

安全有效地透過運動控制血壓

高血壓患者科學運動指南：



本文將深入探討高血壓患者如何透過科學化、個性化的運動計劃，在安全的前提下實現血壓的長期穩定。

運動對控制血壓的益處

運動對控制血壓有三大益處，透過身體機制與實證，規律運動被指為常見、有效的非藥物介入治療。

首先，運動能夠改善血管功能。規律運動能夠增強血管內皮功能，促進一氧化氮的釋放。一氧化氮是一種強效的血管舒張因子，能夠使血管放鬆、增加彈性，從而降低外周血管阻力。長期堅持有氧運動的患者，其收縮壓平均可下降5-10mmHg，舒張壓下降3-5mmHg，效果相當於一種降壓藥物。

第二，運動能夠降低心臟負荷。耐力運動如快走、游泳，能夠提高心肌收縮效率和氧氣利用能力，使靜息心率下降。心臟不需要過度用力即可滿足身體需求，從而減少長期負荷。這也是為什麼運動能夠預防左心室肥厚，降低心力衰竭風險。

第三，運動能夠調節代謝與體重。運動能夠改善胰島素敏感性、降低血脂，並幫助控制體重。研究表明，體重每減少1公斤，收縮壓可降低約1mmHg。如果結合飲食控制，減重5%以上甚至可使部分輕度高血壓患者實現「無藥緩解」。

適合高血壓患者的運動

有三種適合高血壓患者的常見運動類型。第一，有氧運動，主力降血壓。每周至少5天，每次30分鐘，可分段進行（如3次×10分鐘）。進行中等強度的運動，即運動時微喘但仍可交談的程度，如快走、慢跑、騎自行車、游泳、跳舞等，應從低強度開始，逐漸增加時間和頻率。

其次，肌力訓練，輔助增肌與代謝提升。每周非連續2日，進行8至10組大肌群動作，如深蹲、臥推、划船，每組重複8至12次，選擇可控重量，避免最大負重或憋氣動作作用力，從而增強肌肉可提高基礎代謝率，進一步支持體重控制。

最後，柔軟度與平衡訓練。每周不少於5次，如靜態伸展、太極、瑜伽等，每個動作停留15至30秒，從而改善血管彈性、降低交感神經活性，減少因壓力引起的血壓上升。

運動計劃應個性化設計。建議在開始前諮詢醫師或物理治療師，進行風險評估與運動處方訂製。

運動禁忌及運動前建議

任何人進行運動之前必須先清楚了解一些運動禁忌，並遵從安全準則。當運動期間發現收縮壓大於180mmHg或舒張壓>110mmHg，以及胸痛、眩暈、視力模糊、嚴重氣喘、未受控制的心律失常或嚴重心臟病症狀，應立即停止運動並就醫。建議使用臂式電子血壓計於運動前後測量，同時避免在血壓高峰期（通常為清晨5點至8點）進行中高強度運動。飯後1小時內亦不宜運動，以免影響消化與血壓調節。避免高溫高濕環境下運動，嚴禁憋氣用力，以免血壓驟升，亦避免快速改變姿勢，預防體位性低血壓。

除了運動禁忌準則之外，筆者亦有一些小建議。運動前後應做些暖身和伸展動作，暖身可以包括10分鐘低強度有氧與動態伸展；伸展可以包括10分鐘靜態伸展，幫助心率與血壓逐步恢復。運動中應少量多次補水，建議每15分鐘補充約100毫升溫水，避免一次大量飲水，以免增加心臟負擔。若運動時間超過1小時，可考慮補充含有電解質的飲品。亦可以使用「自覺用力系數量表（RPE）」，以10分為最大強度，維持在4-6分；使用心率手環，維持目標心率於（220-年齡）×50%-70%區間。



Kara Reeves
香港註冊物理治療師

中醫方式「治未病」日常防治乳腺癌



乳癌是中醫防治智慧的重要領域。從中醫乳腺病專家林毅的「六鬱治乳」學術思想到「乳病從肝」理論，情緒、睡眠、飲食、經絡、運動等生活方式對治療乳癌有

情緒飲食運動等多維度治療

在中醫的觀念中，健康的肝成就健康的乳房。從中醫乳腺病專家林毅的「六鬱治乳」學術思想到「乳病從肝」理論，情緒、睡眠、飲食、經絡、運動等生活方式對治療乳癌有

《乳癌中醫防治智慧》填補了該領域乳癌防治的空白。從簡介篇、病因病機、預防篇、診治篇、康復篇和附篇（西方醫學的認識）六個類目，深入淺出地介紹中醫對乳腺病的診治及防治思維，更特別強調生活方式在防治乳癌中的重要性。

