

# 靠墙静蹲和平板撑有助降压

## 运动训练后高低压分别降低8.24和4毫米汞柱

美国一项新研究发现，有肌肉参与但身体保持静止的“等长运动”，如靠墙静蹲和平板支撑等，或有较好降压效果。

美国妙佑医疗国际研究人员在本周出版的《英国运动医学杂志》上发表文章说，现有的运动控制血压指南强调跑步、骑自行车等有氧运动的益处。这一结论来自对传统运动的研究，并没有包含最新发展出来的高强度间歇性运动(HIIT)、等长运动等新运动形式。

强度较高且具爆发力的运动称为高强度运动。按照一定规律间歇进行高强度运动则为高强度间歇性运动，有

助降低体脂率。肌肉收缩但长度不发生明显改变、关节不动的训练形式被称作“等长运动”，可以增强特定部位的稳定性。

为查明这些新运动形式是否也有助降低血压，研究人员调查了1990年至2023年2月间报道过的有关运动干预对血压影响的随机对照试验，这些试验持续至少两周。

通过对270项试验、15827名参与者的回顾分析，研究人员发现，在有氧运动、动态阻力训练、组合训练、HIIT和等长运动中，等长运动对降低血压的作用最大。从

平均值来看，有氧运动训练后高低压分别降低4.49和2.53毫米汞柱；动态阻力训练后降低4.55和3.04毫米汞柱；组合训练后降低6.04和2.54毫米汞柱；HIIT后降低4.08和2.50毫米汞柱；等长运动训练后降低8.24和4毫米汞柱。

研究涉及的具体运动形式中，靠墙蹲对降高压最有效，跑步则降低压效果最好。研究人员表示，需要更多研究来解释其中原理。

美国有线电视新闻网27日引述研究报告作者之一杰米·奥德里斯科尔的话说：“总的来说，等长运动训练是降低

高压和低压的最有效方式……这些发现为制定新的防治高血压运动指南提供了参考。”

研究人员说，等长运动训练一般由四个持续两分钟的肌肉收缩动作组成，两个动作之间休息一至四分钟，每周进行三次。

英国心脏基金会资深博士乔安妮·惠特莫尔说，运动是保持健康血压的关键，但健康生活方式也很重要，这包括保持健康体重、饮食均衡、少吃盐、少饮酒以及按医嘱服药。另外，心脏病患者需要与医生商讨后再制订适合自己的训练计划。据新华社

## 6月份我国债券市场发行债券超6.3万亿元

中国人民银行日前发布的数据显示，6月份，我国债券市场共发行各类债券超6.3万亿元。

数据显示，6月份，银行间债券市场现券成交27.0万亿元，日均成交12876.1亿元，同比增加20.0%。交易所债券市场现券成交3.9万亿元，日均成交1973.3亿元。据新华社

## 台风“杜苏芮”造成福建约72万人受灾

新华社福州7月28日电 28日上午9点55分，今年第5号台风“杜苏芮”以强台风级在福建晋江沿海正面登陆，登陆时中心附近最大风力15级。福建省气象台相关专家表示，“杜苏芮”是今年以来对我国影响最大的台风。

记者从福建省防汛抗旱指挥部了解到，截至28日14时，“杜苏芮”台风已造成福建省厦门、漳州、泉州等9个设区市84个县(市、区)72.46万余人受灾，紧急转移安置12.44万余人；农作物受灾面积262.3公顷。

## 特朗普面临新指控

新华社华盛顿7月28日电 据美国多家媒体报道，美国司法部指派的特别检察官杰克·史密斯27日针对前总统特朗普涉“不当处理涉密文件”案提出新的指控。

在27日的起诉书中，检方指控特朗普指使手下删除其佛罗里达州棕榈滩私人住所海湖庄园的监控录像。此外，检方还对特朗普追加了一项故意留存国家机密文件的指控。此前，特朗普因“不当处理涉密文件”案面临37项指控。

史密斯同时在调查特朗普是否煽动支持者在2021年1月6日冲击国会山、试图推翻2020年总统选举结果。此外，特朗普还因涉嫌在首次竞选总统期间向一名艳星支付“封口费”在纽约州法院面临指控。

