

警惕!血压测不准可能是踩了这7个坑

高血压管理是一场“持久战”，精准测量是第一步。您是否也曾疑惑：在家测血压为何会不准？什么时间测血压更准？电子血压计真的准吗？每次测血压都要记录吗？

1. 在家测血压为何会不准？

很多高血压患者在家自测血压时，总抱怨数据“忽高忽低”，甚至因此误判病情。这可能与几方面原因有关：测量时间不固定、测量部位不固定、测量姿势不同、测量时心不静、血压计老旧等。

除尽量选择上臂式电子血压计之外，家庭血压测量需遵循“三固定原则”——固定时间(晨起1小时内、晚饭后或睡前)，固定体位(坐靠背椅，袖带与心脏同高，双脚平放)，固定手臂(首次测量双臂，数值较高的一侧为监测臂)。

2. 什么时间测血压更准？

有些高血压患者发现，早晚测出的血压值差异明显。有的人听说

“清晨血压最高最危险”，有的人怀疑血压计“坏了”……

清晨起床后30~60分钟，人体从睡眠中苏醒，交感神经兴奋，激素分泌增加，血压自然升高，形成“晨峰现象”。

夜间血压通常下降，但部分患者(如反构型高血压患者)血压不降反升，容易增加靶器官损害风险。

所以，高血压患者需重点监测清晨血压(6~10时)和夜间血压(睡前或凌晨3~5时)，有助于医生全面评估其血压波动，指导个体化用药，预防心脑血管并发症。

3. 电子血压计准吗？

很多老年患者坚信“水银血压计才准”，认为电子设备误差大。其实，这一观念早已过时。电子血压计的准确性完全可媲美水银血压计，关键是会用、用对。

水银血压计操作门槛高，误差可达10毫米汞柱。现代电子血压计

采用“示波法”，通过传感器捕捉血管壁振动波形，可避免人为听诊误差，更适合家庭使用。上臂式电子血压计经国际认证，误差通常<5毫米汞柱，但腕式、手指式血压计因受血管位置影响大，不推荐常规使用。

4. 血压越低越好吗？

血压并非降得越低越好，过度降压可能触发“J型曲线”风险，反而危害健康。

血压与心血管事件风险呈“J型曲线”关系。血压过低时可能导致脑供血不足，引发头晕、跌倒，甚至增加心肌缺血、肾功能损伤风险，尤其是老年患者要注意，糖尿病、冠心病患者风险更高。

5. 每次测血压都要记录吗？

每天认真测血压却不记录数据，就诊时只能说出“大概正常”或“有点高”，这样的患者有很多。说实话，没有记录的血压监测，等于白测！识别“晨峰高血压”或“夜间高

血压”，对比服药前后的数据变化，对持续升高或骤降的紧急干预……这些都需要借助血压数值记录找到关键信息。

6. 运动后血压高正常吗？

有些患者发现运动后血压“爆表”，第一反应是“完了，血管要爆了”，担心心脏超负荷。其实，运动时因为肌肉急需更多能量，体会启动“应急”模式——心跳加快、血管收缩、激素分泌增加，进而引发血压升高。

健康人群运动时收缩压可升到200毫米汞柱以上，这是正常的生理反应。

7. 血压计袖带越紧越好？

测血压时，袖带通过压迫动脉来阻断血流，再根据充气放气过程中的振动波来测量血压。袖带勒得过紧，可能导致测量不准确。

正确操作方法是使袖带下缘距肘窝2~3厘米，松紧以能塞入1~2指为宜。(据健康中国)

