

(上接01版)

这份约两万字的决定中,16个部分、60项具体任务、336项改革举措涵盖各方面,全面深化改革的战略重点、优先顺序、主攻方向、工作机制、推进方式和时间表、路线图布局宏观、清晰醒目。

消息甫一披露,外媒感叹:“自中国1978年改革开放之后,中共第一次做出范围如此之广、内容如此具体及有抱负的改革计划。”

1978年党的十一届三中全会,开启了第一次划时代的改革,推动了经济社会持续快速发展,中国大踏步赶上了时代。

2013年党的十八届三中全会,推动了又一次划时代的改革,开启了全面深化改革、系统整体设计推进改革的新时代。

以此为新起点,在习近平总书记领导下,气势如虹的全面深化改革扬帆起航。

这是高瞻远瞩的战略擘画——

2019年10月31日下午,人民大会堂,党的十九届四中全会胜利闭幕。

锚定全面深化改革总目标,全会通过的《中共中央关于坚持和完善中国特色社会主义制度、推进国家治理体系和治理能力现代化若干重大问题的决定》,擘画了新时代推进国家制度和治理体系建设的宏伟蓝图。

小智治事,大智治制。以坚持和完善中国特色社会主义制度、推进国家治理体系和治理能力现代化为主轴,突出制度建设这条主线,正是全面深化改革的鲜明特点。

党的十八届四中全会提出了190项对依法治国具有重要意义的改革举措,全面推进依法治国的决定与全面深化改革的决定,形成了“姊妹篇”;

党的十九大报告提出158项改革举措,直探“深水区最深处”、直面“最难啃硬骨头”;

党的十九届三中全会审议通过深化党和国家机构改革的决定和方案,改革开放以来最大规模的机构改革拉开序幕;

党的二十届二中全会对继续深化党和国家机构改革作出重要部署……

习近平总书记从党和国家事业发展全局出发,把全面深化改革纳入“五位一体”总体布局和“四个全面”战略布局,对全面深化改革作出顶层设计,推动改革实现由局部探索、破冰突围到系统集成、全面深化的历史性转变。

这是数贯笃行的责任担当——

2024年6月11日下午,北京中南海。

习近平总书记主持召开二十届中央全面深化改革委员会第五次会议。

会上,总书记同大家一道审议了《关于完善中国特色社会主义现代企业制度的意见》等多份改革方案。

党的十八大以来,像这样的会议,习近平总书记主持召开了72次。总书记认真审阅重大改革方案的每一稿,逐字逐句亲笔修改。

“犯其至难而图其至远”。习近平总书记引用苏轼《思治论》中的这句话,道出了新时代改革者的心声:“向最难之处攻坚,追求最远大的目标”。

深知前路险峻,习近平总书记以“明知山有虎,偏向虎山行”的责任担当,亲自挂帅中央全面深化改革领导小组,中央全面深化改革委员会,把关掌舵、拍板决断,推动全面深化改革向纵深推进。

出席深圳经济特区建立40周年庆祝大会、庆祝海南建省办经济特区30周年大会、浦东开发开放30周年庆祝大会,考察安徽小岗村、河北雄安新区……每逢重大节点,习近平总书记一次次奔赴改革地标、开放高地,重温改革历程、部署改革新举。

号召“将改革开放进行到底”,把集体学习课堂搬到中关村,带头起立向“改革先锋”鼓掌……每到关键时刻,习近平总书记一次次宣布改革开放决心、致敬改革开放精神,凝聚起气吞山河、攻坚克难的强大精神力量。

这是勇于突破的非凡魄力—— 2020年初,受疫情影响,全球产业链供应链发生局部断裂。浙江宁波舟山港、宁波北仑大碇高端汽配模具园区……习近平总书记深入一线实地调研。

“我感觉到,现在的形势已经不一样了,大大出外的环境条件已经变化,必须根据新的形势提出引领发展的新思路。”

