

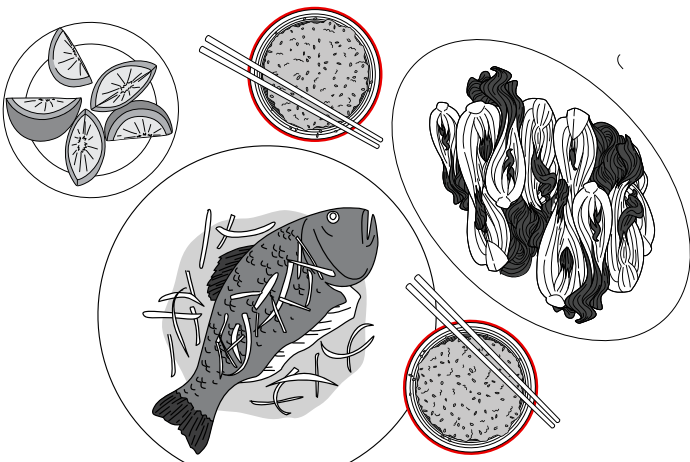
有效降低血压的日常习惯

控制高血压有助于预防中风或心脏病等健康并发症。大多数人需要健康的习惯和药物来降低血压。



少用盐或钠。

目标是每天少于 1 茶匙或 1,500 毫克钠。用生姜、大蒜、洋葱、醋、辣椒代替盐。



进食有益心脏健康的食物。

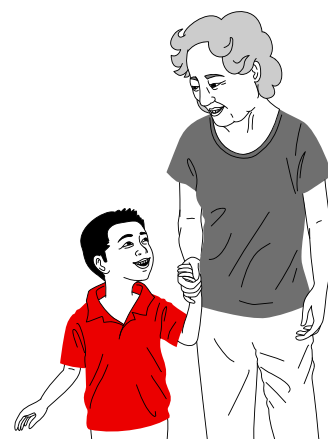
少喝酒。

女性每天不超过 1 杯，男性每天不超过 2 杯



按照指示服用降压药。

使用药盒或电话闹钟来记住服药。



保持活跃并继续运动。

目标是每周 3 小时或更长时间。尝试与朋友一起进行有趣的活动，例如太极、快走，或跳舞。

力求保持健康体重。



继续了解
高血压。

www.bit.ly/lahealth_bp_zh_CN

- 联系您的医生诊所。
- 索取患者教育资源，例如定制化资料和视频。

简体中文 | Simplified Chinese



UCLA



This project is funded by the National Institutes of Health (NIH) and was developed in partnership with HHSO, NCHS, and the Los Angeles County Department of Health.