
如何运动能有效防控高血压？

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/40572.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！

如何运动能有效防控高血压？。一直以来，运动被认为是高血压的重要防控手段之一，但做什么运动、练多久、强度多大？应该采取何种运动策略，才能有效防控高血压？

近日，深圳理工大学讲席教授谢军联合首都体育学院科研团队在《美国心脏协会杂志》发表最新研究，为这些问题提供了重要参考。他们发现，大家熟知的有氧运动、力量抗阻训练、太极和瑜伽等运动方式，都能在不同程度上有效降压。其中联合运动（有氧运动+抗阻训练）以及高强度间歇训练的整体降压效果较为突出。

研究人员系统整合了105项随机对照试验、6734名高血压及血压偏高人群的数据，采用贝叶斯网络荟萃分析与剂量效应模型，将瑜伽、太极作为独立运动方式系统纳入研究，并计算出了不同运动方式最优剂量的量化验证。

研究人员比较了七类常见运动方式，包括有氧运动（如快走、慢跑）、抗阻训练（如哑铃训练）、联合运动、高强度间歇训练（短时间高强度训练与休息交替进行）、等长阻力训练（如平板支撑）、太极和瑜伽。结果显示，这些运动方式均可在不同程度上降低收缩压和舒张压。其中，联合运动（有氧运动+抗阻训练）和高强度间歇训练整体降压效果较为突出。

联合运动可使收缩压平均下降约12.05毫米汞柱（mmHg），舒张压平均下降约6.20mmHg。高强度间歇训练可使收缩压平均下降约10.97mmHg，舒张压平均下降约6.42mmHg。瑜伽和太极也显示出较好的降压潜力；有氧运动、抗阻训练和等长阻力训练同样有效，但在该研究的综合排序中相对靠后。

研究发现，运动量不足时，降压效果有限；运动量达到一定水平后，获益最明显；继续增加运动量，降压收益可能进入平台期或出现边际递减，最佳周运动剂量约为830 METs·分钟/周，通俗来说，就是中等强度的运动时长每周累计约2.5至3个小时。此外，该研究还提示，血压越高的人群，在运动中获得的降压效果往往越明显。

研究人员指出，运动降压并非越多越好，关键在于选择合适方式和剂量。以降压效果较突出的两类运动为例：联合运动（有氧运动+抗阻训练）可兼顾心肺功能和肌肉力量，中等强度下可参考每周3次、每次约68至75分钟；较高强度下可参考每周3次、每次约44至49分钟。

高强度间歇训时间效率较高，可参考每周3次、每次约18至20分钟，但强度较高，血压控制不稳定或缺乏运动基础者应谨慎选择。

总体而言，对高血压或血压偏高人群来说，规律、适量、可持续的运动，比短期突击式运动更重要；实际执行时，也应结合年龄、基础疾病、运动经验和血压控制情况循序渐进。（来源：中国科学报 刁雯蕙）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1161/JAHA.125.044003>

作者：谢军等 来源：《美国心脏协会杂志》

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](https://www.iikx.com)转发