2020年4月,中央财经委员会第七次会议上,构建新发展格局的重大论断首次提出。

构建新发展格局是发展问题,但本质上是改革问题。扫除阻碍国内大循环和国内国际双循环畅通的障碍、观念和

在这个快节奏的时代,我们常常忙于追赶生活的步伐,却忽略了身体发出的细微警报。高血压,这个看似不起眼的健康杀手,正悄悄地影响着全球数百万人的生命质量。据世界卫生组织统计,全球约有14亿成年人患有高血压,而在中国,这一数字更是惊人,约有2.45亿成人被高血压所困扰。然而,只有不到一半的高血压患者得到了有效的控制。如何让高血压牵着鼻子走?如何做自己健康的CEO?让我们一起探索血压管理的奥秘。

一、血压,你真的了解吗
血压,简单来说,就是血液在血管中流动时对血管壁的压力。正常血压范围为收缩压(高压)不低于120毫米汞柱,舒张压(低压)不高于80毫米汞柱。高血压,是指血压持续高于这一范围,分为原发性和继发性两大类,其中原发性高血压占绝大多数,原因复杂,可能与遗传、生活方式、环境因素等多方面相关。

二、为什么要做自己健康CEO?
高血压被称为“无声的杀手”,因为它通常没有明显症状,但长期未控制的

利益羁绊,习近平总书记创造性提出这一重大理论,明确了我国经济现代化的路径选择,将发展主动权牢牢掌握在自己手中。

从提出“新常态”、供给侧结构性改革,到阐释新发展阶段、新发展理念、新发展格局,再到提出发展新质生产力……习近平总书记把握改革脉搏、洞察发展规律,提出一系列具有突破性、战略性、指导性的重大问题,中国发展“怎么看”和“怎么办”的思路愈加清晰。

在理论上创新,在实践中突破,习近平总书记带领全党全军各族人民以排除万难、一往无前的魄力,将全面深化改革进行到底。

征途越是壮阔、任务越是艰巨,越需要思想的灯塔引航。

习近平强军思想、习近平经济思想、习近平生态文明思想、习近平外交思想、习近平法治思想、习近平外交思想相继确立,以原创性理论贡献,严密性科学体系、标志性思想观点、引领性行动价值,标注了中国共产党理论创新的新高度,为新时代伟大变革提供有力指引。

在领导推动全面深化改革的伟大历程中,习近平总书记以马克思主义政治家、思想家、战略家的深刻洞察力、敏锐判断力、理论创造力,不断总结升华实践经验推动思想理论丰富和发展:

创造性提出全面深化改革的历史地位和重大意义,强调改革开放是党和人民事业大踏步赶上时代的重要法宝;
创造性提出全面深化改革的正确道路,强调要坚持中国共产党的领导和社会主义制度不能动摇,既不走封闭僵化的老路,也不走改旗易帜的邪路;

创造性提出全面深化改革的总目标,强调各项改革都要朝着完善和发展中国特色社会主义制度、推进国家治理体系和治理能力现代化的总目标聚焦发力;

创造性提出全面深化改革的价值取向,强调改革要以促进社会公平正义、增进人民福祉为出发点和落脚点;

创造性提出全面深化改革的科学方法和有效路径,形成改革开放以来最丰富、最全面、最系统的改革方法论;

……

这些重要理论,蕴含着非凡的政治勇气、深厚的人民情怀、深邃的历史眼光、科学的辩证思维,既是改革实践的重要经验总结,也是改革理论的重大创新,把中国特色社会主义改革理论和改革实践推向新的广度和深度。

纵横正有凌云笔——“改革有破有立,得其法则事半功倍”

泉城济南,南郊宾馆草木蓊郁。2024年5月23日,一场关于改革的企业和专家座谈会在这里召开。

正值党的二十届三中全会将要召开、新征程上全面深化改革再起步之时,习近平总书记在会上谈起改革之“法”：“改革有破有立,得其法则事半功倍”。

人们清晰记得,早在2012年12月底,向世界宣示“将改革开放继续推向前进”后不到一个月,习近平总书记就在十八届中央政治局第二次集体学习时鲜明指出：“中央改革开放是无古人的崭新事业,必须坚持正确的方法论”。

