

如何通过饮食稳住血压

10月8日是全国高血压日。近年来,高血压作为心血管疾病的重要诱因,已成为威胁公众健康的主要慢性病之一。然而许多患者并未意识到,每日的饮食习惯正悄然影响着血压的波动。

高盐、高糖、膳食纤维摄入不足……这些看似平常的饮食行为,可能是血压失控的“隐形推手”。而合理的膳食安排,不仅能帮助稳定血压,还能从整体上改善体质,甚至产生“类药物”的健康效应。

高盐饮食 最隐蔽的“血压加速器”

“多吃盐才有力气”是一个常见误区。钠缺乏确实会导致乏力,但过量的盐(钠)摄入也是高血压饮食危险因素之一。食盐中的钠会促使血管收缩,增加血容量,直接导致血压升高。

世界卫生组织推荐,每日食盐摄入量不超过5克(约一啤酒瓶盖),但我国居民日均摄入量为9至12克,是推荐量的两倍。

更隐蔽的是“隐形盐”:酱油、味精、腊肉、方便面、薯片、话梅……这些往往是钠超标的“重灾区”。

建议:使用限盐勺,逐步减少调味品用量;多用香料、醋、柠檬汁替代盐提味;阅读食品标签,优先选择“低钠”或“无添加盐”产品。

高糖与精制碳水 被忽视的“血压推手”

人人都知道吃糖会伤牙、会让体重增加,却不知道高糖饮食同样会使血压升高。过量摄入含糖饮料可能引起胰岛素抵抗,通过推动水钠潴留、激活交感神经系统等途径升高血压。

此外,白米饭、面包、糕点等精制碳水化合物的消化吸收速度比较快,长期摄入会加重血管负担。

建议:戒掉含糖饮料,用白开水、淡茶水或无糖苏打水代替;主食中加入全谷物(如燕麦、糙米、藜麦),占比建议不低于1/3;控制甜点摄入频率,每周不超过2次。

膳食纤维摄入不足 肠道与血管的“双重失守”

现代人饮食追求精细,却往往忽略了膳食纤维的重要性。蔬菜和水果摄入不足易导致肠道菌群紊乱、血液炎症因子增加,影响血管内皮功能,进而导致血压上升。

研究显示,每日摄入25至30克膳食纤维的人群,其收缩压平均降低5至8毫米汞柱。

建议:每日摄入蔬菜不少于500克(约一餐盘),其中,深色蔬菜占一半;摄入水果200至350克(1至2个中等大小苹果);适量摄入豆类、坚果和全谷物。

合理膳食 稳住血压的“天然良药”

饮食虽非药物,却有“类药物”效应。“终止高血压膳食模式”(DASH膳食)被多项国际研究证实能显著降低血压,效果堪比单一降压药。其核心原则是:多摄入蔬菜和水果、全谷物、低脂乳制品;适量摄入瘦肉、鱼类、



坚果和豆类;限制摄入红肉、甜食。

建议:一碗杂粮饭、一掌心优质蛋白、两大捧蔬菜、一份低脂奶制品——这是每天的“降压套餐”推荐。

个性化饮食处方 慢性病患者的精准管理

对于同时患有多种慢性病的人群而言,饮食管理需“量身定制”。

合并肾功能不全者需限制钾元素和磷元素的摄入量,日常注意避免过多食用高钾水果(如香蕉、橙子)。

合并痛风者要严格控制嘌呤摄入量,避免进食过多动物内脏,更要控制浓汤的饮用量。

老年高血压患者在控制血压的同时还需要警惕餐后低血压的发作,避免单餐摄入大量碳水化合物,调整进餐顺序有利于减少餐后血压下降幅度。

建议:在医生或临床营养师的指导下,遵循科学的饮食方案。

生活方式协同 饮食之外的“加乘效应”

