

一个习惯、一个动作、一餐美食，都与健康息息相关，健康养生越来越受到人们关注。本报“康宁话健康”专栏，记者就和您一起聊聊生活中健康养生那些事儿，让您科学养生、快乐运动！如果您在生活中有什么问题，可联系我们（联系电话：3155705。电邮：rbcSDK@163.com）。

本期话题：运动可以降血压，这是真的吗？带着疑问，记者采访了沧州中西医结合医院心内二科主任韩文忠。

运动降血压因人而宜

■ 本报记者 康宁

运动能够强身健体，还可以降血压，于是，不少高血压患者想通过运动达到降低血压的目的，甚至有的高血压患者运动后就停止服用降压药。那么，这种做法合理吗？高血压人群又该如何科学运动呢？对此，记者采访了沧州中西医结合医院有关专家。

38岁的刘某半年前患上高血压，高压达到150多毫米汞柱，低压100多毫米汞柱。他听朋友说运动能降血压，便开始跑步和做平板支撑等运动。每星期4次，半年后，他体重轻了，血压也有所下降。

“合理的运动是有助于降低血压的。”沧州中西医结合医院心内二科主任韩文忠说，适量的运动可以预防和控制高血压，减少心血管危险。运动出汗时，血液总量会下降，对血管产生的压力自然就变小，血压随之降低。

此外，运动时，血管扩张，管腔增大，血液流动时阻力减小，血压也会下降。

有研究发现，在身体活动量一定的前提下，活动频率较高、活动时间较短、强度较低时，更能降压。

“在众多运动中，‘等长运动’是降血压的上佳选择。”韩文忠说，“等长运动”又称为等长性肌肉收缩运动，是仅涉及肌肉的静态收缩，而肌肉的长度不变、关节角度不发生变化的一种运动方式。靠墙静蹲、平板支撑、臀桥、扎马步、踮脚尖等都算是“等长运动”。

其中，靠墙静蹲和平板支撑，都有较好的降压效果；而站桩，结合了静蹲、提踵动作，相对难度低，更适合老年人。

同时，高血压患者运动时要注意以下几点：首先，运动前做好充分热身，可以通过慢跑、伸展上肢、腰部前后屈伸、转腰、下蹲起等动作，促进血液循环加速，避免运动损伤。其次，运动时间最好选在下午或傍晚。上午6时至10时是心血管疾病的高发时段，应避免运动。再次，保持规律地运动，每周5至7次运动，每次30分钟左右，或每日累计达到30分钟。

特别需要注意的是，高血压患者运动时要关注心率，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、情绪正常为好。运动过程中一旦出现心悸、胸闷、胸痛、头晕、气短、恶心、呕吐、出冷汗等情况，应立即停止运动，必要时就医。

“虽然‘等长运动’对降低血压有很好的辅助作用，但如何具体运动还要结合自身情况，尤其是‘运动了不吃降压药也可以’的想法不可取。”韩文忠提醒，运动对血压的控制效果并没有那么强，还是应该以降压药物来控制血压。如果停药，只通过运动这一方式来控制血压，可能带来更大的风险，甚至在运动的过程中，诱发心脑血管疾病。

大运河畔 尽享户外精彩

■ 本报记者 康宁



6月29日上午，沧州园博园内，“魅力运河 精彩户外”2024沧州大运河户外运动休闲大会正式启动。来自北京、天津、廊坊等地的500多名选手，参加了大运河京津冀航模精英赛、大运河京津冀定向公开赛。选手们在户外竞技中，感受沧州运河风光。

◆ 航模比赛妙趣横生

想看航模秀吗？那就跟随270多名“小航天员”去一探究竟吧！

6月29日，园博园1号门广场上，大运河京津冀航模精英赛正在举行。起飞、盘旋、飞翔，经过一番调试，刘一铄的模型飞机飞起来了。一旁的同学为他加油鼓劲儿。8岁的刘一铄是廊坊市三河市润德学校小学部二年级1班的学生。这

次，他和5名同学一起来沧州参赛。

赛后，刘一铄和妈妈游览了园博园，来到廊坊园，他们兴奋起来，微缩版的香河段运河静静流淌，水中芦苇随风摇曳……

“园博园太漂亮了，能在沧州看到家乡的景色，很亲切。”刘一铄妈妈说，她是第一次来沧

州，这里不仅风景美，热情好客的沧州人也让她印象深刻。“沧州是好人之城，志愿者们热情贴心，服务细致入微，让我们倍感温暖。”

