



懒人养生法！ 不起眼的8个习惯，竟是心血管最爱

你信吗？勾勾脚尖、周末赖床、认真刷牙……这些零成本、不费劲的小习惯，居然都是心血管的“隐形保养术”！就连不少医生私下都在做！

1 饭后慢走15分钟 血管“轻运动”

饭后别急着瘫！只需15分钟走一走，就能给血管按下“保养键”。2025年发表在《高血压杂志》上的一项研究提示，对于日常久坐、运动不足的健康年轻女性，不妨试试“餐后15分钟快走”，这一简单习惯或许能守护心血管健康。

研究发现，餐后步行的益处集中体现在夜间血压改善。夜间中心收缩压、中心增强压（反映动脉弹性的指标）、中心脉压均显著降低。

研究者表示，对不爱运动的年轻女性来说，不需要高强度运动，餐后15分钟快走就能为心血管健康“加分”。夜间血压是心血管风险的重要预测指标，改善夜间血压下降幅度，意味着心脏、肾脏等器官在夜间能得到更好的“休息”，长期可能降低高血压、心脏病风险。年轻时期的血压管理对终身健康至关重要。

2 周末睡个懒觉 心脏“修复期”



周末别设闹钟！研究发现，周末多赖床的那一小时，其实是心血管的“维修时段”。

在2024年欧洲心脏学会(ESC)大会上公布的一项涉及9万多人的大型研究数据显示：周末多睡一会儿，对心脏有益！周末多补觉的人，患心脏病的风险降低20%，尤其是平时睡眠不足的人。

在平均14年的随访期间，研究发现，与周末补觉时间最少的人相比，周末补觉最多的人，患心脏病的风险降低19.1%。

此外，在睡眠不足（每晚睡眠时间少于7小时）的参与者中，这种关联更强，周末补觉最多的人，患心脏病的风险降低20%。

3 早晚认真刷牙 远离心血管病

不好好刷牙会增加心血管病风险？这看起来风马牛不相及的事情，的确有关联。一项针对近50万国人的研究发现，不规律刷牙可导致心血管疾病、癌症发生风险升高。

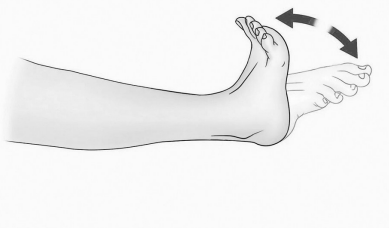
数据显示，与经常刷牙的人相比，从不或很少刷牙的人，其主要血管事件发生风险增加了12%，总的脑卒中风险增加了8%，脑出血风险增加了18%，肺心病风险增加了22%。

4 常勾一勾脚尖 防血栓“隐形泵”

常常做一个小动作，就能有效“激活”血液循环，预防血栓的形成——那就是勾勾脚，它的学名叫作“踝泵运动”。

通过简单的勾脚、绷脚动作，脚踝就像一个小“血液泵”，在肌肉的收缩与舒张中，推动下肢静脉血液加速回流至心脏。

这一过程不仅能减少久坐、久站、久躺导致的血液瘀滞，还能改善微循环，降低静脉血栓形成的风险。



5 睡醒赖会儿床 晨间护心缓冲期

闹钟响后，别急着“弹射”起床——给自己几分钟的“赖床缓冲”，就是一份零成本的晨间养护血管动作。

专家表示，早晨醒后不要马上起床。尤其是患有高血压、心脏病的人如果突然改变体位，可能发生意外。

早晨起床，人从“半休眠”状态苏醒，呼吸心跳加快，血流加速，容易使已老化的心脑血管破裂，黏稠血液易形成血栓造成栓塞。

建议醒来后不要马上就起床，尤其是老年人，先在床上躺5分钟，在床上伸伸懒腰，舒展一下四肢关节，再慢慢坐起来。

6 经常开怀大笑 心脏天然按摩

别小看一声大笑，它可能是心脏最享受的“天然按摩”！2016年发表在《流行病学杂志》上的一项研究指出，经常笑，还可能有助于预防心脏疾病。

该研究调查了2万多名65岁及以上的老人发现，即使排除了高血脂、高血压和抑郁症的影响，很少笑的人患心脏疾病的风险是经常笑的人的1.2倍。

这间接说明，笑作为一个独立的影响因素，或许与降低心脏病发病风险有关。

7 喜欢吃豆制品 血管营养补给站

一口嫩滑豆腐、一勺无糖豆浆，吃下的不只是植物蛋白，更是给心血管的“营养剂”。

2023年，《营养素》期刊上发表的研究显示，常吃大豆食品（如豆腐、纳豆）能降低糖尿病和心血管病风险。

数据显示，多吃大豆及豆制品让糖尿病、心血管疾病、冠心病和卒中风险分别降低了17%、13%、21%、12%。特别值得注意的是，每天摄入26.7克豆腐可将心血管疾病风险降低18%，每天摄入11克纳豆可将心血管疾病风险降低17%，尤其是在预防卒中方面的获益更为明显。