思路决定出路,方法关乎成败。在波澜壮阔的全面深化改革伟大实践中,习近平总书记深刻把握改革规律,深入开展调查研究,运用马克思主义立场观点方法解决实际问题,引领全面深化改革不断深化上新台阶、取得新胜利。

着眼“一盘棋”,坚持系统集成,不断增强改革的系统性、整体性、协同性—— 2021年3月5日下午,正值惊蛰,万物萌发。全国两会期间,习近平总书记来到他所在的内蒙古代表团参加审议。

“统筹山水林田湖草沙系统治理,这里要加一个‘沙’字。”谈到生态环境治理,总书记郑重指出。

一个“沙”字,意味深长。面对关乎民族永续发展的生态环境治理,必须以系统观念统筹推进。

治理如此,改革亦如此。《生态文明体制改革总体方案》架起生态文明体制“四梁八柱”,组建权责清晰的自然资源部、生态环境部,建立并实

施中央生态环境保护督察、河湖长制等制度……一系列生态文明体制改革加强系统谋划,准确把握改革的相互关系和耦合作用,推动中华大地天更蓝、地更绿、水更清。

全面深化改革,新在全面,难在深化。

全面,意味着零敲碎打调整不行,碎片化修补也不行,“必须是全面的系统的改革和改进,是各领域改革和改进的联动和集成”;

深化,意味着蜻蜓点水不行、浮于表面不行,必须“敢于啃硬骨头,敢于涉险滩”。

建立适应新时代要求的党和国家机构职能体系,党的十九届三中全会通过的深化党和国家机构改革方案仅中央和国家机关层面就涉及80多个部门,解决了60多项长期存在的部门职责交叉、关系不顺事项,推动党和国家组织结构和管理体系实现系统性、整体性重构;

围绕做强做优做大国有资本和国有企业,国资国企改革不断向纵深挺进,改革综合成效显著提升,国有经济布局优化和结构调整加快,国有经济功能作用进一步发挥;

着眼担负起新的文化使命,加强党对宣传思想工作文化的全面领导,建设具有强大凝聚力和引领力的社会主义意识形态,积极推进文物保护利用和文化遗产保护传承,推动中华文化焕发生新的时代光彩……

在以习近平总书记为核心的党中央坚强领导下,各领域改革更加注重一体谋划、统筹协调,更加注重改革配套、串点成线,一系列改革“组合拳”集中推出,推动在目标取向上相互配合、实施过程中相互促进、改革成效上相得益彰。

牵牢“牛鼻子”,坚持问题导向,确保奔着问题去、对着问题改——

2018年3月,北京平安创意大街。随着红绸飘下,一个具有创制意义的国家反腐败工作机构——“中华人民共和国国家监察委员会”挂牌成立。

几天后,贵州省人民政府原副省长王曙光落马。在中央纪委国家监委的通报措辞中,以往的“接受组织审查”首次变更为“接受纪律审查和监察调查”。

字词之变背后,是反腐败领域体制机制的重大变革。

彼时,我国反腐败斗争形成压倒性态势,但斗争形势依然严峻复杂。我国监察体制机制与现实工作需要相比,存在监察范围过窄、反腐败力量分散等不适应问题。

问题所指,改革所向。2016年1月,十八届中央纪委六次全会,习近平总书记明确要求：“要整合监察力量,健全国家监察组织架构”,

经过地方试点,国家监察委员会整合监察部、国家预防腐败局、最高检查处贪污贿赂等相关职责,成为党统一领导下的国家反腐败工作机构,实现对行使公权力的公职人员监察全覆盖。

