

降血压,这3种运动一次几分钟就管用!

不少血压偏高的人认为,降压、保护心血管只要少吃盐、多运动就够了。但最近的一项研究,给出了一个更好达成的办法——等长运动,如平板支撑、扎马步、靠墙静蹲这3种,一次几分钟就管用,是降血压的最佳运动选择!

平板支撑

平板支撑的好处,不只降血压,多做还能收获更稳定的核心、更挺拔的体态、更轻松的腰背。

正确做法:脸朝下俯卧,脚趾抓地,双臂伸直,支撑起躯干,核心部位收紧,保持躯干呈平板状。相对应的降阶锻炼法:跪姿平板,膝盖着地,保持手臂伸直,身体核心收紧。

靠墙静蹲

从降压效果来看,靠墙蹲可能是最有效的等长运动。

正确做法:背靠墙,双腿呈90度向下滑到坐姿。双手放在胸前,核心肌肉绷紧。如果觉得动作难度过大,试试降阶锻炼法:大腿与小腿夹角可保持在90~120度之间。

扎马步

别看扎马步动作简单,它也是经典的等长运动之一,同样有不错的辅助降压效果。



正确做法:双脚分开与肩同宽,上身保持挺直,膝盖弯曲,使身高降低10厘米左右,膝盖不超过脚尖。要注意,沉腰下蹲时,脚尖和膝盖都要向外张开,能减轻膝盖负担,避免运动损伤。

以上等长运动,每组只需2分钟,通常做4组,组间休息1~4分钟也就是说,每天抽空活动几分钟,就能完成一次“降压训练”,既

不费事,又能有效打断久坐。

高血压患者运动记住4点

- 1. 选对时间避开正午**
在一天中有一个“运动黄金时间”,每天11~17时运动。但要注意,避免在正午又热又晒的时刻进行户外运动。
- 2. 给身体缓冲 不猛起猛停**
高血压患者运动应循序渐进,避免突然剧烈运动或中途骤然停止。运动前,建议进行10分钟左右的热身,如慢跑、伸展等,帮助身体适应运动状态。运动后,通过拉伸、按摩等方式逐步放松,防止血压大幅波动。
- 3. 强度适宜不要逞强**
高血压患者日常运动强度以“能说话但不能唱歌”的中等强度为宜。每周运动至少累计150分钟,可拆分成每天30分钟,甚至分段完成。
- 4. 先评估再运动安全第一**
运动前还要检查有无胸痛胸闷、心慌头晕、气短乏力、出冷汗、下肢水肿等不适症状,出现任一症状均应暂停运动并及时就医;同时结合自身病史与用药情况,若合并冠心病、心衰、心律失常、糖尿病、中风史或近期血压波动较大,务必先由医生评估并开具运动处方,不可自行锻炼。(据科普中国)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)
郑重声明:本栏各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,后果自负。

注销公告

呼和浩特市回民区展宏幼儿园(统一社会信用代码52150100570604412N),依据《民办非企业单位管理条例》规定,经法定代表人和理事会决议,拟向回民区民政局申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内,向本单位清算组申报债权,特此公告。
呼和浩特市回民区展宏幼儿园

注销公告

敖汉旗长胜启蒙幼儿园,统一社会信用代码52150430MJY365078T,拟向民办非企业单位登记管理机关申请注销,并于同日成立清算组织进行资产清算,请债权人自公告之日起45日内向本单位申报债权,特此公告。

公告

根据《环境影响评价公众参与办法》规定,征求公众意见。
1. 报告链接及查阅纸质版方式和途径:https://pan.baidu.com/s/1M9QaQ5a3AqP8B1d7ctMw 提取码:5hge; ②通过电话、网络方式查阅报告
2. 征求意见范围:以厂界为中心,边长5km矩形区域内受到影响的公众。
3. 公众意见表格链接:https://pan.baidu.com/s/11dOR0hfpQQR7rywvGieumA 提取码:zfar
4. 意见反馈方式和途径:公告后1个工作日内通过电话、网络等方式反馈意见。建设单位:乌拉特前旗大余太镇金明鑫滴灌带厂,联系人:白工联系电话:17648211847

公告

乌拉特前旗大余太镇金明鑫滴灌带厂 2026年4月9日
内蒙古城满蒙达绿能有限公司化德县60万千瓦源网荷储一体化项目环境影响评价信息公开
本项目环境影响评价初稿已完成,现进行二次公示,以征求公众意见。
一、报告书全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:查阅报告书的方式和途径:链接:https://pan.baidu.com/s/1BLXdnH4Xmsh4z4B5IQNr_Rw 提取码:newg,如需纸质报告书可与建设单位直接联系。
二、征求意见的公众范围:公众参与人员可以是建设项目周边的居民、企事业单位,也可以是当地行政管理部门和社会各界关心环境保护的人士,所提意见按照公众意见调查表的格式要求填写,并署个人姓名及有效联系方式等。
三、公众意见表格的网络链接方式:建设项目环评公众意见表下载网址:链接:https://pan.baidu.com/s/1U-Y8gtM_qmeHKfwp1Hm1W7A,提取码:j53q
四、公众提出意见的方式和途径:可选择以下其中一种办法:公众可通过向建设单位发送短信、微信、信函、电子邮件等方式发表对本项目建设和环评工作的意见和看法。建设单位联系人:王景新,联系方式:13009522225,通讯地址:内蒙古自治区乌兰察布市化德县。
五、公众提出意见的起止时间:公示时间和报告书的索取时间自发布之日起10个工作日内。
建设单位:内蒙古城满蒙达绿能有限公司
2026年4月9日