饮食是基础,但需与其他健康习

惯协同,才能实现血压的长期稳定。

规律进餐,避免暴饮暴食,三餐定时,晚餐不宜过饱。

健康烹饪,多蒸、煮、炖,少煎、炸、烤。戒烟、限酒。

坚持运动,每周至少进行150分钟中等强度有氧运动(如快走、游泳)。

长期紧张、焦虑会导致血压波动,因此要保持情绪稳定。

日常监测血压、按时按量服药、定期复诊、每年进行体检,不仅有助于规范管理血压,还可以及时发现高血压相关并发症,从而接受恰当的治疗。

建议:高血压管理需长期坚持,建议将上述习惯融入日常生活,重视定期复查,实现血压的全面稳定。

高血压不是突然发生的疾病,而是随着年龄增长、多年不良生活方式等因素累积的结果。要想逆转它并不容易,但只要我们从细节做起,还是能够有所收获,这把“金钥匙”就藏在我们每天打开的冰箱和端起的饭碗中。血压管理,让我们从餐桌开始。

据健康中国微信公众号

寒露时节养生 重在防寒防燥

10月8日迎来了秋季的第五个节气寒露,这意味着深秋正式来临。中医专家提醒,寒露时节气温降低、昼夜温差显著、空气更加干燥,容易诱发呼吸道、关节、胃肠、心血管等方面疾病,养生防病应注重防寒防燥、收敛阳气。

中国中医科学院广安门医院心血管科主任张振鹏介绍,中医认为肺喜润恶燥,寒露时节,“凉燥”之邪易导致肺津耗损、肺宣发肃降功能失调,使人出现口鼻干燥、咽喉痒痛、干咳少痰、皮肤干燥等症状。

同时,“寒邪”易侵袭人体经络关节,使关节气血运行不畅进而疼痛、僵硬、活动不便;还易损伤脾胃阳气,导致脘腹冷痛、腹泻便溏、食欲不振等。气温骤降还会增加急性心脑血管事件风险。

“寒露时节是万物收敛、人体阳气内藏的转换时期。”张振鹏说,这一时期饮食应以温润为主,适当多食银耳、百合、山药等具有滋阴润燥作用的食物,忌食生冷;减少辣椒、花椒、白酒等辛辣发散之品摄入;体质虚弱者可适当平补,但不宜过于滋腻厚重;宜少量多次饮用温开水,或选用淡茶水、蜂蜜水、梨水。

专家介绍,这一时期还应早睡早起、睡眠充足;注意保暖防寒,早晚及时增添衣物,老年人应全面保暖,尤其注意头颈、腰腹、脚等部位保暖;定期开窗换气以免污浊空气滞留,保持一定空气湿度以缓解秋燥;避免剧烈运动导致大汗淋漓而伤阳气,可选择太极拳、八段锦、散步等温和运动,运动时注意保暖;避免情绪大起大落和过度忧思。

国家级非遗代表性项目“古本易筋经十二势导引法”代表性传承人严蔚冰说,寒露时节还可采用中医导引法来宣通肺气,帮助肺发挥“主一身之气”的功能,具体做法为:取正坐坐姿,两手按膝,转头同时双手向上推引,左右各15次;其后叩齿36次;最后漱口口中津液三次。

新华社记者 田晓航

神经外科专家李世亭 明日在昆义诊

你是否经历过一侧眼皮或面部肌肉持续不自主地跳动?这可能是面肌痉挛的信号。这种疾病多是年龄增长后,脑内血管搏动性压迫面部神经,导致神经“短路”而引发抽搐。对于药物治疗效果不佳或症状较重的患者,可选择国际公认的“金标准”手术——微血管减压术,从根源解除血管压迫,消除异常神经冲动。

10月10日(周五)下午,昆明同仁医院特邀世界颅神经疾病外科医师联盟主席、上海交通大学医学院附属新华医院神经外科主任李世亭教授来院义诊。李世亭从事临床工作30余年,尤其擅长用微血管减压术治疗三叉神经痛、面肌痉挛及舌咽神经痛等颅神经疾病。目前仅剩少量义诊名额,患有颅脑肿瘤、三叉神经痛、面肌痉挛、舌咽神经痛、偏头痛及颈肩腰腿痛等疾病的患者可致电医院预约。

本报记者 赵维