

高血压没那么高冷——降压你也行的小妙招

张亚西

崇州市人民医院 611230

〔中图分类号〕R544.1

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕2095-7165 (2024) 09-093-01

提起高血压，很多人脑子里都会自动浮现出一种“高冷”的形象：它似乎离生活很远，又好像是某种遥不可及的健康问题，甚至有时它被贴上了“不治之症”的标签。然而，事实是，高血压其实并没有那么神秘。它并不是一头让人束手无策的猛兽，而是一只可以被驯服的小猫。今天，我们就来聊聊如何用生活中的一些小妙招，让你轻松掌控血压，远离高血压带来的烦恼。

首先，可能很多人不知道，高血压和我们的生活习惯密切相关。要降血压，第一步就是从调整生活方式开始。试想一下，如果你整天抱着炸鸡薯条，可乐配甜点，这样的“豪华套餐”看似美味，却在悄无声息中给你的血管添了不少麻烦。高盐、高脂肪的饮食会让血压蹭蹭往上涨。少吃些盐、多吃些蔬菜水果，这一“加一减”看似简单，却能对血压产生意想不到的帮助。蔬菜水果中富含钾、镁等矿物质，它们不仅能帮你平衡体内的盐分，还能促进心脏和血管的健康。如果你觉得一时改不了口味，不妨从少量逐渐减少盐的摄入，这样不仅不会觉得食物寡淡无味，还能慢慢让你的身体适应这种健康的饮食习惯。

除了调整饮食，运动也是控制血压的一个小妙招。你可能会想：“运动？我哪有时间啊！”其实，控制血压并不要求你每天挥汗如雨地跑步几个小时。事实上，哪怕只是每天抽出 30 分钟的时间散步，也能对血压起到不错的效果。想象一下，清晨的公园，清新的空气和慢慢苏醒的世界，配合着你悠闲的步伐，是不是觉得轻松惬意？而且，运动可以帮助你放松心情，缓解压力，对控制血压也非常有帮助。

说到压力，现代生活中的高强度节奏和无处不在的竞争常常让人焦虑不安，而压力也是血压升高的一大“帮凶”。如果你总是紧张兮兮、心烦气躁，血压自然而然也会跟着情绪波动。学会管理情绪，放松心情，真的能够让血压保持在一个健康的水平。你可以尝试一些放松技巧，比如深呼吸、冥想或者听一些轻松的音乐，这些都能帮你在忙碌的生活中找到片刻的宁静，缓解压力。你会发现，心情一放松，整个人也轻松了，连血压都会跟着“乖”一些。

此外，保持良好的睡眠也是控制血压的重要一环。很多人因为生活节奏快，常常熬夜加班，或者晚上刷手机刷到半夜。

长期睡眠不足不仅会让你白天精神萎靡，还会让你的血压升高。试着给自己设定一个合理的作息时间表，每天保证 7 到 8 小时的高质量睡眠，这不仅对控制血压有好处，还能提升你的整体生活质量。如果你觉得入睡困难，可以试试在睡前喝杯温牛奶、减少屏幕时间，给自己营造一个舒适的睡眠环境。

除了饮食、运动、管理情绪和保持睡眠这些生活中的“硬核操作”，还有一些小技巧可以帮助你更好地控制血压。比如，适量摄入咖啡因对某些人可能会有助于保持清醒，但对于血压敏感的人，咖啡因可能会让血压暂时升高。因此，如果你有高血压问题，建议观察自己喝咖啡后血压的变化，找到适合自己的饮用量。

当然，戒烟限酒也是很重要的。烟草中的尼古丁会让血管收缩，从而导致血压升高。而长期大量饮酒不仅对肝脏有损伤，也会让血压长期处于高水平状态。逐渐减少烟酒的摄入，不仅能降低血压，还能让身体的整体健康状态提升。

说了这么多，或许你已经发现了，控制血压其实并没有想象中那么复杂。很多时候，只要稍微调整一下生活中的小细节，血压就可以慢慢回归正常水平。高血压没那么高冷，它也是可以用“生活智慧”来管理的。当然，坚持才是关键。降压的小妙招虽然简单，但需要持之以恒。每天一点点的改变，积少成多，最终你会看到大大的健康回报。

高血压并不是我们生活中的“敌人”，它更像是一个提醒，提醒我们关注自己的身体、关注生活中的健康细节。通过合理饮食、适当运动、控制压力和保持良好的作息，你会发现，健康其实就在我们日常生活中的每一个小选择里。与其把高血压当成一座不可逾越的大山，不如把它当成生活中需要稍微“调教”的小伙伴，用心去管理它，你也可以轻松拥有健康的血压水平。

最后，给大家一点温馨提醒，如果你有高血压，或者怀疑自己血压偏高，记得定期测量血压，了解自己的身体状况。这不仅能帮助你及时调整生活方式，还能让你在必要时寻求适当的帮助。管理血压不是一朝一夕的事，但它也并不需要多么复杂的手段，只要你愿意从今天开始做出一点小小的改变，健康的生活离你并不遥远。

（上接第 92 页）

中的身体活动（如低强度的家务劳动、庭院活动等），减少静坐时间，每坐 30min 应起身活动 1 ~ 5min。

3. 心理护理

糖尿病对于老年患者的心理伤害是极大的，属于终生性心身疾病，心理因素对其发生、发展、疗效、预后均起重要作用。老年患者焦虑、沮丧、抑郁、暴躁的心理状态，可加重糖尿

病，引发各种并发症。而且糖尿病又可加重患者心理障碍，两者之间相互影响，形成恶性循环。对于老年糖尿病患者来说，愉快的心情对血糖值有很好的调节作用，笑一笑更具有不可忽视的疗效。要靠患者身边的亲人（家人）或者是医生，进行心理的疏导，避免患者在治疗期间出现情绪不稳定，这些都需要家人的时刻关注，及时采取正确的疏导方法，传递正能量给患者，树立患者的自信心等等。