

# 维持健康血压 的忠告/秘诀

## 感谢您参加五月 血压测量月

了解更多信息请登

[www.maymeasure.org](http://www.maymeasure.org)

如您对上述任何问题有  
疑问，请咨询训练有素  
的医疗专业人士。



**保持健康体重**  
这样做有助于降低血压



**定期运动**  
目标是平均每天30分钟。  
为达到运动效果，运动后您  
要感觉到身体暖和、呼吸急  
促、心跳加快



**每天食用大量水果和/或蔬菜**  
生吃或清蒸蔬菜，不要水  
煮，以最大限度保留营养，  
尽可能避免油炸



**膳食中添加甜菜根**  
经常食用甜菜根汁有助于降  
低血压



**减少盐的摄入**  
减少盐的摄入。谨记加工食  
品中含有大量的隐形盐，例  
如大多数面包、谷类食品、  
汤和调味酱中盐含量都很  
高，食用前请仔细阅读食品  
标签。食用富含膳食纤维的  
低脂食品，例如全麦面包、  
意大利面、大米和谷物，有  
助于降低血压。



**减少脂肪和糖的摄入**  
食用加工食品前请阅读食品  
标签，尤其要注意氢化或反  
式脂肪以及隐形糖，这些隐  
形糖常称为蔗糖、葡聚糖、  
果糖和葡萄糖，常被添加进  
果汁和碳酸饮料中



**戒烟**  
吸烟使动脉堵塞的更快，从  
而引发许多健康问题。吸烟  
时血压会升高。



**减少咖啡因摄入**  
请谨记，不仅仅是咖啡和  
茶，一些碳酸饮料中也含有  
咖啡因



**限酒**  
遵从当地卫生机构的每日推  
荐——通常男性每天少于2个  
标准杯，女性少于1标准杯  
(1标准杯=1小杯啤酒或者  
1小杯葡萄酒。译者注：1标  
准杯的酒精量相当于人群平  
均每小时代谢量，为14克左  
右。但不同人群之间差异较  
大，因此又可因人群而有所  
不同。)




**定期体检**  
请训练有素的医疗专业人员  
定期为您测量血压



**放松**  
压力会导致血压升高。因  
此，尽可能避免压力，留出  
时间放松

#TheBigSqueeze

 [www.facebook.com/MayMeasure](http://www.facebook.com/MayMeasure)

 @MayMeasureOrg

 maymeasureorg