每天五分钟 运动降血压

高血压或持续性高血压是困扰很多人的慢性疾病之一，而且患者呈现出年轻化趋势，对个人未来的工作和生活产生影响。近日，一项科学研究发现，有些日常活动就可以有效应对高血压问题。研究估计，每天仅需进行五分钟的活动就可能降低血压，而如果把久坐行为替换为每天20-30分钟的运动，包括上坡走路、爬楼梯、跑步和骑车等，也可能导致临床上有意义的血压下降。

研究专家表示，对于大多数人来说，运动是降低血压的关键，但不是像步行那么轻松的运动。“不过，对于那些运动较少的人，步行仍然对血压有正面作用。如果想改变血压，通过运动给心血管系统带来更多负荷将是最有效的方式。”专家补充道，此次研究的特别之处在于，尽管能提高心率的活动对血压控制至关重要，但如果时间有限，并不需要每天专门抽出20-30分钟去运动，日常赶公交车、骑车通勤等可以融入日常的活动，也有助于降低血压。

近日，在国家卫健委新闻发布会上，北京协和医院主任医师丁荣晶表示，每年进入冬季，医院就诊和住院的心血管疾病患者明显增加。冬天血压升高，不仅和天气变冷、血管收缩有关系，也和冬天食欲增加、活动减少、体重增多有关，和情绪和压力也有一定的关系。天气变冷的时候，首先要加强防寒保暖，尤其老年人，气温降低的时候一定要及时添衣，避免气候的变化导致的血压升高和呼吸道感染风险的增加。

同时，还要适当地控制食欲，保持夏天养成的良好运动习惯，在大风严寒天气宜选择室内运动。每天进行30-40分钟快走，强度以稍微出汗为准，这样的运动就是很好的冬天运动形式。

此外，要控制好生活节奏，老年人要注意避免劳累，年轻人年终岁末事情比较多，要学会控制压力，安排好生活。建议大家养成每周2-3天监测自己血压和心率的习惯，坚持规律用药，如果感觉需要去调药或减药，要及时和医生沟通，有不适的时候要及时到医院就诊。