健康教育园地

2026 年第 48 期　　来源：健康中国　　编辑：公共卫生科

如何稳住你的血压？



10 月 8 日是全国高血压日。高血压是一种常见的慢性病，是导致冠心病、脑卒中和慢性肾病最主要的危险因素之一。因为高血压早期通常没有明显症状，所以不少患者都不把它当回事，等到出现心脑血管方面的问题才后悔，它又被称为“沉默杀手”。

生活方式的干预是高血压治疗的基础。不管什么药，都无法替代健康生活方式对血压的稳定作用。要是坏习惯一直改不了，那血压就会悄悄失控。

一、不良生活习惯会偷走健康

1. 高盐、高糖、高油饮食

吃太咸是导致血压升高的首要原因。食盐里的钠进入血液后，身体为了维持平衡，就会通过抗利尿激素留住更多水

分，这样一来血容量就增加了，血管壁的压力也跟着变大。同时，摄入钠过多还会让血管平滑肌里的钙离子浓度升高，让血管收缩，外周阻力进一步加大。

长期吃太油、太甜的食物，会导致脂肪和糖的代谢出问题。吃太多饱和脂肪酸和反式脂肪酸，会让低密度脂蛋白胆固醇在血管壁上沉积，形成动脉粥样硬化斑块，让血管变窄、弹性变差。吃太多甜食会诱发胰岛素抵抗，高胰岛素血症会使交感神经兴奋，让肾脏吸收更多的钠，这就是高糖、高油饮食引起肥胖和高血压的原因。

2.吸烟、饮酒

烟草里的尼古丁会刺激中枢神经，让交感神经变得兴奋，释放出儿茶酚胺，导致心跳加快、血管收缩；氧自由基会引发氧化应激，损伤血管内皮细胞，让其分泌的舒张血管物质——一氧化氮减少，加速动脉硬化。

酒精对血压的影响是两方面的：刚开始会扩张血管，但很快又会激活交感神经和肾素-血管紧张素-醛固酮系统，让血管反射性地收缩。长期喝太多酒是导致难治性高血压的一个独立危险因素。

3.不爱运动

血流对血管壁产生的切应力，是维持血管健康的一个重要物理刺激。长期不运动，切应力就会下降，直接抑制内皮细胞释放一氧化氮，导致血管舒张功能出现问题。同时，运动不够会让基础代谢率降低，能量就变成脂肪囤积起来，特别容易形成内脏型肥胖。内脏脂肪的内分泌活动很活跃，会分泌瘦素等炎性因子，并促进血管紧张素原的生成，引起全身微血管收缩，使血压慢慢升高。

4.经常熬夜

正常情况下，人体夜间血压应该比白天下降10%～20%，这叫“勺型血压”，这是心血管系统自我修复的“黄金时间”。经常熬夜会打破这个昼夜节律，让交感神经在晚上一直处于异常兴奋的状态，压力激素（比如皮质醇）持续分泌，导致心率降不下来、血管一直收缩，就形成了“非勺型”，甚至“反勺型”血压。研究证实，非勺型血压对心室重塑和脑卒中的风险，比单纯白天高血压要严重得多。

二、这样做可以稳住血压

1.严格限盐：世界卫生组织建议，每天钠盐摄入量不超过5克。

除了少放盐，还要注意减少摄入酱油、味精等含钠调料，以及加工食品里的“隐形盐”。

多吃钾：钾离子可以对抗钠的升压作用，还能促进钠经尿液排出。建议多吃绿叶蔬菜、香蕉、橙子、豆类等含钾丰富的食物。

采取防控高血压的饮食模式：这种模式强调多吃全谷物、蔬菜水果和低脂奶制品；蛋白质主要吃去皮的家禽和鱼；适量吃些坚果和豆类；严格限制红肉、甜食和含糖饮料。防控高血压饮食经过临床证实，降压效果可以跟单药治疗差不多。

2.戒烟限酒

戒烟是阻断血管内皮持续受损的唯一办法。关于吸烟，不存在所谓安全剂量的说法。戒烟后，血管弹性能在短期内改善，长期戒烟能明显降低冠心病和脑卒中的发生风险。

对高血压患者来说，最安全的饮酒量是“零”。如果实在戒不掉酒精，那就要严格限制摄入量：男性每天酒精的摄

入量不超过 25 克（约 750 毫升啤酒或者 75 克 50 度白酒），女性每天的酒精摄入量不超过 15 克。

3. 适度运动

规律运动是改善血管内皮功能、降低交感神经张力的“天然降压药”。应该以中等强度的有氧运动为主，比如快走、慢跑、游泳、骑自行车、打太极拳等。中等强度运动的表现为轻微出汗、交谈不受影响。每周最好运动 5～7 次，每次至少 30 分钟，另外，还可以配合每周 2～3 次弹力带或小哑铃的力量训练。

不过需要注意的是，清晨到上午这段时间，血压容易升高，所以最佳运动时间是在下午或者傍晚。如果血压没有控制好，比如收缩压已经达到 160 毫米汞柱及以上了，那就需先通过用药将血压降下来，并维持血压稳定，再运动。

4. 规律作息

作息要有规律，尽量少熬夜。睡得好，交感神经没那么兴奋，血压就容易降下来。

注意，睡前 1 小时别玩手机或电脑，屏幕上的蓝光会影响褪黑素分泌，让你睡得不踏实。

了解更多健康资讯及往期推送
请关注烟台市烟台山医院微信订阅号或前往官方网站健康科普专栏

关注医院订阅号
掌握健康资讯

医院官方网站
健康科普专栏

烟台市烟台山医院
三级甲等综合医院　三级甲等妇幼保健院