仅能确保被子的洁净，抑制螨虫的繁殖，还能让被子蓬松柔软。抱着香喷喷的被子睡觉，人自然会倍觉舒畅。

1. 晒被子能杀菌
太阳中的紫外线能有效杀菌，它能破坏细菌、病毒等微生物的DNA结构，使其失去活性。把被子放在夏日的阳光下晒一晒，不仅可以杀灭被子上滋生的部分微生物，还能促进被子内部水分的蒸发，降低被子的湿度，减少微生物滋生的机会。

2. 晒被子能除螨虫
环境温度和相对湿度是影响螨虫生存的主要因素，它们最怕的就是高温脱水。生物学研究发现，螨虫的理想发育温度为20℃~25℃，相对湿度为70%~75%。一旦温度超出这个范围或环境变得干燥，螨虫们就会明显不适，甚至死亡。把被子放在大太阳下炙烤，去除水分的同时升高温度，自然是去除螨虫的好方法。尤其是现在的太阳，很容易就能让温度达到50℃以上。

3. 晒完的被子，蓬松又好闻
晒过的被子上会有一种独特的“太阳味”，闻起来让人幸福又愉悦。这种“太阳味”可不是螨虫被烤焦后尸体散发的气味，而是织物被太阳晒后新出现醛、酮、羧酸等有机化合物，这些物质大多在低浓度下气味宜人，有些还被用在香水中。

另外，棉纤维在太阳下晒两三个小时，就会有一定程度的膨胀，让我们摸起来蓬松又柔软，非常舒服。

晒被子的最佳方式 跟你想的不一样

当然，晒被子也是要有一定技巧的，不然可能会越晒越不保暖。这里总结几个小技巧，供大家参考：

1. 晒被子时间、地点要选好
最好在晴天的上午10点至下午3点之间晾晒被子，这个时间段内的阳光最为充足。

不要在清晨和黄昏晒被子，因为这些时段空气里的湿度很高，被子可能会越晒越湿。

同时，尽量选择开阔、通风的地方晾晒被子，避免被子的侧面遮挡物影响晾晒效果。

2. 晾晒时适当地拍打和抖动被子
晒被子前，建议先轻轻拍打被子，将表面的灰尘和污垢抖落，然后再将被子悬挂在晾衣架上，用较大的力量抖动几次，以便尽可能地去除被子内部的灰尘和污垢。

3. 晾晒时间控制在2~3个小时
晒被子的时间并非越久越好，长时间的暴晒可能会导致被子的纤维断裂，导致被子的保暖性下降。

晾晒时间最好控制在2~3个小时，以保证被子不会受到紫外线的过度照射。

如果天气比较潮湿，晾晒时间可以适当延长；如果天气比较干燥或者紫外线较强，晾晒时间应该适当缩短。

4. 晾晒频次建议每周一次
久存不用或新购被褥，用前都要进行一次晾晒，这样可以保证被子的干燥卫生。正在使用的被褥，建议每周晾晒一次即可。

5. 最好在被子上盖层布，避免“二次污染”
很多人晒被子都是裸晒，其实可以在被子上加一层旧的床单，这样既能避免因强光照射导致面料变黄褪色，又能挡住灰尘、花粉等落在被褥上。

6. 建议被子接触身体的那面向阳光
晾晒最好的方法是让被子接触身体的那面向阳光，一来保护被面的材质，二来被里接触人体更多，直接晒到阳光可以起到更好的晾晒效果。

7. 羊毛和羽绒被褥不要在阳光下暴晒
羊毛被褥和羽绒被褥不要在日光下暴晒，只要在阳台等通风处晾一小时就可以了。这样能尽量避免或减少阳光直射对其纤维造成损害，以延长使用寿命和维护良好的保暖性能。

好了，朋友们，快去晒被子吧！

如果你苦于没有晒被子的好空间，最后还有一个好方法，随时随地就能晒，那就是：

给被子上套一个黑色的塑料袋，吸热好，还不占空间，这个随处可挪的“高温桑拿房”，一秒解决晒被子困难。

用黑色塑料袋套住被子，虽然没有紫外线消毒的作用，但是黑色可以增加吸热、升高温度，而高温可以帮助我们消灭被子里的螨虫，不过套了袋子晒被子要小心别被人当垃圾捡走。

（据《科普中国》）