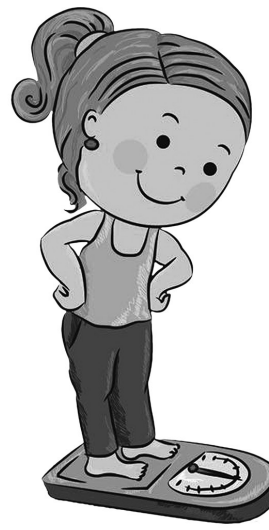
8 每天称称体重 晨起“血管自检”

每天醒来，站上体重秤，只需3秒，就能给心血管做一次“晨检”。

一旦体质指数，即BMI=体重(千克)÷身高的平方(米²)超过24就算超重，会导致心脏负担增加、心跳加速，对血管壁产生不利影响。肥胖人群往往血脂偏高，会导致脂质沉积，动脉硬化风险升高。

保持每天称体重的习惯，早察觉发胖苗头，并及时改善饮食、运动等生活习惯，预防超重和肥胖，保护血管。

□来源：健康时报



G50沪渝(申苏浙皖)高速公路 泗安互通至长兴西互通段上海方向封闭施工公告

因G50沪渝(申苏浙皖)高速公路浙皖省界至长兴西互通段改扩建施工，将对相关道路采取交通管制措施，具体如下：

一、2025年9月4日5时至2025年9月14日5时(如遇雨天等特殊情形顺延)管制措施：

1.G50沪渝(申苏浙皖)高速公路上海方向泗安互通至长兴西互通主线路段全封闭施工，上海方向主线车辆在泗安互通分流至S14杭长(宜)高速(泗安互通设置应急分流点)；

2.关闭泗安枢纽S14杭长(宜)高速公路双向转G50沪渝(申苏浙皖)高速公路上海方向匝道；

3.关闭泗安、林城收费站上海方向进口。

二、2025年9月14日5时至2025年9月25日18时(如遇雨天等特殊情形顺延)管制措施：

1.G50沪渝(申苏浙皖)高速公路上海方向

泗安枢纽至长兴西互通主线路段全封闭施工，上海方向主线车辆在泗安互通分流至S14杭长(宜)高速(泗安互通设置应急分流点)；

2.关闭泗安枢纽S14杭长(宜)高速公路双向转G50沪渝(申苏浙皖)高速公路上海方向匝道；

3.关闭林城收费站上海方向进口。

请途经上述路段的广大驾驶员提前规划好绕行路线，密切关注广播、导航、沿线情报板即时路况信息，严格遵照路面交通标识指示，切实服从现场管理人员引导，做到安全有序通行，因施工带来的不便，敬请谅解。

特此公告。

湖州市公安局交通管理支队
湖州市交通运输行政执法队
2025年8月26日

浙江分类广告

- 遗失杭州磊石科技有限公司公章一枚，声明作废。
- 义乌市简缙工艺品有限公司遗失公章一枚，编号33078210561123，声明作废。
- 台州市限星科技有限公司遗失公章一枚，编号33100310178934，声明作废。
- 杭州岛歌文化传媒有限公司遗失公章一枚，声明作废。

● 注销公告：义乌市嘉乡电子商务有限公司经股东于2025年08月26日决定解散本公司，并于同日成立了公司清算组。请公司各债权人于本公告发布之日起45日内，向本公司清算组申报债权。联系人：王嘉，联系电话：13767987242，地址：中国(浙江)自由贸易试验区金华市义乌市北苑街道幸福路15-5号3楼306(自主申报)，邮编：322000。义乌市嘉乡电子商务有限公司清算组
2025年08月27日

- 台州市上盛模塑有限公司遗失公章一枚，编号33100310175027，声明作废。
- 杭州振睿餐饮有限公司遗失由杭州市萧山区市场监督管理局于2022年03月04日核发的营业执照正副本，统一社会信用代码91330109MA7HGJ1K49，声明作废。
- 杭州万亚汽车租赁有限公司遗失公章一枚，编号3301100297866，声明作废。
- 杭州喜雀影视传媒有限公司遗失公章一枚，声明作废。

- 杭州曼图贸易有限公司遗失公章、财务章、法人章(赵红梅印)各一枚，声明作废。
- 杭州玖毅科技有限公司遗失公章、财务章、合同章、法人章(王洪兰印)各一枚，声明作废。
- 杭州华梦光影摄影有限公司遗失公章一枚，声明作废。
- 杭州迈创土石方工程有限责任公司遗失公章一枚，声明作废。