广告刊登电话

15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心
遗失声明·减资注销·环评公告·结婚启事·解除合同公告·送达公告·债权公告
乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

遗失声明

●内蒙古兴旺矿业有限公司(统一社会信用代码:91150125MA0R71Y1)遗失公章(编号:15012510010752)。财务专用章,法定代表人王冬手章。合同专用章,发票专用章各一枚,现声明作废。●内蒙古盛弘建设工程有限公司遗失巴彦淖尔市镜湖综合治理项目-污水处理厂尾水人工湿地治理专项施工标段项目部技术资料专用章一枚,声明作废。●内蒙古丙申园林绿化工程有限公司(统一社会信用代码:91150105591977824R)遗失闫丙申法人章,声明作废。

免责声明

声明单位:内蒙古兴旺矿业有限公司,统一社会信用代码:91150125MA0R71Y1,地址:内蒙古自治区呼和浩特市武川县二份子乡南苏苏村委会后卜子村,电话号码:15335507688,法定代表人:王冬
为规范公司公章管理,维护公司合法权益,杜绝公章随意补办、滥用引发的法律风险与经营纠纷,现就公司公章补办及使用相关事宜,郑重发布如下免责声明:
1. 公章补办权限界定:兴旺公司印章(含公司章程、财务专用章、法人私章等所有公司印章)的遗失报案、登报作废、申请补办等相关事宜,仅法定代表人有权代表公司依法办理,或经法定代表人书面授权委托的代理人可办理,除此之外,公司任何股东、董事、监事及其他人员,均无权擅自以公司名义或人名义报案申请补办。
2. 未经授权补办公章效力:自本声明登报发布之日起,任何股东(含大股东、二股东),未取得兴旺公司法定代表人书面授权及明确同意,擅自向公安机关、印章刻制单位等部门报案申请补办,申请补办公章的,所补办的全部公章自始不具备法律效力,属于违法侵权行为,公司对该类公章不予认可,不承担任何因该公章使用产生的法律责任、经济损失及相关纠纷。
截至登报日,已经有王xx等人在未经合法授权的情况下,虚假陈述“兴旺公司印章丢失”骗取公安机关信任,盗用、冒用法定代表人身份信息,并非法补办了兴旺公司印章,对使用此套印章形成的任何经济纠纷、合同、业务办理等,绝非兴旺公司的真实意思表示,均属于无效行为,兴旺公司对此负责。如由此给兴旺公司造成的一切损失,公司将依法追究相关责任人的法律责任、经济赔偿责任,涉及违法犯罪的,报至司法机关处理。
本声明自登报发布之日起生效,具有公示法律效力,望各合作单位、社会各界人士知悉,特此声明!
声明单位:内蒙古兴旺矿业有限公司

公告

●内蒙古景沐酒店有限公司的财务专用章(编号15029110022546)和法人章(法人:李德法,编号15029110022549)遗失,声明作废。
●内蒙古新异科技服务有限公司遗失基本存款账户信息及查询密码单,基本存款账户编号:J1910021038712, 账号:0602000709200084868,开户行:中国工商银行呼和浩特市光明支行,声明作废。●内蒙古尊泰建设工程有限公司(统一社会信用代码:91150103MADA2NM89N)遗失公章、财务专用章、合同专用章及史振宇法人章各一枚,声明作废。

公告

●内蒙古鹿连汇商贸有限公司遗失公章一枚,印章编号15020710038975,声明作废。●呼和浩特市昆辰五金建材销售有限公司(统一社会信用代码:91150105099057663H)遗失公章一枚,声明作废。●泸州好约车汽车服务有限公司呼和浩特分公司遗失营业执照正本,统一社会信用代码:91150104MA0Q4FFL04, 声明作废。●内蒙古展赫运输有限公司遗失以下两台车辆道路运输证:蒙A88769, 道路运输证号150102005514;蒙A82987, 道路运输证号150102005606, 声明作废。

公告

●贾学良遗失呼和浩特市正源房地产开发有限公司开具的佰佰佳苑(BOBO悠乐城)47座1单元106号商品房购房合同,编号:GF-2000-0171和购房款收据,编号0002708,金额600277元,声明作废。●田文杰不慎遗失警官证,警号:012995,声明作废。●呼和浩特市交通运输局综合行政执法支队工会委员会遗失存款人查询密码,核准号:J1910018423503, 账号:592030100100195854, 开户行:兴业银行股份有限公司呼和浩特如意和大街支行,声明作废。●中国共产党呼和浩特市委员会党校机关党委不慎遗失专用账户开户许可证,开户行:中国建设银行股份有限公司呼和浩特市乌兰察布东街支行,核准号:Z191000087971502071003897502,特此声明作废。●张永明不慎遗失警官证,警号:014416, 声明作废。●本人白荣在,身份证号152634196505248414,不慎将《水利工程建设监理工程师资格证书》(证书编号:JL2005150911)遗失,现声明作废。●扎赉特旗努文木仁乡乌兰村股份经济合作社遗失农村集体经济组织登记证正本,统一社会信用代码N2152223MF7240992B, 声明作废。●呼和浩特市赛罕区新双龙酒家遗失营业执照正本,统一社会信用代码:92150105MA0P98FP9P, 声明作废。●准格尔旗伊特尔广告设计装饰工程有限公司(统一社会信用代码:92150621MA0NKD758T)的公章遗失,声明作废。