

---

# 每天锻炼五分钟有助降血压

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/30256.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

每天锻炼五分钟有助降血压。



图片来源：物理学家组织网

英国和澳大利亚科学家联合开展的一项研究发现，只要在日常生活中增加少量运动，如爬楼梯或骑自行车等，就能降低血压。而且，每天只需额外锻炼5分钟，血压就会有所改善。相关论文发表于最新一期的《循环》杂志。

来自伦敦大学学院和悉尼大学的科学家，分析了14761名佩戴活动追踪器的志愿者的数据，以探索一天中的活动与血压之间的关系。

---

他们将志愿者的日常活动分为6种：睡觉、久坐、慢走（步频低于每分钟100步）、快走（步频超过每分钟100步）、站立，以及更剧烈的运动（如跑步、骑自行车或爬楼梯）。

结果显示，如果用5分钟运动代替那些不那么活跃的行为，收缩压会降低0.68毫米汞柱，舒张压则能降低0.54毫米汞柱。从整个人群的角度看，收缩压降低2毫米汞柱、舒张压降低1毫米汞柱，就相当于心血管疾病风险降低约10%。

高血压是全球最大的健康威胁之一。这项研究显示，除了药物治疗外，可能还有相对容易的方法来缓解这个问题。

作者：刘霞 来源：科技日报

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](http://www.iikx.com)转发