提及完成此書的契機，陳建萍表示自己曾目睹不少香港乳癌患者的痛苦和無助，由於不少女性對於乳病的重視程度不夠，錯過最佳的診療時機。而在乳癌的治療方面，西醫存在一定的治療局限，例如手術、化療和放療的副作用以及復發、轉移的難題。

《乳癌中醫防治智慧》填補了該領域乳癌防治的空白。從簡介篇、病因病機、預防篇、診治篇、康復篇和附篇（西方醫學的認識）六個類目，深入淺出地介紹中醫對乳腺病的診治及防治思維，更特別強調生活方式在防治乳癌中的重要性。

中醫角度切入 填補西醫局限

日前，在香港大學中醫藥學院及中醫藥發展基金會的支持下，由陳建萍領銜的粵港澳中醫團隊推出新書《乳癌中醫防治智慧》。在該書的新書發布會上，陳建萍為中醫師和市民介紹「治未病」的中醫養生理念，從飲食、情緒、體質調理等多方面，提供實用且具科學根據的中醫防治建議，幫助女性從日常生活中遠離疾病威脅。



▲香港大學中醫藥學院的首席講師陳建萍。

中西醫話肝

對於肝的重要性，中西醫有着不一樣的臟腑觀。中醫將「肝」視為功能與結構的統一體，強調整體聯繫。從生理上，肝主藏血，主疏洩，主情志，主身之筋脈、開竅於眼、其榮在爪、為罷極之本，參與消化、代謝。在病理上，除了「肝的本病」如脂肪肝外，同時將眼病、乳腺病、筋脈（經絡，乳絡）病、子宮、卵巢等疾病與肝相聯，且與脾、腎共同參與疾病的發生與發展。這比西醫學中肝的解毒功能、代謝功能、分泌膽汁、造血、儲血、免疫功能的認知要更為全面。在乳癌的防治中，中醫強調肝的重要性，並提出「不離於肝、不止於肝」，對乳癌進行綜合性的防治。

話你知

中醫師陳建萍

陳建萍，中醫學士和碩士、博士。現為香港大學中醫藥學院的首席講師、博士生導師，長期從事婦科腫瘤的研究與臨床治療。內地、香港註冊中醫，亦曾在多所大學擔任客席科學家和教授。曾以訪問學者在美國高校從事中醫藥研究。

着密切的關係，因此可以從多維角度探索乳癌的行為醫學治療。

《黃帝內經》：「足厥陰肝經……布於胸脇，繞乳頭而行」。《聖濟總錄》：「以沖任二經，上為乳汁，下為月水」，這意味着乳汁與月經皆由沖任二脈同源而化。當女性氣血不足、肝脾腎虧虛，繼而氣滯、血瘀、痰凝，毒淤阻於乳絡，乳絡不通是導致乳腺癌的核心病機。

中醫認為，乳癌的發病與負面情緒有着密切的關聯。憂思鬱怒、情志內傷會加速乳癌的發生與發展。因此，乳腺癌的中醫防治強調養肝、柔肝、疏肝，倡導從情緒、飲食、運動、睡眠等多維度切入，恢復肝的「疏洩」和「藏血」功能。

除了情緒穩定，經絡暢通也很重要。脾經、肝經和腎經都會經過胸部，每天拍打或按摩脾經、肝經和腎經有助於氣血的運行。例如對應肝經的太沖穴、行間穴，對應胃經的足三里，對應腎經的三陰交（三陰經交會穴）、湧泉、關元、太溪等穴。在運動方面，可以在全身運動的基礎上，增加局部的主動和被動運動，如乳房的（車輪式）按摩、擊打章門穴等。

在飲食方面，要注重營養均衡，多吃有益於乳房健康的食物，例如魚、黃豆、番茄、胡蘿蔔、菜花、黃瓜、絲瓜以及一些綠葉蔬菜。此外，好的睡眠、運動、音樂治療都有助於乳房的健康。



▲《乳癌中醫防治智慧》提供針對乳腺疾病的中醫防治建議。