分类广告

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

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

内蒙古蒙气管网有限公司上海庙-水泉绿气输管道项目环境影响评价公众参与第二次公示

《内蒙古蒙气管网有限公司上海庙-水泉绿气输管道项目环境影响评价报告书》(征求意见稿)已完成,根据《环境影响评价公众参与办法》,进行公示。

一、环境影响评价报告书征求意见稿全文的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1HsOvioW3bp7NkFvly7W8Q 提取码:3rsv。纸质报告查阅途径:内蒙古蒙气管网有限公司办公室。二、征求公众意见的范围:项目环境影响评价范围内的公民、法人及其他组织。三、公众意见表网络链接: http://www.mee.gov.cn/xxgk/2018/xxgk/01/201810/t20181024_665329.html。四、公众提出意见的方式和途径:公众可通过电话、信函、电子邮件方式向环评编制单位或建设单位咨询并提出相关意见和建议。建设单位:内蒙古蒙气管网有限公司,联系人:李工,联系电话:18004815147,环境影响评价单位:内蒙古森绿环境科技有限责任公司,联系人:白工,联系电话:15849327629。五、公众提出意见的起止时间:2026年5月13日至2026年5月26日。

内蒙古察哈尔新能源有限公司乌兰察布市四子王旗10万千瓦风电项目环境影响评价公众参与第二次公示

按照《环境影响评价公众参与办法》有关规定,现向公众公开建设项目环境影响评价征求意见稿信息,欢迎各界人士参与本项目的环境保护工作。

一、环境影响评价报告书征求意见稿全文、公众意见表网络链接:环境影响评价报告书征求意见稿全文、公众意见表网络链接:链接https://pan.baidu.com/s/1C0mNNOCk3H19D0JTyrmQg,提取码:5kck

二、查阅纸质报告书的方式和途径:现场索取。

三、征求公众意见范围:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。

四、公众提出意见的方式和途径:公众可通过信函、邮件或其他方式,规定时间内将填写的公众意见表等提交建设单位,反映与建设项目环境影响评价有关的意见和建议。

五、联系方式:杨飞 电话:15389812383

六、公众提出意见的起止时间:本公告发布之日起10个工作日内。

内蒙古二连浩特市蒙能易达新能源有限公司内蒙古新能源二连50万千瓦风电项目环境影响评价征求意见稿公示

根据《环境影响评价公众参与办法》规定,对《内蒙古二连浩特市蒙能易达新能源有限公司内蒙古新能源二连50万千瓦风电项目环境影响评价报告书》征求意见稿公示。

一、征求意见稿链接及查阅方式:(1)链接:https://pan.baidu.com/s/1blc7QWStub-fb1x35jT5A 提取码:r8tk,(2)可通过电话等方式联系查阅报告。

二、征求公众意见的范围:以项目厂界外扩5km区域内可能受到影响的公众。

三、公众意见表链接 https://www.mee.gov.cn/xxgk/2018/xxgk/01/201810/t20181024_665329.html

四、提出意见的方式:单位名称:内蒙古二连浩特市蒙能易达新能源有限公司,通讯地址:内蒙古自治区二连浩特市锡林区青特街北、育才路东明达小区西区010110二号楼201室,联系人:苗青苗,联系电话:15947091456,邮箱:694921974@qq.com。

五、起止时间:2026年5月18日至2026年5月29日

内蒙古二连浩特市蒙能易达新能源有限公司 2026年5月17日

巴彦油田临河区块间组产能建设项目管线工程环境影响评价公众参与第二次公示

《巴彦油田临河区块间组产能建设项目管线工程环境影响评价报告书》征求意见稿编制完成,根据《中华人民共和国环境影响评价法》及《环境影响评价公众参与办法》(部令44号)等有关规定,现向公众征求意见。项目内容:建设临河区块间组平台间集输管线、5#和2#井场-联合站集输管线,管道全长约26km。一、查阅环境影响评价征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:1.网络下载,环境影响评价征求意见稿全文的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1l9o-g8lmJ5GLOnHtYvA; 2.公众可通过信函、电子邮件或电话向建设单位索取环评文件征求意见稿纸质版。二、征求意见的范围及主要事项:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织以及关注项目建设的单位和个人;征求公众对本项目环境保护措施有关的意见和建议,接受公众的监督,以便完善环保保障措施。三、公众提出意见的主要方式和途径:公众可通过打电话、写信、发邮件、填写公众意见表的方式向建设单位提出意见。公众意见表网络链接:https://pan.baidu.com/s/1Qm5Alz5qdlF6QvoOgE3-Zw 提取码:dvbf。四、建设单位名称和联系方式:建设单位:中国石油天然气股份有限公司华北油田巴彦勘探开发分公司,联系人及联系方式:周工0478-7956050。五、环境影响评价报告书编制单位名称和联系方式:编制单位:河北浩源安环环保科技有限公司,单位地址:河北省石家庄市栾城区南二环路331号昊邦大厦2101,联系人及联系方式:李工,18032862667,邮箱:731025791@qq.com。六、公众提出意见的起止时间:自公示发布之日起10个工作日。

