



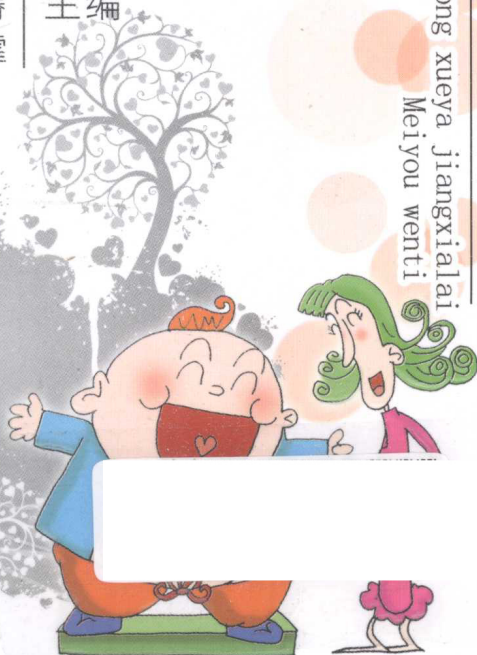
黄立坤
温跃春
王雪霏

主编

Tizhong xueya jiangxialai
Meiyou wenti

没有问题

体重血压降下来



山西科学技术出版社 2010年隆重推出

《黄立坤教授与您话健康》系列丛书

丛书分册名:

1. 保护心脏——顺应规律
2. 体重血压降下来——没有问题
3. 肿瘤不可怕——一定能治服他
4. 肝胆胰不出差——终身受益
5. 心理健康——生快乐
6. 远离糖尿病——不是神话
7. 看懂化验单——轻而易举

山西出版集团
山西科学技术出版社





黄立坤
温跃春
王雪霏

主编

Tizhong xueya jiangxialai
Meiyou wenti

体重血压降下来 没有问题



山西科学技术出

社出

《黄立坤教授与

丛书分册名:

1. 保护心脏——顺应规律
2. 体重血压降下来——没有问题
3. 肿瘤不可怕——定能治服他
4. 肝胆胰不出差——终身受益
5. 心理健康——生快乐
6. 远离糖尿病——不是神话
7. 看懂化验单——轻而易举

山西出版集团
山西科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

体重血压降下来：没有问题 / 黄立坤，温跃春，王雪霏主编.

—太原：山西科学技术出版社，2010.4

(黄立坤教授与您话健康系列丛书)

ISBN 978-7-5377-3618-3

I. 体… II. ①黄… ②温… ③王… III. ①肥胖病 - 防治 ②高血压 - 防治 IV. R589.2 R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010)第 032329 号

体重血压降下来——没有问题

主 编 黄立坤 温跃春 王雪霏

出 版 山西出版集团山西科学技术出版社
(太原建设南路 21 号 邮编:030012)