据了解，航模比赛设两处赛场，分别是园博园1号门广场上的橡筋比赛和工人文化宫腾跃羽毛球馆的遥控飞机比赛。



航模赛场妙趣横生

◆ 打卡景点乐趣多多

与航模比赛同时进行的是大运河京津冀定向公开赛。活动分为成人组、亲子组、精英组，近300人参与了这项比赛。

定向穿越运动，顾名思义，参赛者自主选择路线，手持地图在比赛区域内一边奔跑，一边寻找标注的点位，在点位上按照要求完成任务。此项比赛有5条线路，涵盖以“运河风光”“魅力沧州”等为主题的30处任务打卡

地。最终，用时最少、获得分数最高的选手获胜。

成人组里，29岁的张琳一路过关斩将，打卡23处点位，以17分钟成绩完成1.8公里定向线路，完胜其他队员。张琳是光明小学的体育老师，一直喜欢定向运动，大学时还选修了这门课程。这次比赛，令她大饱眼福。原来，她只是粗略地逛过园博园，这次打卡，没想到园博园内

“藏”着那么多好风景。

亲子组则多了趣味性。10岁的张舒涵和爸爸边寻找打卡地，边欣赏园内风景。从园博园1号门出发，依湖而行，进入沧趣园。沧州书院、浣花轩、兰芝坊、凝翠楼……一路风景，父女俩如同行走在画中。张舒涵和爸爸打卡之后，又拍照留念。尽管欣赏美景延误了时间，但父女二人收获满满。



打卡景点乐趣多

◆ 运河特色魅力无限

“魅力运河 精彩户外”2024沧州大运河户外运动休闲大会是展示“大运河文化”的一种表现形式。

近期，我市依托大运河国家文化公园建设，以“魅力运河 精彩

户外”为主题，打造了一系列的户外运动赛事活动。包括大运河京津冀定向公开赛、大运河京津冀航模精英赛、大运河健康跑邀请赛、大运河公路自行车邀请赛、大运河京津冀飞盘友谊赛、大运河铁人骑行

长跑两项比赛等。

参与这些赛事，不仅可以体会体育运动带来的身心愉悦，同时也能通过游览风景、品尝当地美食，感受“文化味”和“烟火气”，享受高品质的运动休闲。

慢性疲劳缠上中年人

缓解症状需养成好习惯、学会自我解压

■ 本报记者 康宁

人到中年，上有老下有小，又面临家庭与事业的双重负担，不少中年人感觉，生活怎么这么累呢？睡醒了依旧觉得疲劳、记忆力减退、喉咙经常疼痛……很多人会认为自己是近期压力较大，其实可能是得了慢性疲劳综合征。

46岁的王先生是一名项目经理，为了拿下更多业务，熬夜加班是常态，累了就喝咖啡提神，三餐常常不定时。下班后也没时间和精力锻炼。最近，他时常感觉头晕、

浑身疼痛，到医院检查，也没查出具体病症。于是，他来到心理门诊寻求帮助。

记者在采访中发现，像王先生这样的中年人不在少数。很多中年人工作、生活压力较大，身心长期处于紧张或疲惫状态，各种不适也随之而来，常有失眠、颈酸、疲惫、精神不振等症状。

“当你极度疲劳持续半年以上，且无基础性医学疾病，可能患上了慢性疲劳综合征。这种疾病在中年人群中多见，患者往往要承受身体与心理的双重折磨。”沧州中西医结合医院心理睡眠科主任韩庆林说。

慢性疲劳综合征通常表现为注意力不集中、思维不清晰、反应或判断力迟缓、健忘、烦躁焦

虑等症状，严重者心理承受能力下降，无法面对生活上的种种压力，甚至可能出现精神崩溃。其中一些人还可能出现口苦、食欲差、腹泻、尿频、夜尿增多等胃肠系统和泌尿系统症状。

