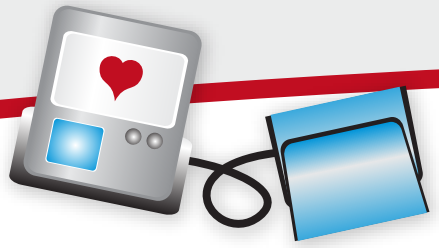
American Heart Association.



改善血压健康指南

有许多简单的方法可以帮助您改善血压。即使是细微改变也会发挥重大作用。在下方为您提供了一个按类别分组的选项列表，用于帮助您找到最适合您的选项。查看以下选项并勾选您已采用或愿意尝试的措施。即使只开始尝试其中的一项，也意味着您向前迈出了一大步。

	生活方式改变	SBP 大概下降范围	建议	已采用/愿意尝试
管理体重	管理体重	3–5 mm Hg	保持健康体重 (BMI=18.5-24.9 kg/m²)。	☐
健康饮食	遵循 DASH 式饮食计划	3–7 mm Hg	遵循 DASH 式饮食计划，即富含水果、蔬菜、低脂乳制品和低脂肪的饮食。	☐
	减少钠摄入量	1–4 mm Hg	将钠摄入量降至 <2,300 mg/天，并努力控制在不超过 1,500 mg/天 的理想水平上。	☐
	考虑使用盐替代品	5 mm Hg	考虑用盐替代品（25%-30% 氯化钾、65%-75% 氯化钠和 0%-10% 调味剂）代替烹饪用盐/食盐（100% 氯化钠），而不是完全不食用盐。	☐
	增加钾摄入量	3–6 mm Hg	如果您没有肾脏问题，也没有服用特定药物，则每天食用山药、菠菜或香蕉等食物，来增加钾的摄入量，目标摄入量为 3,500-5,000 mg/天。采用此方式之前请先咨询您的医务专业人员。	☐
增加运动量	有氧运动	2-7 mm Hg	有氧运动是指任何能让您心跳加快、呼吸更急促的活动，如散步、跑步或游泳。力求每周至少进行 150 分钟的中等强度运动。	☐
	动态阻力运动	2-5 mm Hg	动态阻力运动是指肌肉发力带动身体运动，例如深蹲或俯卧撑。目标是每周进行 6 次锻炼（90-150 分钟），每次 3 组，每组重复 10 次。	☐
	等长阻力运动	4-6 mm Hg	等长阻力运动是指肌肉发力但身体不活动的运动，例如，平板支撑或靠墙静蹲。目标是每周进行 3 次低强度训练，两次训练之间休息 1 分钟。	☐
减少饮酒	减少或避免饮酒	3 mm Hg	男性每天不超过 2 杯，女性每天不超过 1 杯。	☐
管理压力	冥想	5 mm Hg	目标是每天两次，每次 20 分钟，期间保持舒适坐姿并闭上双眼。	☐
	控制呼吸	5 mm Hg	通过每天 15 分钟将呼吸速度减慢至每分钟少于 10 次来控制呼吸。	☐

BMI = 身体质量指数 • SBP = 收缩压 • DASH = 终止高血压膳食疗法

如需了解更多信息，请访问
heart.org/BP（英文网站）

版权所有 © 2025 American Heart Association, Inc., a 501(c)(3) 非营利组织。保留所有权利。未经授权禁止使用。 WF-979542-01 8/25