中国石化天然气股份有限公司华北油田巴彦勘探开发分公司 2026年5月19日

公告

内蒙古承兴建建设监理单位公司于2016年实施了古城镇十全覆盖监理单位,内蒙古昆岗工程项目管理有限公司于2016年实施古城镇十全覆盖监理单位,以上两个项目均由施工单位更换负责人等原因,我单位留存联系方式无法联系到负责人,现急需该施工单位负责人联系,单位联系人:李先华,联系电话:18747193142,托克托县古城镇人民政府

寻主公告

2013年,内蒙古锡林郭勒盟锡林浩特市新区管委会管理的北工业园区内部修路时,在锡林浩特市宝力根苏木伊勒勒嘎查牧民王春花家个人草场上建了一处搅拌站,道路修完后,搅拌站搁置在草场上至今没有拆除。为恢复草原植被,王春花自2013年至今多方联系未果,现登报寻找相关负责人,望知情者与王春花联系,电话15374867979,声明人:王春花,2026年5月19日

中国铁路呼和浩特局集团有限公司机关服务所关于不法分子伪造我单位合同专用章的澄清公告

近日,我单位发现有伪造的中国铁路呼和浩特局集团有限公司机关服务所合同专用章,其行为已涉嫌犯罪。为澄清事实,防范风险,维护合法权益,现发布公告,相关事项说明如下:

我单位从未授权任何单位或个人使用我单位合同专用章,亦未委托任何第三方以我单位名称开展相关活动。任何以伪造的我单位合同专用章出具的文件、签订的合同,均系不法人员所为,与我单位无任何关联,不具备任何法律效力,我单位将向公安机关报案,追究相关人员的法律责任。

请与我单位合作的商家和潜在合作商家提高警惕,加强甄别,避免自身合法权益受到侵害。

特此公告。

中国铁路呼和浩特局集团有限公司机关服务所 2026年5月18日

包头市华腾新材料有限公司年产5000吨中重稀土金属及稀土合金项目环境影响评价公众参与信息公示(第二次)

我单位拟建设包头市华腾新材料有限公司年产5000吨中重稀土金属及稀土合金项目,已编制完成了《包头市华腾新材料有限公司年产5000吨中重稀土金属及稀土合金项目环境影响评价报告书》,现发布建设项目环境影响评价信息,征求公众意见。

征求项目环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织等。

征求公众意见的环境影响报告书全文的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1nx4dKv4827Q8eA8HGLocA,提取码:9pmw。

建设项目环境影响评价公众意见表的网络链接:https://www.mee.gov.cn/xxgk/2018/xxgk/01/201810/W0201810242369122449069.docx。

联系人:王禹;邮寄地址:包头稀土高新区稀土应用产业园;联系电话:15024789007

包头市华腾新材料有限公司

严正声明

2026年4月,我司(包头市俊辉家政服务有限公司)陆续接到社会各界群众、合作方来电咨询,请求核实相关网络经营业务、合作单位、服务推广等合作真实性,经我司全面核查,取证实确,目前我司“浩客猫”运营主体为内蒙古浩客猫信息技术有限公司(统一社会信用代码:91510100MA6EJAWN01)擅自盗用我司名称、经营资质、品牌信息,在抖音平台发布虚假业务宣传、违规承揽业务、对外开展商业经营等相关侵权行为,严重误导社会公众与消费者,情节严重已构成违法犯罪,我司特此发布严正法律声明如下:

四川浩客猫信息技术有限公司及其运营的抖音账号“浩客猫”,冒用我司名义开展的一切宣传推广、业务合作、合同签订、款项收取、债权债务、商业纠纷等全部行为,均属违法侵权行为,与我司无任何关联,由此引发的债务纠纷、合同纠纷、行政处罚、消费者索赔、经济损失及一切法律责任,均由四川浩客猫信息技术有限公司自行全部承担,我司不承担任何法律、经济及连带责任。若仍拒不整改,继续实施侵权行为,我司将进一步升级法律措施,依法维护自身全部合法权益,特此声明。

包头市俊辉家政服务有限公司 2026年5月19日

注销公告

呼和浩特市非物质文化遗产保护促进会(统一社会信用代码:51150100M2234547P)依据《社会团体登记管理条例》规定,经法定代表人和理事会决议,拟向呼和浩特市行政审批和政务服务局申请注销登记,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。

注销公告

和林格尔传统文推广协会(统一社会信用代码:51150123MJY040986W)依据《社会团体登记管理条例》规定,经法定代表人和理事会决议,拟向和林格尔县行政审批和政务服务局申请注销登记,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。

注销公告

呼和浩特市非物质文化遗产保护促进会(统一社会信用代码:51150100M2234547P)依据《社会团体登记管理条例》规定,经法定代表人和理事会决议,拟向呼和浩特市行政审批和政务服务局申请注销登记,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。

注销公告

呼和浩特市非物质文化遗产保护促进会(统一社会信用代码:51150100M2234547P)依据《社会团体登记管理条例》规定,经法定代表人和理事会决议,拟向呼和浩特市行政审批和政务服务局申请注销登记,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。

注销公告

呼和浩特市非物质文化遗产保护促进会(统一社会信用代码:51150100M2234547P)依据《社会团体登记管理条例》规定,经法定代表人和理事会决议,拟向呼和浩特市行政审批和政务服务局申请注销登记,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。

注销公告

呼和浩特市非物质文化遗产保护促进会(统一社会信用代码:51150100M2234547P)依据《社会团体登记管理条例》规定,经法定代表人和理事会决议,拟向呼和浩特市行政审批和政务服务局申请注销登记,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。

注销公告

呼和浩特市非物质文化遗产保护促进会(统一社会信用代码:51150100M2234547P)依据《社会团体登记管理条例》规定,经法定代表人和理事会决议,拟向呼和浩特市行政审批和政务服务局申请注销登记,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。

注销公告

呼和浩特市非物质文化遗产保护促进会(统一社会信用代码:51150100M2234547P)依据《社会团体登记管理条例》规定,经法定代表人和理事会决议,拟向呼和浩特市行政审批和政务服务局申请注销登记,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。

注销公告

呼和浩特市非物质文化遗产保护促进会(统一社会信用代码:51150100M2234547P)依据《社会团体登记管理条例》规定,经法定代表人和理事会决议,拟向呼和浩特市行政审批和政务服务局申请注销登记,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。

注销公告

呼和浩特市非物质文化遗产保护促进会(统一社会信用代码:51150100M2234547P)依据《社会团体登记管理条例》规定,经法定代表人和理事会决议,拟向呼和浩特市行政审批和政务服务局申请注销登记,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。

注销公告

呼和浩特市非物质文化遗产保护促进会(统一社会信用代码:51150100M2234547P)依据《社会团体登记管理条例》规定,经法定代表人和理事会决议,拟向呼和浩特市行政审批和政务服务局申请注销登记,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。

注销公告

呼和浩特市非物质文化遗产保护促进会(统一社会信用代码:51150100M2234547P)依据《社会团体登记管理条例》规定,经法定代表人和理事会决议,拟向呼和浩特市行政审批和政务服务局申请注销登记,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。

注销公告

呼和浩特市非物质文化遗产保护促进会(统一社会信用代码:51150100M2234547P)依据《社会团体登记管理条例》规定,经法定代表人和理事会决议,拟向呼和浩特市行政审批和政务服务局申请注销登记,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。

注销公告

呼和浩特市非物质文化遗产保护促进会(统一社会信用代码:51150100M2234547P)依据《社会团体登记管理条例》规定,经法定代表人和理事会决议,拟向呼和浩特市行政审批和政务服务局申请注销登记,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。