改革由问题倒逼而产生,又在不断解决问题中深化。全面深化改革,本质上就是一个不断解决新问题的过程。

剑指“和平积弊”,国防和军队建设改革将能打胜仗作为改革的逻辑起点和核心指向,人民军队体制一新、结构一新、格局一新、面貌一新;

拒绝以“帽”取人,深化项目评审、人才评价、机构评估改革,让各方面人才各得其所、尽展其长;

应对“三农”难题,提出农村土地“三权分置”改革思路,加快构建新型农业经营体系,改革的春风再次吹绿希望的田野……

守护“国之本”,坚持法治思维,推动全面深化改革在法治的轨道上行稳致远——

“通过!” 2014年10月23日,党的十八届三中全会召开后第二年,庄严的人民大会堂再次见证历史性时刻。

如潮的掌声中,党的十八届四中全会通过了《中共中央关于全面推进依法治国若干重大问题的决定》。

第一次专门研究法治建设的中央全会、第一个关于加强法治建设的专门决定,由此定档在党的光辉历史上。

“党的十八届三中全会对全面深化改革作出了顶层设计,实现这个奋斗目标,落实这个顶层设计,需要从法治上提供可靠保障。”习近平总书记的一番话,道出两次全会接续聚焦改革和法治两大

主题的深意。

改革,意味着除旧与布新;法治,意味着秩序与稳定。如何处理改革与法治的关系,是衡量国家治理体系和治理能力现代化水平的重要标志。

习近平总书记明确要求：“在整个改革过程中,都要高度重视运用法治思维和法治方式,发挥法治的引领和推动作用,加强对相关立法工作的协调,确保在法治轨道上推进改革。”

全国人大常委会多次授权国务院积极稳妥推进农村土地制度改革试点,海南自自由贸易港法以法治护航自贸港建设,将外商投资管理改革成果以法律形式固定下来……

舟楫相得,得水而行。在习近平总书记引领推动下,全面深化改革与全面依法治国齐头并进,二者如鸟之两翼、车之两轮,法治体系在深化改革中不断完善,改革步伐在法治保障下更加坚实。

走好“开放路”,坚持以开放促改革,始终将扩大开放作为深化改革的重要动力——

南海之滨,椰风阵阵,浪激潮涌,千帆竞发。

“党中央决定支持海南全岛建设自由贸易试验区,支持海南逐步探索、稳步推进中国特色自由贸易港建设,分步骤、分阶段建立自由贸易港政策和制度体系。”2018年4月,在庆祝海南建省办经济特区30周年大会上,习近平总书记郑重宣布。

而立之年的海南,由此成为“寓改革于开放之中”的新标杆。

开放与改革从来都是相伴而生、相互促进。习近平总书记深刻指出,“以开放促改革、促发展,是我国发展不断取得新成就的重要法宝”,反复强调“开放带来进步,封闭必然落后”。

大开放倒逼大改革,大改革促进大发展。

全国22个自贸试验区在开放“红利”持续滋养下,产业链不断延长,产业竞争力明显上升;

进博会、服贸会、广交会、消博会等经贸盛会喜迎四海宾朋,“窗口效应”“溢出效应”持续迸发;

广东深圳、上海浦东新区等改革开放前沿阵地不断开拓创新,以高水平开放育新机、增优势;

……

在以习近平总书记为核心的党中央引领下,我国坚持推进高水平对外开放,稳步扩大规则、规制、管理、标准等制度型开放,建设更高水平开放型经济新体制,为我国打开更大发展空间,为世界提供全新发展机遇。

坚持守正创新,既保持定力,守正不动摇,又大胆探索,创新不停步;

坚持稳中求进,确保方向上一定要准,行驶上一定要稳,尤其是不能犯颠覆性错误;

坚持讲求实效,以雷厉风行、见底见效的态度解决改革中的问题;

坚持发扬首创精神,有效激发地方和基层、企业改革动力……

习近平总书记既部署“过河”的任务,又指导解决“桥或船”的问题,推动全面深化改革实现思想理论的深刻变革、改革组织方式的深刻变革、国家制度和治理体系的深刻变革。人民广泛参与的深刻变革,开创了以改革开放推动党和国家各项事业取得历史性成就、发生历史性变革的新局面。

