

# 定期量血壓 預防高血壓

高血壓又稱為富貴病，目前國人生活水準日益提高，吃得好，營養高，加上少運動，高血壓的罹患率特別高，同時會併發中風。據醫學研究報告：中風者約80%是高血壓病患，又會併發心臟衰竭、糖尿病等，如果患了中風，嚴重者死亡，輕微者半身不遂，那時，便是痛苦人生的開始。為減少高血壓的發生，應預防重於治療，現將我多年來預防的經驗提供大家參考：

(一)多做運動：多運動是預防高血壓最有效的方法，選擇可隨心所欲的運動，如球類、慢跑、游泳、功夫（外丹功、太極拳……）等。高血壓者不可做劇烈運動，但可散步（走路）或做軟體操、深呼吸運動。我曾血壓高達156，低壓100，但經持之有恆，風雨無阻的慢跑、抖丹氣功、深呼吸及指壓之後，目前已降低高壓為120，低壓為80，在正常標準範圍，身體豁然開朗。

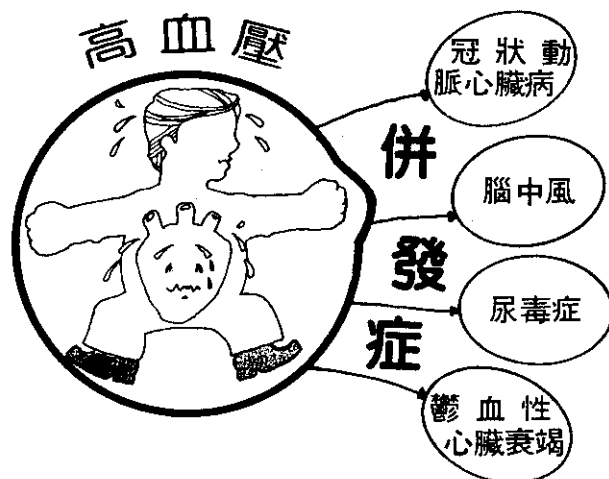
運動除可預防或降低高血壓之外，據醫學研究報告，還可減少癌症如腸癌、乳癌等的發生。

(二)多喝開水：每天喝8大杯開水，可永保青春美麗，現在我每天都喝下8大杯的開水，在起床晨跑時，先喝下2大杯，以後再喝下6大杯。充足水分，可以促進血液循環，有助於降血壓或預防。

(三)慎選食物：高血壓者大都膽固醇太高，平日飲食應少吃蛋、花枝、蝦、動物內臟、油炸等類食物，並且少吃含有鈉食物，即鹽漬食物，同時不暴飲暴食，定時定量，少抽煙、飲酒。

(四)生活規律化：人類不如意事十常有八、九，知足常樂，並要有「比上不足，比下有餘」的理念，人生淡泊，減少憂鬱，少生脾氣，心廣體爽，早睡早起，睡眠充足，生活規律，如此對血壓正常亦有很大助益。

(五)捐血：捐血不僅可救人一命，尚可促進新陳代謝，有助於血液循環，我至今已捐血10次了，所體會的心得是，在民國73年去捐血，那時血壓高壓140，低壓95，經幾次捐血之後，血壓亦隨着下降，但血壓




太高者（高壓160~200）不要捐。

(六)隨時量血壓：中年以上的人約半個月量血壓一次，老年者約一星期量一次，目前有電子血壓器，很方便，或到醫院檢驗，如發現有高血壓應及早請醫師診治。

預防高血壓得宜，有助於身體健康，「健康就是財富」，因此時時關注自己的身體，好好保養，有強壯的身體，才可開創更美好人生。（李秋雄）

改良品質 增加產量

牌



有機肥料

培養地力 促進肥效

**原料：**高市菓菜市場垃圾經高溫消毒殺菌新鮮綜合性熟堆肥

**成份：**有機質、氮、磷、鉀、鈣、鎂、鐵、銅、鋅、鉬、硼硫等元素並符合國家CNS標準。

**適用範圍：**各類花卉、蔬菜、果樹、茶葉、雜糧及高爾夫球場保養……等。

徵為鄉鎮聯絡人員

西德THYSSEN RHEINSTAHL公司 技術指導  
重慶有機肥料股份有限公司 榮譽出品

地址：高雄縣大樹鄉九曲路184號  
電話：(07)6513888-9