

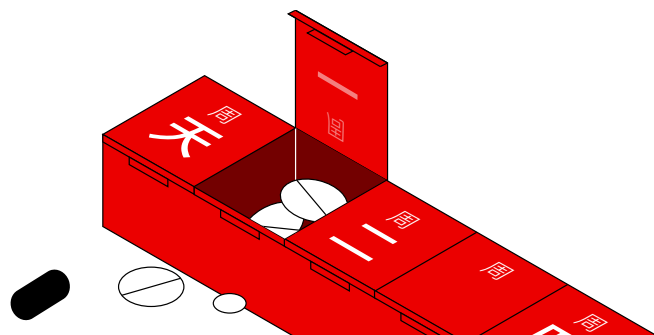
# 有效降低血壓 的日常習慣

控制高血壓有助於預防中風或心臟病等健康併發症。大多數人需要健康的習慣和藥物來降低血壓。



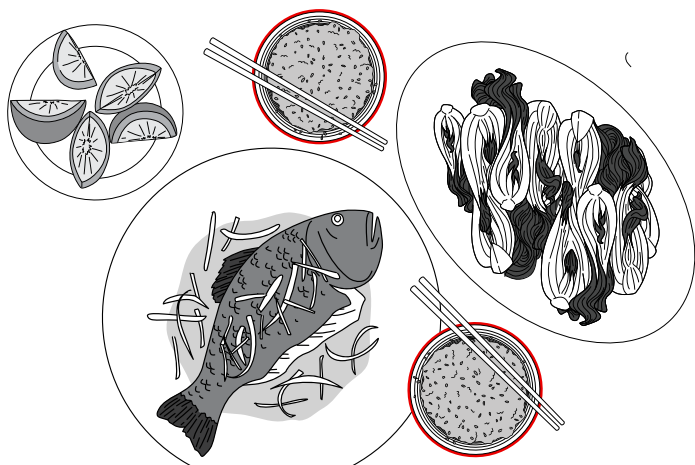
## 少用鹽或「鈉」。

目標是每天少於 1 茶匙或 1,500 毫克鈉。用薑、大蒜、洋蔥、醋、辣椒代替鹽。



## 按照處方服用您的血壓藥。

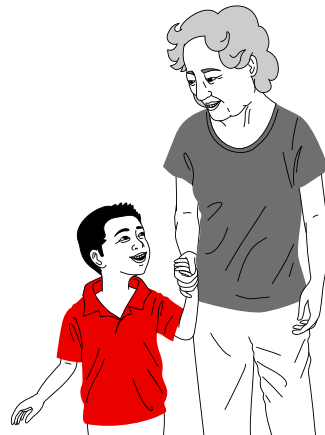
使用藥盒或電話鬧鐘來記住服藥。



## 進食有益心臟健康的食物。

## 少喝酒。

女性每天不超過 1 杯，男性每天不超過 2 杯



## 保持活躍並繼續運動。

目標是每週 3 小時或更長時間。嘗試與朋友一起進行有趣的活動，例如快走、太極拳，或跳舞。

## 力求保持健康體重。



繼續瞭解  
高血壓。

[www.bit.ly/lahealth\\_bp\\_zh\\_TW](http://www.bit.ly/lahealth_bp_zh_TW)

- 聯絡您的醫生診所。
- 索取患者教育資源，例如客製化資料和視訊。

繁體中文 | Traditional Chinese



UCLA



This project is funded by the National Institutes of Health (NIH) and was developed in partnership with RAND. NINDS Grant #1U54NS104302