无边光景一时新——“我们推动的改革是全方位、深层次、根本性的,取得的成就是历史性、革命性、开创性的”

2023年4月21日,北京中南海。习近平总书记主持召开二十届中央全面深化改革委员会第一次会议。

会议全面回顾了党的十八大以来全面深化改革历史进程,力透纸背的总结令人心潮澎湃:

“党的十八大以来,我们以巨大的政治勇气全面深化改革,坚持目标引领,突出问题导向,敢于突进深水区,敢于啃硬骨头,敢于涉险滩,敢于面对新矛盾新挑战,坚决破除各方面体制机制弊端,以前所未有的力度打开了新局面。新时代10年,我们推动的改革是全方位、深层次、根本性的,取得的成就是历史性、革

命性、开创性的。”

山河为岁,岁月为名。放眼全世界,没有哪个国家和政党,能有这样的政治气魄和历史担当,敢于大刀阔斧、刀刃向内、自我革命,没有哪个国家和政党,能在这么短时间内推动这么大范围、这么大规模、这么大力度的改革,也没有哪个国家和政党,能在改革进程中取得这样的历史性变革、系统性重塑、整体性重构。

一路风雷激荡,一路凯歌嘹亮。习近平总书记带领全党全军全国各族人民将全面深化改革作为应对变局、开拓新局的重要抓手,在危机中育先机、于变局中开新局,从优势中积胜势,为经济社会发展注入强大生机活力。

改革浪潮涌,为高质量发展蓄势赋能——

产销量同比增长均超30%!刚出炉的新能源汽车2024年前5月成绩单,进一步彰显了我国在这一新兴产业的领先优势。

“发展新能源汽车是我国从汽车大国迈向汽车强国的必由之路”。早在2014年,习近平总书记就把握历史大势、作出深刻论断。

面对新能源汽车产业起步之初面临的实际困难,持续优化市场环境“放水养鱼”,取消外资股比限制倒逼竞争……一系列改革举措不断打开结构调整、产业升级新局面。我国新能源汽车产销量连续9年全球第一,成功实现“弯道超车”。

历史前进的逻辑,就是解放和发展生产力,让中华民族一路走向复兴。当外部环境复杂严峻,内部压力挑战重重,如何进一步解放和发展社会生产力,为加快构建新发展格局、推动高质量发展提供不竭动力?

习近平总书记精辟阐明改革与发展的辩证关系:“紧扣贯彻新发展理念、推进高质量发展、构建新发展格局,紧盯解决突出问题,提高改革的战略性、前瞻性、针对性,使改革更好对接发展所需、基层所盼、民心所向,推动改革和发展深度融合、高效联动。”

改革“一子落”,发展“满盘活”。加快完善社会主义市场经济体制,有效激发市场活力,截至2023年底,全国登记在册经营主体达1.84亿户,其中民营企业超5300万户,分别比2012年增长了2.3倍和3.9倍。

深入实施创新驱动发展战略,持续增强创新驱动动力,2023年,全社会研发经费投入从2012年的1.03万亿元增长到3.3万亿元,与国内生产总值之比达2.64%,超过欧盟国家平均水平。

坚定不移扩大开放,充分释放发展潜力。与29个国家和地区签署了22个自贸协定,深入实施自贸试验区提升战略,推动共建“一带一路”高质量发展。连续7年保持货物贸易第一大国地位,吸引外资和对外投资均居世界前列。