“经常熬夜、生活不规律、工作压力大的人更容易患上慢性疲劳综合征。”韩庆林说。

“很多人认为这种病没必要治疗，这种观点是错误的。如果长时间感觉疲惫，身体的抵抗力和免疫力也会随之下降，就更容易患上其他疾病。”韩庆林提醒。

面对神思倦怠的状态，应该如何调整呢？

“养成良好的生活习惯很关键。”韩庆林建议，不熬夜，23时前入睡。每晚保证七八个小时的

睡眠，稳定的生物钟更有助于睡眠质量。

当然，运动健身必不可少。无论是散步、慢跑还是游泳，有氧运动能帮你提升心肺功能，增强耐力。而力量训练则能让肌肉更有力量，骨骼更健康。瑜伽和冥想也是不错的选择，可以放松身心，减轻压力。

饮食对缓解疲劳也至关重要。多吃蛋白质、维生素和矿物质含量高的食物，让身体得到全面、均衡营养。

此外，找一项感兴趣的活动，如绘画、音乐、阅读，这些活动能暂时让人忘却疲惫。

当感觉压力大时，可以与家人、朋友聊聊天，或者找心理医生进行专业的心理咨询。

健球公益推广大篷车“开”进沧州

本报讯（记者尹超）6月27日，由国家体育总局社会体育指导中心、中国毽球协会主办，北京天行健文化传播有限公司运营的“天行健·健行九州”2024年全国毽球公益推广大篷车活动来到沧州。当天晚上，在南环桥游园广场，沧州市毽球协会携手“大篷车”，开展了“享乐毽球全民健身”推广活动。

本次活动设有网毽、花毽、健身毽球五人围踢等交流表演项目，共计15支代表队（含市毽球协会及部分县分会）180余人参加，吸引了众多市民观看与参与。

活动现场，大白毽五人围踢传递精准，一个个高难度花样技巧将气氛推向一个又一个高潮；传统花毽选手极具默契的花式互传，既有趣味性又有观赏性……

同时，“大篷车”活动技术服务团队采取“线上+线下”模式，通过网络直播吸引了全国各地毽球爱好者线上观看，各地爱好者通过网络感受到了“运河古郡、武术之乡”的毽球风采。

活动结束后，天行健团队欣赏了大运河夜景，并走进南川老街，了解沧州的文化底蕴、风土人情。

“南川老街丰富的商业形态、多样的文化体验让人拍手称赞。我会邀请更多的健友及团队来沧州，感受沧州的魅力。”大篷车活动技术服务团队负责人武强说。

沧州市毽球协会将借助“大篷车”这样的全国毽球公益推广活动，带动更多沧州人投入到全民健身活动中，共享运动快乐。

及早排查隐患 防范燃气泄漏

燃气与人们日常生活息息相关，如果燃气发生泄漏，后果将不堪设想。

燃气泄漏主要发生在三个部位：一是连接处泄漏，因为连接件破损、老化、密封材料失效等；二是燃气软管泄漏，因为软管老化、破裂、鼠咬、卡箍松动等；三是阀门泄漏，因为密封材料失效、频繁开关磨损等。

除了设备原因之外，使用不当也会造成危险，比如煲汤时走神，溢出的汤把灶火浇灭等。

遇到引火源触控开关产生的小火花、静电产生的小火花、未熄灭的烟头，这些都足以产生威力巨大的爆炸。

如何避免燃气泄漏导致的危害？

定期检查燃气设备连接管和阀门是否完好。使用带有熄火保护装置的燃气灶。使用年限超过8年的燃气具，需要及时更换。还在使用橡胶软管的，必须更换为燃气专用金属软管。

阻止泄漏燃气达到爆炸浓度。如果发现燃气泄漏，马上关闭燃气总阀门，开门开窗通风换气。不要用电风扇吹风，不要在现场拨打电话。

此外，发生燃气泄漏，应杜绝使用一切火源，不能开灯看究竟。

家长们尽量不要把孩子单独留在家中，年纪较小的孩子应远离厨房，避免接触燃气具。

当闻到类似“臭鸡蛋”强烈而刺鼻的异味时，可能是家中的燃气发生了泄漏。应立即关闭燃气总阀门，同时打开门窗，保持室内外通风，疏散室内人员。在此期间，应杜绝火种，禁止启闭任何电气开关，及时到户外拨打燃气抢险电话报险，待专业人员修理完毕后，方可正常使用。

康宁整理

关注燃气安全

