

坚持走路能降血压?

走路在一定程度上可以起到降压作用,但还需配合饮食等其他方式。

走路是最日常的事情了,人们的手机上面有很多积累步数的APP,它可以统计你一天走路多少步,步数越多,点赞量也越高,渐渐的走路步数也成了攀比。

走路成了全民行动,别人会根据你微信步数的多少,来判断你今天的运动量,走路不仅成了趋势,也成了人们维护健康最重要的方式,尤其是高血压患者,认为坚持走路可以降血压,这种说法是否靠谱呢?来听听医生怎么说。

坚持走路降血压,真的靠谱吗?

人们越来越推崇日行万步的养生方式,不可否认,走路在一定程度上是可以起到降压作用的,人在走路的过程中,身体的血液流通速度会加快,可以刺激血管扩张,对降压有一定的辅助作用,但只靠走路,来达到降压的目的很难。

比如你只是出门买个菜,走几步路就回来了,这样零散的走路,哪怕达到了一万步,可能也起不到降压的效果。

降压走路一定要是连续性的,快走5000步可能都比一天拼凑下来的1万步效果要好

得多,走路也属于有氧运动,快速走路30分钟,可以提高身体的代谢能力,软化血管,控制血压,所以若只是单纯地说走路就能降压,抛开运动量谈效果都是不科学的。

那么高血压患者一天走多少步最合适呢?

走路对身体的益处有很多,但并不是说走路步数越多越好,每个人的身体素质不一样,病情严重程度不同,对步数的要求也不一样。

若你是45岁以下的中青年高血压患者,建议您一次性走7000-1000步比较合适,这个年龄段身体素质比较好,身体所承受的运动量比中老年人要高一些,稍微多一点运动量对身体有好处。

45-60岁的中年高血压患者,建议每天一次性走6000-8000步比较好,随着年纪的增长身体素质渐渐下降,骨骼的活性也降低,若是非要达到一万步,可能会对人的膝盖造成损伤,在身体承受范围内运动,才是最有效的。

60岁以上的老年高血压患者,建议每天走4000-6500步,老年人是高血压的高危群体,确诊之后一般都需要吃药控制,单靠



运动很难起到降压的效果,运动也只能起到辅助作用,运动量不宜过大,身体微微出汗即可,一般在5000步左右,就已经能达到出汗的效果了。

总结:高血压是一种慢性病,不能单靠某一方面的控制,走路带给身体的益处确实

有很多,但是在配合合理的饮食,降压的效果会更好,管住嘴、迈开腿。若是病情严重的可能还需要吃药治疗,同时还要保持良好的情绪,大喜大悲的情绪变化,也会影响血压波动,作为高血压的家属,平时在日常生活中也要注意不要让患者受太大的刺激。

朱新生 ZHU ORTHODONTICS
Xinsheng Zhu, DDS, PhD
牙科矫正 专家
3-088 703-786-1909
(亦可接受短信)免费咨询
多年牙齿矫正经验
接受多种正牙保险和分期付款
Invisalign certified

采用 金属托槽(metal brackets)
透明托槽(clear bracket)
隐形牙套(Invisalign)

服务大华府地区 两个方便地点
Dumfries 诊所 Chantilly 诊所

17606 Main St., Ste.200 Dumfries, VA 22026
(Woodbridge, Quantico Marine Base 附近)
Tel: 703-445-1999

14149A Robert Paris Ct Chantilly, VA 20151
(好运来, Chantilly 高中附近)
Tel: 703-657-0555

3-088 **Ellicott City, EZ Dental**
施庆宏 牙医诊所 周末门诊

DMD, MS
*波士顿大学牙科博士
*德州大学 San Antonio 牙科学院牙科诊断硕士
*美国牙科学会会员
*20年牙科临床经验
*上海口外主治医生、讲师