改革潮流,人民群众拥有更多获得感、幸福感、安全感——

“得糖尿病头几年,每到年底,医保账户就没钱了。现在到年底,账户里还能剩下不少钱呢。”打开“闽政通”,福建省三明市沙县区中学教师翁华医保账户里还有不少余额。

2021年3月23日上午,翁华在医院门诊大厅遇到了正在考察的习近平总书记。总书记亲切询问了他的病情,并嘱咐他注意健康,保重身体。

从“人不敢出”到“年年有春”,医保账户的变化,源于持续深化的医药卫生体制改革。

从健全基本医疗保障制度到完善医疗卫生服务体系,一系列改革举措剑指看病难、看病贵。截至2023年底,全国基本医疗保险参保人数约13.34亿人,已开展的九批国家药品集中采购药品平均降价超过50%。

改革千头万绪,归根到底就是一个“人”字。

习近平总书记鲜明指出,“老百姓关心什么、期盼什么,我们就要重视什么、关注什么,改革就要抓住什么、推进什么,通过改革给人民群众带来更多获得感”。

收入分配制度改革持续推进,建成世界上规模最大的教育体系、社会保障体系、医疗卫生体系,户籍制度改革打破城乡互迁之间的户籍二元壁垒,个人所得税改革惠及2.5亿人,编纂新中国第一部以法典命名的法律民法典,推进农村“厕所革命”,探索城市垃圾分类……

十多年闯关夺隘,2000多个改革方

案涉及衣、食、住、行等各个环节,覆盖政治、经济、文化、社会、生态等各个领域。沉甸甸的成绩单,记录全面深化改革造福人民的温暖步伐,生动诠释“让人民生活幸福是‘国之大者’”。

改革浪潮,中国特色社会主义制度优势不断转化为治理效能——

沿着草厂四条胡同走向深处,叩开一扇深红色木质大门,就来到了北京市东城区的“小院议事厅”。

小到院子里的晾衣空间如何设置,大到“煤改电”、厕所改造,只要是关系街坊邻居生活的,大家都来到“小院议事厅”,充分沟通,集思广益。

2019年春节前夕,习近平总书记来到这里同正在议事的居民亲切交谈:“设立‘小院议事厅’,‘居民的楼居民议,居民的楼居民定’,有利于增强社区居民的归属感和主人翁意识,提高社区治理和服务的精准化、精细化水平。”

民事民提、民事民议、民事民决、民事民办、民事民评,“烟火深处”的基层民主,是健全共建共治共享的社会治理制度的生动写照。

立法有民,施治有序。党的十八大以来,全面深化改革突出制度建设这条主线,坚决破除一切妨碍科学发展的思想观念和体制机制弊端,着力构建系统完备、科学规范、运行有效的制度体系。

经济体制改革牢牢抓住处理好政府和市场关系这个核心问题,全面发展、多点突破,社会主义市场经济体制不断完善;

民主法治改革迈出重大步伐,发展全过程人民民主,不断推进社会主义民主政治制度化、规范化、程序化,中国特色社会主义法治体系日益完善;

文化体制改革深入推进,牢牢抓住社会主义先进文化前进方向,推动中华优秀传统文化创造性转化、创新性发展,不断铸就中华文化新辉煌;

民生保障制度基础不断巩固,持续推进幼有所育、学有所教、劳有所得、病有所医、老有所养、住有所居、弱有所扶取得新进展;

生态文明制度体系基本建立,坚持源头严防、过程严管、后果严惩,绿色发展成为美丽中国建设的鲜明底色;

党的建设制度和纪检监察体制改革取得历史性突破,党的领导落实到国家治理各领域各方面各环节,全面从严治党日益健全,党的执政根基不断巩固;

国防和军队改革开创新局面,重塑重构军队领导指挥体制、现代军事力量体系、军事政策制度,为强军事业注入强大动力;

健全党对外事工作领导体制机制,加强对外工作顶层设计与中国特色大国外交工作思路谋划,推动建设新型国际关系,推动构建人类命运共同体……

一项项前所未有的改革举措,推动中国特色社会主义制度更加成熟定型,国家治理体系和治理能力现代化水平不断提高,党和国家事业焕发出新的生机活力,中华民族伟大复兴进入不可逆转的历史进程。

惟改革者进,惟创新者强,惟改革创新者胜。

面对经济全球化遭遇逆流,及时作出稳经济一揽子部署,充分调动各方积极性,有效激发经济韧性与潜力,我们稳住了;

面对突如其来世纪的世纪疫情,充分发挥社会主义制度优势,统一指挥、全面部署、立体防控,我们顶住了;

面对消除绝对贫困的世界难题,尽锐出战、攻坚克难,打赢人类历史上规模最大的脱贫攻坚战,全面建成小康社会,我们胜利了!

