



饮食、运动、作息： 血压管理“三步走”

◎四川省凉山彝族自治州宁南县松新镇卫生院 苏尔作

高血压，这一常见却又常被忽视的健康问题，如同潜伏在身体里的“定时炸弹”，时刻威胁着我们的健康。它不仅可能引发头晕、头痛等不适症状，还会增加心脑血管疾病的发生风险。不过别担心，通过饮食、运动、作息这3方面的科学管理，我们就能有效控制血压，为健康保驾护航。

饮食调控：吃出健康血压

饮食在血压管理中起着举足轻重的作用。合理的饮食结构能帮助我们控制体重、减少盐分摄入、增加有益营养素的摄取，进而稳定血压。

首先要严格控制盐的摄入量。高盐饮食是导致血压升高的重要因素之一。过多的盐会使体内钠离子增多，导致水分潴留，血容量增加，从而使血压升高。世界卫生组织建议，成年人每天的盐摄入量应不超过5克。我们在日常烹饪中，要尽量少放盐，同时也要警惕那些隐藏的“盐大户”，比如腌制食品、加工肉类、咸味零食等，这些食物往往含有大量的盐分，应尽量少吃。

多吃富含钾的食物，对控制血压益处多多。钾元素可促进体内钠的排出，进而降低血压。香蕉、橙子、土豆、菠菜等，皆是钾的优质“提供者”。不妨将它们巧妙融入日常饮食，像早餐吃根香蕉，午餐或晚餐添份清炒菠菜，既能大快朵颐，品尝美食滋味，又能轻松补充钾元素，助力身体维持健康状态。

增加膳食纤维的摄入也不容忽视。膳食纤维可以降低胆固醇水平，减少动脉硬化的风险，对血压

管理也有积极作用。全谷物、豆类、蔬菜和水果都是膳食纤维的良好来源。我们可以将白米饭换成糙米饭、燕麦粥等全谷物食品，多吃豆类制品，如豆腐、豆浆等，同时保证每天摄入足够的蔬菜和水果。

运动助力：动出活力血压

适度的运动是血压管理的又一重要手段。运动可以增强心脏功能，提高血管弹性，促进血液循环，从而有助于降低血压。

有氧运动是首选。快走、慢跑、游泳、骑自行车等有氧运动，能够提高心肺功能，增强身体的代谢能力。每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动，或者75分钟的高强度有氧运动，可以有效降低血压。比如，我们可以选择每天饭后散步30分钟，或者每周安排3~4次慢跑，每次30分钟左右。运动时要注意循序渐进，避免过度劳累。

力量训练也能起到辅助作用。适度的力量训练可以增加肌肉量，提高基础代谢率，有助于长期控制血压。我们可以进行一些简单的力量训练，如举哑铃、俯卧撑、仰卧起坐等。但要注意，高血压患者在进行力量训练时，应避免过度用力，以免血压急剧升高。可以在专

业教练的指导下进行训练，确保动作规范、安全。

作息规律：养出平稳血压

规律的作息对于血压管理同样至关重要。充足的睡眠和规律的作息时间能够让身体得到充分的休息和恢复，有助于维持血压的稳定。

保证充足的睡眠是基础。长期睡眠不足会导致交感神经兴奋，引起血压升高。成年人每天应保证7~8小时的高质量睡眠。为了拥有良好的睡眠，我们要养成规律的作息习惯，每天尽量在相同的时间上床睡觉和起床。睡前避免使用电子设备，因为屏幕发出的蓝光会抑制褪黑素的分泌，影响睡眠质量。可以营造一个安静、舒适、黑暗的睡眠环境，帮助我们更快地进入梦乡。

学会放松身心也不可或缺。生活里的压力与焦虑，就像无形的手，常搅得血压起伏不定。不妨试试冥想、深呼吸、听音乐等放松妙招。每天花15~20分钟专注冥想，将注意力集中在呼吸上，杂念自然消散，身心随之松弛；工作间隙，播放舒缓音乐，让悠扬旋律如潺潺溪流，带走紧张，让内心重归宁静，守护健康。

血压管理并非一蹴而就，需要我们在日常生活中持之以恒地践行饮食、运动、作息这3方面的策略。饮食调控让我们从源头上控制血压的上升因素，运动助力为身体注入活力，增强心血管功能，作息规律则为身体提供稳定的内环境。只有将这三者有机结合，形成黄金组合，我们才能更好地管理血压，远离高血压带来的健康风险，享受健康、美好的生活。让我们从现在开始，行动起来，为自己的血压健康负责！😊