主治
*成人小孩牙齿保健
*补牙拔牙
*根管治疗
*牙冠牙桥
*各类假牙
*牙科急诊

特点
*全新设备
*严格消毒
*精心诊治
*自费优惠
*接受多种保险
*免费咨询

443-546-3403
4785 Dorsey Hall Dr. #120, Ellicott City, MD 21042
EZDentalMD@gmail.com

眼科医生 殷丹 Dan Yin, M.D.
(301)770-2020
(Mon-Sat. 急诊24HRS)
6333 Executive Blvd, Rockville, MD
www.washingtoneyeconsultants.com

*纽约医学院M.D.
*著名的 New York Eye and Ear infirmery 住院医生
*美国眼科专家文凭
*Holy Cross Hospital 眼科主任医生

一流医院, 一流医术, 一流设备, 一流医护

- 无刀激光白内障手术
- 近视, 远视, 和散光激光矫正及人工晶体植入
- 青光眼, 视网膜疾病, 眼睛发炎, 干涩, 眼睑疾病, 角膜损伤
- 糖尿病和高血压眼底检查
- 眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填充)
- 定制和验配普通/隐形眼镜

3-089

罗迅妍 医师 疼痛康复科
Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation

- 福建医科大学毕业
- 纽约州立大学研究生
- 国家卫生总署 Fellow
- 国家康复医院住院医生
- 宾州大学附属医院住院医生

Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生

主治: 脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症, 神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗

接受各种医疗保险及车祸工伤保险
预约电话: 301-987-8988 703-738-6127
马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口
维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030 3-032

裴万征 医师 妇产科
Richard Wanzheng Pei, MD, PhD
703-698-9668
starcareobgyn.com
聚有十多年临床经验
诊所手术

- 美国妇产科学院院士
- 乔治华盛顿大学医学院临床助理教授
- Robert Wood Johnson 医学院妇产科毕业
- 哥伦比亚大学生理学博士
- 北京医科大学本科及整形外科毕业

○产前检查, 高危妊娠护理, 无痛分娩、接生
○妇科年检, 各种妇科疑难病症
○不孕症查治, 人工受孕, 再接通结扎后的输卵管
○设有最先进 3D 彩色 B 超: 检查胎儿和妇科

Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668
Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433 3-049

MOCH 血液, 肿瘤专科门诊
Montgomery Oncology Care and Hematology
3-073

- 美国临床肿瘤学会会员
- Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师
- 美国国立肿瘤研究院 (NCI) 与心, 肺, 血液研究院 (NHLBI) 血液与肿瘤专科 Fellow
- 哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医师

主治: 乳癌, 肺癌, 大肠癌, 胃癌, 肝癌, 胰腺癌, 头颈肿瘤, 肾癌, 前列腺癌, 膀胱癌, 宫颈癌, 卵巢癌, 淋巴瘤, 骨髓瘤 等各种癌症及各种血液病

王冬梅 医师
DongMei Wang, M.
预约电话: (301) 424-9723 (301) 337-8116

地址: 9715 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850
位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内, Metro 及 66,40,43 号公车可达

樊薇 Wei Fan MD 内科医师
主治各种内科急慢性疾病、外科、妇科、皮肤科常见疾病, 健康体检、预防接种、肿瘤普查、妇科年检。
具有多年临床经验, 认真负责, 耐心周到, 个体化精细诊疗。
接受各种保险及自费, 全面接受新病人

- 美国内科学会专科文凭
- 美国内科学会会员
- Shady Grove Hospital 主治医师
- Hackensack UMC Mountainside Hospital 内科住院医师

预约电话: 240-690-4114 或 301-299-3039 3-115
地址: 2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850

精神心理专科 郑三君 医师
Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.
Board Certified Psychiatrist

- ★美国康乃迪克大学神经内分泌学博士
- ★哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员
- ★天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师

主治: 忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧噩梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法, 最安全、有效、先进药物疗法。

公民入籍英文免试证明 司法协助 3-022
Tel: 240-498-4509; 240-888-0403; 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费
Fax: 301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com
18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11)