

# 良好的生活方式

## 合理膳食

低盐，低脂肪，低热量

合理膳食可降低 8~14mmHg



## 戒烟限酒

吸烟使心脏病的危险增加 2~4 倍

限酒可降低收缩压 2~4mmHg

葡萄酒、绍兴酒 $\leq$ 100ml/天

60° 白酒 $\leq$ 25ml/天，啤酒 $\leq$ 300ml/天

限量



禁止



## 适量运动

规律的体育锻炼降低收缩压 4~9mmHg

运动三原则

**有恒：**经常地、规律地运动

**有序：**循序渐进

**有度：**根据自己年龄和体质适当运动

## 心理平衡

得了高血压要重视，但不要紧张

平时要保持乐观的心情，知足常乐

注意缓解精神压力和紧张情绪

