

[今日頭條](#)[娛樂](#)[國內](#)[生活](#)[國際](#)[NBA精華](#)[健康](#)[美食](#)[鄉民](#)[More](#)[登入](#)

5個地雷讓早上血壓飆高！醫：起床按小腿1分鐘穩血壓

早安健康 日文編譯／陳建甫

發布時間 2017年12月7日 AM 9點0分

更新時間 2017年12月6日 PM 6點41分

3

0

熱門[查看更多](#)[NBA精華](#)[健康](#)[美食](#)[鄉民](#)[運動](#)[生活](#)

1 雙腿走路痠麻、腳趾冰冷...小心是周邊動脈阻塞恐截肢

早安健康

2 每天重訓一小時，有氧運動50分鐘，為什麼沒變瘦？健身教練告訴...

良醫健康網

3 上班族注意！3招擺脫「滑鼠手」

優活健康網

4 少吃肉還是關節腫痛？喝「它」也會加重痛風！

華人健康影音

5 一身贅肉都是壓力害的？7個問題看你是不是壓力肥！

華人健康網

6 濕冷誘發頭痛、身體疼痛？神經科醫師5招打擊天冷疼痛

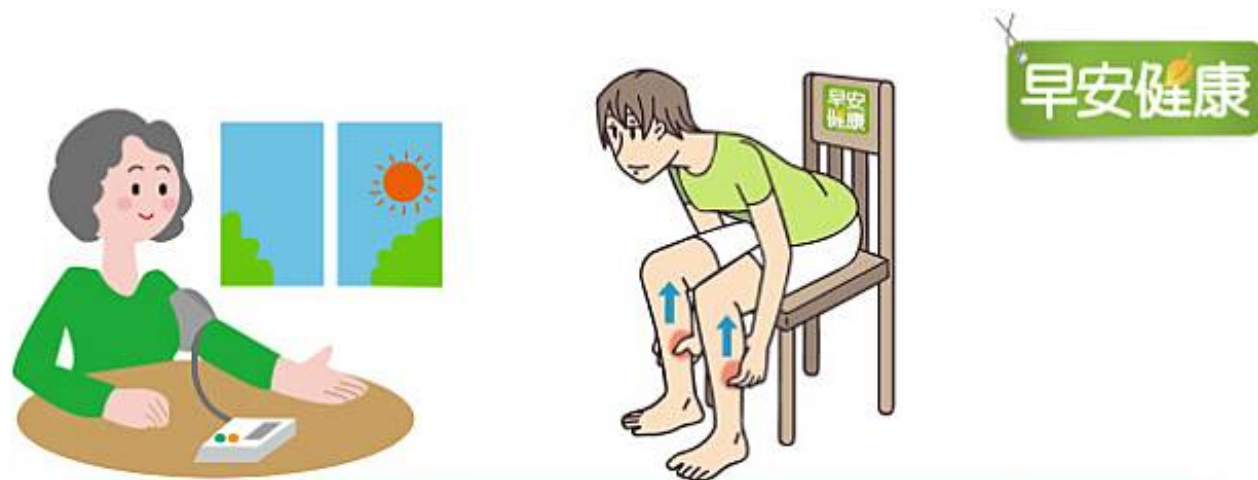
早安健康

7 5個地雷讓早上血壓飆高！醫：起床按小腿1分鐘穩血壓

早安健康

8 冬天必吃3種當季水果，降低30%心臟病風險！

早安健康



5個地雷讓早上血壓飆高！ 醫：起床按小腿1分鐘穩血壓

【早安健康／陳建甫編譯】隨著醫療資訊越來越發達，國人也對高血壓越來越了解，但是你知道高血壓也跟腫瘤一樣，有良性、惡性之分嗎？根據國內統計，惡性高血壓好發於我國青壯年人口之間，平日血壓正常，卻會在特殊場合因為神經緊繃、疲勞、外界刺激等原因而造成突發性血壓飆升。

惡性高血壓會引起頭痛、視網膜出血 五大場合該特別注意！

這樣一不注意就使血壓飆升，不但會引起頭痛、視網膜出血等病況，更容易造成血管破裂。甚至有最新醫療研究指出，此類人口罹患腦中風、心肌梗塞的機率，是一般人的**3.86**倍。而高血壓名醫就指出，冬天早上有五種場合最容易引發血壓飆升。

以下按照倒序公布，如果有符合敘述者，一定要特別注意平日的血管保健。

第五名：早上用冷水洗臉

- 9 「增肌減脂」不復胖！ 營養師說這樣吃...**
健康醫療網
- 10 染髮誘發膀胱癌、乳癌？博士：安心染髮注意5件事**
早安健康
- 熱門消息**
- 誰說一定要穿一模一樣！跟著韓國網紅情侶搭出剛剛好的情侶裝
明潮M'INT
- 更多健康相關文章** [查看更多](#)
- 「增肌減脂」不復胖！ 營養師說這樣...
健康醫療網
- 少吃肉還是關節腫痛？喝「它」也會加重痛...
華人健康影音
- 濕冷誘發頭痛、身體疼痛？神經科醫師5招打...
早安健康