## 澳大利亚两小飞机相撞

澳大利亚昆士兰州两架轻型飞机28日上午在低空相撞，造成两人死亡。

依据警方通报，事故发生在距昆士兰州首府布里斯班市不远的卡布尔彻镇一座机场，一架飞机上的两人均死亡，另一架飞机上仅有一名飞行员，没有明显的外伤。

澳大利亚《布里斯班时报》援引急救部门负责人马特·戴维斯的话报道，两名死者均60多岁，一男一女。急救人员赶到现场后，当场宣布他们死亡。另一架飞机的飞行员是一名70岁左右的男子，驾驶飞机安全降落后留在现场，协助调查。

媒体发布的现场图片显示，一架轻型飞机损毁严重，跑道上散落着残骸，另一架飞机有一个机翼受损。

据新华社



## 巴西南部一谷仓爆炸 至少8人死亡

新华社里约热内卢7月27日电 巴西南部巴拉那州消防部门27日确认，该州西部城市帕洛蒂纳的一座谷仓26日下午发生爆炸，造成至少8人死亡、11人受伤，另有1人失踪。

当地警方已开始对事故原因进行调查，初步判断为粉尘爆炸。消防局负责人瓦斯科表示，目前对失踪者的搜救工作仍在进行，由于仓库中谷物堆积，搜救工作非常复杂。

目前正值巴西玉米收获季节，该谷仓负责玉米接收、储存和加工。

## 上门代厨、上门收纳、上门养老……“上门经济”：敞开门也要守好门

随着人民生活水平提高，以上门代厨、上门整理收纳、上门养老为代表的“上门经济”日趋走俏，不仅满足消费者多元化、个性化需求，还拓宽就业渠道，丰富了服务场景，让消费模式变得更为自由灵活。不过与此同时，“上门经济”也面临监管存盲区、消费者维权难、取证溯源难等问题，需要加强规范引导。

### “上门经济”渐热，新业态涌现

“擅长家常菜，六菜一汤88元，额外付费可代买食材及打扫厨房卫生……”在某社交平台上，广西南宁市“95后”自由职业者小陈发布了提供上门代厨服务的信息。她说，自己不是厨

师但喜欢做饭，兼职做上门代厨后，每月可接10多单业务。

部分电商平台也瞄准契机，推出了代厨的增值服务。部分生鲜产品购买页面下方提供了私厨上门烹饪、清洁等

增值服务，烹饪服务价格按照烹饪数量计费，6至14道菜的服务费用在600元至900元不等。

当前，越来越多的消费者倾向于花钱买服务来提升生活

品质。且随着消费者需求愈发多样化，“上门经济”所衍生的新兴职业分工也更加精细，上门代厨、上门收纳整理、上门家政、上门按摩、上门养老等新业态不断涌现。

### 面临消费痛点、监管难点

根据《中华人民共和国电子商务法》规定，电子商务经营者应当依法办理市场主体登记，但个人利用自己的技能从事依法无须取得许可的便民劳务活动和零星小额交易活动的除外。这在法律上为“上门经济”提供了支持，同时也给监管溯源、维权取证增加

了难题。

“我们总是在接到消费者投诉后才去被动‘灭火’，有时还找不到人。”广西壮族自治区市场监督管理局综合改革处副处长张宏杰表示，传统行业的经营者需要登记在册，但“上门经济”的服务提供者只需与消费者点对点联系，一旦双方发

生劳动纠纷，相关的侵权责任认定、权益保护难以得到高效解决。

同时，部分从业人员专业技能及服务水平未得到有效认定及相关审核，消费者的权益也容易受到侵害。以上门代厨为例，相关法律法规明确禁止未取得健康证明而从事食品生

产经营的行为，但目前部分上门代厨人员只做兼职工作，未取得健康证明，对食品安全及消费者的健康构成潜在威胁。

此外，部分平台对服务提供者的资质审核及监管也不到位，加之经营者大多没有线下门店，最终成为市场监管的灰色地带。

### 规范引导，促进良性发展

受访人士认为，为促进“上门经济”良性发展，需强化监管部门职能，对“上门经济”加强规范引导，优化平台服务，为消费者提供优质服务。

姚华、张宏杰等建议，及时

出台完善相关条例文件，提供清晰且更具操作性的行业标准，避免监管空白。应将相关服务经营主体纳入监管范围，有效管控平台，完善门槛准入和资质审核机制。

同时，应针对服务平台及服务提供者出台相关管理条例，明确此类劳动关系的认定标准，规范网络平台的用工程序，严格建立健全合同制度。相关平台要切实履行并加强服

务资质审查责任，做好各类资质证明、健康证明的备案检查工作，同时将上门服务的资质审核和顾客评价挂钩，补足资质审核的短板。

据新华社