新时代新征程,我们坚定不移全面深化改革,善于运用制度力量有效应对各种风险挑战,促进制度建设和治理效能更好转化融合,中国式现代化展现出更加光明的前景。

夏日,山东日照港。一字排开的万吨货轮,展现出港通四海的宏大气魄。

“最新开通”的5亿吨级港口,全球首个顺岸开放式全自动化集装箱码头,年货物吞吐量居世界第七位……正是改革开放的伟大力量,让这座港口从寂寂无名到挺立潮头。

习近平总书记感慨系之:“从中,我们应当坚定一种信念,中国的改革开放之路一定可以成功。”

海阔凭风,海天壮阔。听,新时代改革开放大潮磅礴,从历史深处奔涌而来,向着民族复兴澎湃而去……

新华社北京6月25日电



血压管理,做自己的健康CEO

□张泰榕 蚌埠医科大学附属蚌埠第三人民医院、蚌埠市中心医院心血管内科

运动

①**生活规律**:保证充足的睡眠,避免熬夜和过度劳累。
②**适当运动**:每周至少150分钟的中等强度运动,如快走、慢跑、骑自行车等,每次运动不少于30分钟,避免过度剧烈运动。

③**情绪管理:保持心态平和**

①**放松**,内心的绿洲
在忙碌的生活与工作中寻找片刻宁静,学习冥想,让思绪在静谧中沉淀,瑜伽不仅塑造身体的柔韧,更在呼吸与伸展间释放积压的压力。这些放松技巧如同内心的绿洲,为心灵提供了一片休憩之地,有效缓解焦虑与紧张,重拾内心的平和与宁静。
②**社交、情感的温暖港湾**
与家人朋友的温馨交流,是情感世

界中最宝贵的财富。保持良好的沟通,不仅能够分享生活中的喜悦与挑战,还能在彼此的理解与支持中获得力量。定期聚会,无论是线上还是线下,都能打破孤独的壁垒,构建起情感的温暖港湾,让心灵在互动中得到滋养与成长。

④**定期监测:了解自己的血压状况**

①**监测、精准捕捉血压轨迹**
每天固定时间,通常选择早晨起床后和晚上睡前,使用家用血压计进行测量,确保在测量前30分钟内避免剧烈运动和饮用咖啡、茶等刺激性饮料,以减少外界因素对血压读数的干扰。这种规律的监测能够帮助我们捕捉到血压的波动规律,及时发现异常,为健康管理提供实时数据支撑。

②**记录、编织血压变化的线索**

⑤**定期复查,疗效的安全保障**

药物治疗并非一劳永逸,定期复查是确保治疗方案安全有效的关键环节。通过定期检测血液凝固指标等生理参数,医生能够及时评估药物的疗效,监测潜在的副作用,必要时调整治疗方案,从而实现个性化、精细化的健康管理,提高治疗的成功率,保障患者的生命安与生活质量。

四、科技助力血压管理

随着科技的发展,血压健康管理APP成了许多人的得力助手。不仅可以记录血压数据,提醒用药时间,还能分析趋势,提供个性化的健康建议。利用这些工具,我们可以更精准地监控血压,及时调整生活方式和治疗方法。

高血压管理是一个长期的过程,需要持之以恒的努力。通过饮食、运动、情绪和药物管理,结合科技辅助,我们可以有效地控制血压,减少并发症的风险。健康是最大的财富,做自己的健康CEO,从现在开始,为自己的未来投资!