

# 一粥一饭当思来之不易

## 比暴走还有效 靠墙蹲坐可降血压

英国坎特伯雷大学的生命科学家对来自临床试验的现有证据进行汇总数据分析的结果显示，静态的等长运动（无需移动身体就能调动肌肉参与）是降低血压的最好办法。同时，有氧锻炼、动态的阻力训练（如深蹲）和高强度间歇式训练也是有效的。

发表在《英国运动医学杂志》上的这项研究成果得出的结论是：等长运动是降低收缩压和舒张压最有效的模式。它为预防和治疗动脉高血压的新的运动指南的制定奠定了基础。

研究人员搜索了数据库，寻找持续两周或更久的运动训练干预对静息血压的影响的临床试验。运动干预被归类为有氧锻炼、动态的阻力训练、两者的结合、高强度间歇式训练（HIIT）和等长运动。

分析结果显示，在进行了所有不同类型的运动后，参与者的静息收缩压和舒张压都显著降低，但在进行等长运动训练后，收缩压和舒张压的下降幅度最大。

具体来说，有氧锻炼后的血压降低量为4.49/2.53mmHg，动态阻力训练后的血压降低量为4.55/3.04mmHg，结合训练后的血压降低量为6.04/2.54mmHg，高强度间歇式训练后的血压降低量为4.08/2.50mmHg，等长训练后的血压降低量为8.24/4mmHg。降低收缩压的有效性数值的等级次序为等长训练（98%）、结合训练（76%）、动态阻力训练（46%）、有氧锻炼（40.5%）和HIIT（39%）。

二次分析显示，靠墙深蹲（等长训练）和跑步（有氧锻炼）分别是降低收缩压（90.5%）和舒张压（91%）最有效的单独锻炼。总体而言，等长运动对降低收缩压和舒张压最有效。

来源：人民网

## 遗失声明

岳西县消费者协会遗失中国工商银行股份有限公司岳西支行开户许可证，核准号：J3688000099201。声明作废。

2023年9月12日

汪孟云林权证遗失，证号：岳林证字（2009）第161211号。声明作废。

2023年9月12日

汪术启（身份证号：340828195207031017）林权证遗失，证号：112680，地址：洽溪镇白沙村汪屋组。声明作废。

2023年9月12日

蒋柳记（身份证号：340828196112112716）林权证遗失，证号：岳林证字（2009）第122444号，地址：五河镇双河村河东组。声明作废。

2023年9月12日

汪雷鸣（身份证号码：340828199103102915）和吴凡（身份证号码：34082819910411482X）之女汪筠茜出生医学证明遗失，出生证编号：S340188256。声明作废。

2023年9月12日

储昭贤（身份证号码：340828198512050154）和储菲菲（身份证号码：340828198306130145）之子储皓轩出生医学证明遗失，出生证编号：R340221077。声明作废。

2023年9月12日

岳西县温泉镇高铁新区征地搬迁建设协调指挥部在安徽岳西农村商业银行股份有限公司温泉支行开户许可证遗失，核准号：L3688000035002，账号：2001022177016660000017。声明作废。

2023年9月12日

编辑：安庆日报·岳西周刊  
地址：岳西县天堂镇建设东路76号  
电话：5761037  
周刊法律顾问：鲍振华  
法律服务热线：13905568345  
电话：2184188  
2175185