



从饮食到运动，全方位守护青年血压健康

◎唐山职业技术学院附属医院 刘艳丽

高血压，这一常见慢性病正悄然侵袭青年群体。长期发展易引发全身血管病变，损害心、脑、肾等重要器官，导致脑卒中、冠心病等严重并发症。当下青年高血压发病率攀升，健康挑战严峻。基于其发作机制，本文从饮食、运动等方面给出建议，帮助青年养成好习惯，稳定血压。

饮食：少盐是关键

合理的饮食对于血压的稳定起着至关重要的作用，它是守护青年血压健康的第一道防线。营养均衡，结构丰富：合理的饮食结构是维持正常血压的基础，青年人每日应摄入多样化食物，确保营养充足。新鲜蔬菜、水果和豆类是饮食关键，蔬菜每餐摄入量不少于总食物量一半，水果每日至少一份，豆类如黄豆、绿豆有益心血管健康。全谷类食物在日常主食中占比四分之一为宜，像小米、玉米等能降胆固醇、稳血压。此外，要多补充蛋类、奶类及鱼肉等优质蛋白质食物，它们富含必需氨基酸，可增强免疫力，对稳定血压、维持健康意义重大。

少盐少油，清淡饮食：高血压与食盐、油脂摄入量密切相关，长期高盐高油脂饮食会增加血液黏稠度、降低流动速度，导致血压升高。因此，青年人需严格控制高盐高油脂食物摄入。盐分摄入上，每日最好控制在5克以内，患缺血性卒中、肾脏等疾病者要降至3克以内，烹饪可用限盐勺控盐，留意酱油等调味品中的隐形盐。油脂摄入

方面，每日烹调用油约20克，少吃动物内脏等高胆固醇食物，建议采用煮、炖、蒸、焖等烹饪方式，减少油脂使用，降低食物脂肪含量。

控制糖分，戒烟戒酒：长期过量摄入糖分，会让青年人体重增加，提高患糖尿病等慢性病风险，还可能引发血管病变、使血管壁变窄，增加患高血压几率。所以，青年人应控制糖分摄入，每日添加糖摄入量控制在50克以内，少吃糖果、糕点、含糖饮料，血糖异常者要按糖尿病膳食原则安排饮食。另外，烟酒也是高血压诱因，吸烟会使血管收缩、升高血压，过量饮酒损害心血管系统、影响血压稳定，建议青年人远离烟酒，守护自身健康。

摄入钾镁，调节血压：钾和镁作为人体必需的微量元素，在血压调节中扮演着关键角色。钾元素具备降低血压、维持血压稳定的功能，而镁元素能够扩张血管、缓解血管痉挛，进而降低高血压的发生概率。青年人可多食用富含钾镁元素的食物，像绿叶蔬菜、坚果、豆类、全谷物以及海鲜等，这些食物不仅富含钾镁，还包含多种其他营

养物质，共同助力维护血压健康。青年人在选择食物时，可依据自身口味偏好，适量食用。

运动：适度是原则

饮食调控为血压稳定奠定了基础，而适度运动则是守护血压健康的又一有力武器。

量力而行，强度适宜：适当运动对维护血压平稳大有益处。已患高血压的青年人，每日运动应保持在中等强度，运动时要密切关注血压水平。若血压控制不佳或超过180/110mmHg，需适当休息，待血压合理控制后再运动。而尚未患高血压的青年人，可依据自身身体素质 and 兴趣爱好，选择强度适宜的运动。比如喜欢户外可选慢跑、骑行，偏爱室内可进行健身操、瑜伽等，通过坚持运动，逐渐提高身体素质，助力血压健康。

循序渐进，方式多样：在选择运动项目时，建议优先选择步行、慢跑、健身操等有氧运动，运动时间可从每天10分钟起步，逐步增加至30分钟左右，通过循序渐进的方式让身体适应运动强度，防止因运动量突然加大引发身体不适。此外，青年人也可适当尝试举重、俯卧撑等力量训练，不过要严格控制强度和频率。需牢记，运动贵在坚持，只有养成持之以恒的运动习惯，才能更有效地发挥运动对血压的调节作用。

总之，在当前社会环境下，青年群体受不良生活作息和饮食习惯的影响，患上高血压的几率不断攀升。因此，青年人应重视血压健康问题，从饮食到运动做好高血压疾病的预防和应对，维护自身的身体健康。通过合理饮食和适当运动，青年人可以有效稳定血压，降低高血压的发生风险，享受健康美好的生活。◎