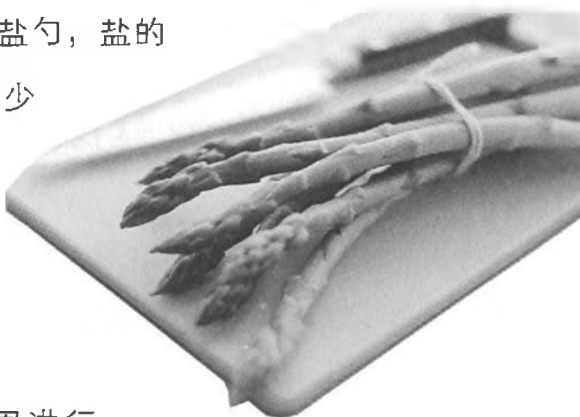




(1) 减少盐的摄入。使用盐勺，盐的摄入量每天不超过6克。尽量少吃咸菜、咸鸭蛋、咸鱼、腊肉等。做菜时多用凉拌、白灼方式，少用红烧，适量加醋，少放酱油、味精。



(2) 适当运动。提倡每周进行3~5次、每次30分钟以上的有氧运动，如慢跑、快步走、健身操、骑车、游泳等，最好和家人、朋友一起运动。少开一天车、少坐一站地、多爬一层楼。做家务时要有运动意识，如收腹、伸展肢体等。

(3) 平衡膳食，总量控制。荤素搭配，多吃新鲜蔬果。烹调方式多用蒸、煮，少用煎炸。经常吃全麦面包、麦片、玉米等粗纤维食物。减少动物油脂以及糖的摄入。细嚼慢咽，八九分饱，不“打扫”剩饭。

(4) 控制体重。膳食与运动做到量入为出。不在睡前吃东西。在卫生间放体重秤、腰围尺，经常测量（健康腰围：男性 ≤ 85 厘米，女性 ≤ 80 厘米）。

(5) 限制饮酒。限量饮酒，最好不喝酒。每日限量饮酒建议：男性啤酒少于250毫升，或者葡萄酒少于100毫升，或者白酒少于50毫升；女性饮酒量减半。不提倡饮高度烈性酒。

(6) 戒烟。遵守公共场所禁烟规定，尊重不吸烟者。不送烟，不敬烟，不在家吸烟。积极戒烟，必要时请专业人员帮助。

(7) 定期体检、定期测血压。每年体检一次。高血压患者要定期、定时测量血压。鼓励自己在家监测血压。遵从医嘱，规范用药。