



# 饮食调+运动养： 中西医联手稳血压

◎全州县两河镇卫生院 闫凤秀

高血压作为临床常见慢性病症，其发生发展常与日常饮食及生活行为模式紧密关联。仅依靠药物干预难以彻底扭转病情进展，科学合理的饮食结构与运动习惯构成疾病管理的核心环节。中医理论注重辨证施调，倡导依据个体体质与四季时令开展养护；西医则侧重基于循证依据的血压科学管控。二者协同应用可助力患者在日常生活中建立规范健康的行为模式，坚持清淡饮食原则与适度身体活动，不仅能够降低心血管系统疾病风险，还可显著提升整体生活品质。掌握此类简便可行的健康知识，是维护心血管健康的首要步骤。

## 合理饮食

饮食调控在高血压预防与治疗体系中占据关键地位。中医传统理念强调“饮食有节”，主张以清淡饮食为主导，控制油脂与盐分摄入总量，以维系人体阴阳平衡状态。高盐、高脂类食物易导致体内痰湿积聚与血液运行不畅，加剧血压水平波动，故需严格限制腌制食品及油炸类食物的摄取。中医同时重视饮食调理的个体差异性：体质偏热人群适宜增加清凉属性蔬果的摄入，体质偏虚寒人群则需注重温补类食物补充，避免过量食用生冷食物。

从西医研究视角出发，已有明确科学证据表明，膳食钠盐摄入量与血压升高幅度呈正相关关系。减少钠盐摄入并增加钾、钙、镁等矿物质的膳食补充，可有效促进体液平衡，实现血压水平降低。日常烹饪过程中建议控制食盐用量，优先采用天然香料与新鲜食材进行调味，在满足味觉需求的同时，避免盐分摄入超标。此外，需保持膳食营养均衡，增加全谷物、深色蔬菜及低脂乳制品的摄入比例，减少红

肉与高糖食品摄取，通过该方式降低血脂水平，减轻心脏生理负担。

从中西医结合视角分析，高血压患者日常饮食调理需同时遵循科学控盐与控热原则，兼顾个体体质特征与四季时令变化，实现饮食调理的因人制宜与因时制宜。夏季可适当增加清热解暑类瓜果摄入，冬季则需适度补充温热属性食材以维护机体阳气；烹饪过程中既可选用橄榄油、菜籽油等减少饱和脂肪酸摄入，亦可合理运用山楂、决明子等药食同源食材辅助调节血脂与血压。

## 科学运动

运动干预在高血压预防与治疗中具有不可替代的作用。中医理论认为“动则生阳，静则养阴”，强调运动调理需遵循“动静相宜”原则。过度体力消耗易损伤机体正气，导致血压水平波动；长期久坐不动则会阻碍气血正常运行，加重心血管系统生理负担。因此，日常生活中需保持适度身体活动，通过太极拳、八段锦、步行等温和运动

方式，实现调和气血、舒缓情绪的效果。此类运动形式节奏平缓，不仅能够增强体质，还可发挥安神定志的作用，对维持血压稳定具有显著益处。

从现代医学研究角度来看，规律开展有氧运动可有效改善血管弹性，增强心脏功能，辅助降低血压水平。相关研究证实，快走、慢跑、游泳、骑行等中等强度运动，每周累计运动时长达到150分钟以上，可显著改善血压控制效果。运动过程中需将心率维持在适宜范围，避免心率过快或运动强度过大，防止因运动过度导致血压急剧升高。

从中西医结合视角来看，科学运动干预并非单纯追求运动强度，而是需结合个体体质状况、年龄特征及血压控制水平，遵循循序渐进与持之以恒的原则。老年患者或体质较弱人群，可优先选择太极拳与步行等运动方式，以“缓慢平稳”为基本原则；年轻患者或体力基础较好人群，可尝试慢跑、游泳等适度有氧运动，同时配合中医强调的呼吸调节与身心平衡训练。运动前需开展充分热身活动，运动后注重进行放松整理，避免运动突然停止或运动强度急剧变化。

高血压的预防与治疗离不开日常生活中的持续努力。合理饮食调理可从源头降低疾病风险，科学运动干预则为血管健康注入活力，中西医结合模式使健康调养方式同时具备科学性与个体适应性。饮食方面需注重清淡少盐与营养均衡，运动方面需遵循动静结合与循序渐进原则。通过上述方式在日常生活中稳步改善血压水平，长期坚持健康生活习惯，不仅能够降低并发症发生概率，还可显著提升生活品质，使健康真正成为可持续的人生财富。😊