東京女子醫科大學的高血壓·內分泌內科主任教授醫師市原淳弘表示，早上起床時身體仍處於副交感神經優位的放鬆狀態，身體約需花費一個小時才能逐漸活化交感神經，刺激血管慢慢收縮來暖身。

此時若以冷水刺激身體的末梢微血管如臉、手、足，都會造成過度的溫差刺激回傳到腦幹，並使身體血管開始快速收縮，血壓也就會不正常飆升。所以不論是手淋到冷水、臉沾到冷水，都會增加惡性高血壓的風險。

因此市原醫師也建議，民眾應該先放好溫水或是以溫水沾濕毛巾，再以此來洗臉，就可以避免血壓飆升。

第四名：馬上從床鋪中爬出來

醫學博士丸山淳士則表示，冬天由於被單內與房間溫差過大，同樣也會刺激體表血管急速收縮而造成血壓飆升，特別是睡過頭、賴床時，人們容易因為驚慌而彈出床鋪，更容易刺激到交感神經大幅緊張。

所以民眾更應該在這種時候，窩在床單裡先伸展手腳、背部，如此一來就能讓血管暖身，此外也可以先開啟房內暖氣、電暖扇等設備，等到室內回溫到**25度**左右再離開床鋪，防止血壓過度飆升。

下一頁告訴您還有三種狀況容易血壓飆升！

第三名：上廁所太用力

東京女子醫科大學東醫療中心內科副教授渡邊尚彥則表示，很多人習慣在早上一定要上了廁所才出門，其實腹部過於用力，反而會造成腹腔內的腹壓飆升，這會使得位於腹部周圍的交感神經叢受到壓迫而活化，人體血壓就會大幅飆升來因應腹部出力。

平日就應該注意多增加膳食纖維攝取，培養規律的排便以及排尿時間，在家中上廁所也都盡量採取坐姿，才能避免血壓飆升。

上班族注意！3招擺脫
「滑鼠手」
優活健康網

一身贅肉都是壓力害
的？7個問題看你是不是不...
華人健康網

第二名：趕著出門時用跑的

市原醫師提醒，趕著出門時用跑的不但會讓全身血管快速收縮，更會使得汗水沾濕在衣物上，到了交通工具或是公司內，濕冷的衣物也會持續刺激皮膚表面血管繼續收縮，因此整個早上都有可能處於緊張、高血壓的危險狀態。

因此他也建議，平常一定要養成慢慢來的放鬆習慣，讓身體自然將交感神經喚醒來暖身，起床以及到公司之後，第一件事都是要先喝一杯水（約**240**毫升），來將全身濃稠的血液稀釋得更為順暢。

第一名：通勤時車上擁擠

現代人習慣利用公車、捷運以及火車通勤，一旦車內環境擁擠，就會對精神造成極大的壓力而促使血壓上升，腦部的交感神經也會跟著活化，促使腎上腺分泌大量的腎上腺素，這會使得腎上腺素讓全身血管急縮，日本甚至還有人在通勤電車上發生心肌梗塞猝死的案例。

因此市原醫師也建議，民眾可以在上車後馬上戴上耳機，讓自己聽聽喜歡的音樂來放鬆腦部，或者是看一看手機新聞跟笑話，都可以避免精神壓力負擔過重，也能降低通勤時血壓飆升的風險。

下一頁告訴您按小腿1分鐘就能暖身、促進血液循環！

最後，市原醫師也表示，由於小腿肚有第二個心臟之稱，所以民眾也可以在早上起床後，抽個**1**分鐘做小腿肚按摩的暖身體操，讓全身血液循環更加順暢、交感神經更快活化，也能避免血壓急升。

《1分鐘小腿肚按摩操》



早安健康 everydayhealth.com.tw

1分鐘小腿肚按摩操

- 坐滿在椅腳穩固的椅子上，讓尾椎可以抵住椅背。
- 接著微微出力地捏住小腿肚根部，由腳踝方向往膝蓋按，持續按**10**次即可。

※過於肥胖者可以這麼做：

若是過於肥胖而無法摸到小腿肚者，則可以嘗試早晚各深蹲**10**次，熟練之後逐漸增加次數至**20～30**次即可。

>>立即加入早安健康LINE好友，免費送你【健康好禮一份！】

延伸閱讀：

- **2種人要小心！防猝死、中風，冷天這樣健走才對**

- **冬天難起身？4妙招讓你一早活血又醒腦**

[查看原始文章](#)

3

0

留言

撰寫留言前，請先 [登入](#)

沒有留言。

2017/12/7

5個地雷讓早上血壓飆高！醫：起床按小腿1分鐘穩血壓

© LINE Corporation