经 销 各地新华书店

印 刷 山西德胜华印业有限公司

开 本 850 毫米 × 1168 毫米 1/32 印张:6.25

字 数 120 千字

电子邮件 cbszzc2643@sina.com

编辑部电话 0351-4922073

发行部电话 0351-4922121

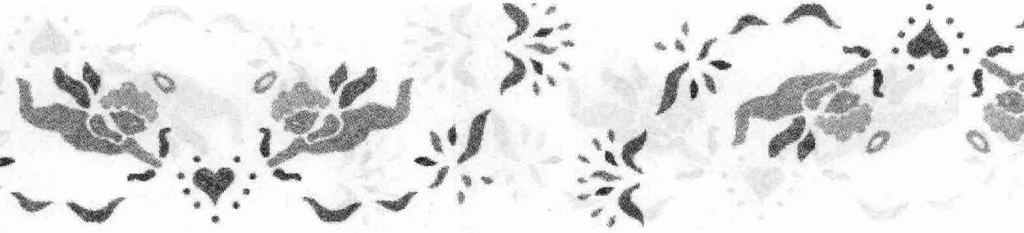
版 次 2010 年 4 月第 1 版

印 次 2010 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5377-3618-3

定 价 12.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。



总 序

普及、实用型医学书籍，可以让更多的人了解医学常识，同时，也让人民大众掌握一些对疾病基本的诊断、治疗常识，在社区医生的帮助下，积极开展家庭病床，做到“小病在社区，大病上医院，康复回社区。”非处方药的面世，也需要群众掌握更多的诊断常见小伤、小病的本领，能判断医生是否给自己正确、合理地使用了非处方药。许多事实表明，在社区医生的指导下，如果病人的家属积极配合，并且具有相应的医学常识，病人疾病的康复会快得多。

近几十年来，医学科学的进展很快，新的诊疗方法不断出现，甚至对许多疾病的认识也发生了重大变化，诊断方法和治疗措施都有了新的进步，为医生写的书如汗牛充栋、比比皆是，但是能让老百姓读明白的医学书籍却并不多，何况还要让对医学外行的人也能照本宣科，就更少了。

2006年，我从事了社区卫生管理工作，特别是社区卫生服务指导工作之后，我发现，没有经过专业训练的非医学专业人员比较喜欢读医学科普书籍，我便和太原市卫生局副局长、山西省社区卫生服务协会副主会长温跃春，组



织了一批在基层工作的医生和从事工作的同志，共同编写了这套丛书。这套丛书的主要读者对象应该还是没有经过专业训练的非医学专业人员。使他们通过阅读本书，对常见疾病症状相关化验结果分析、合理调整膳食结构适时调整心态以及家庭护理技术能初步了解，并且也能按照书中的指导，选则正确的去向做一些力所能及的护理工作。同时，也能在医生指导下，选购非处方药，进行常见小病的治疗，做到小病自己治。即使是患有大病，也能从本书中得到启示及早医治，而不至延误病情和治疗，同时在病人入院前或出院后康复期有合理的照料。

需要指出的是，本套丛书介绍的诊断治疗方法，仅供参考，并不能代替医生做出诊断治疗。特别是药物剂量，非医学专业人员更不能凭本书“按图索骥”或“对号入座”。这是因为医学毕竟是一门相当复杂的科学技术，治疗疾病又关系到病人的生命安全，没有医师资格和行医执照的外行人，是不能涉足其间的。

得什么病是无法选择的，要保持良好的心态，争取最好的结果。

编委会名单

顾 问：殷大奎

原卫生部副部长、现任中国健康教育协会会长、中国医师协会会长、中国医学基金会会长等职

刘克玲

中国健康教育协会常务副会长、秘书长、原卫生部基础卫生与妇幼保健司巡视员

高国顺

山西省优秀领导干部、全国优秀教育工作者、2006 年 3 月任山西省食品药品监督管理局局长、现任山西省卫生厅党组书记、厅长

王大骏

山西医药杂志编委、原中华医学会山西分会常务理事、山西消化病分会副主任委员、山西省人民医院消化内科主任

柳 洁

中华医学会糖尿病分会常务理事、中华医学会内分泌分会委员、山西医学会内分泌专业委员会主任委员、山西医学会糖尿病专业委员会副主任委员、山西医师协会内分泌分会会长、中华糖尿病杂志副主编、中国糖尿病杂志编委、山西医药杂志编委

编委会主任：高国顺 赵震寰 韩 敬

编委会副主任：王 峻 徐先定 郭湛英

温跃春 张汉伟 肖传实

白继庚 武 晋

总策划：赵志春

主 编：黄立坤 温跃春 王雪霏

副主编：金永生 杨素梅 徐计宏 史卫泽

房晓芬 侯 彦 李 莉 刘志俊

张 佳

编委名单（按姓氏笔画为序）

马建鑫 王大捷 王书蓉 王永强

王丽江 王晋华 王家旭 王晓津

王毅仁 冯立新 冯 琪 田忠宝

田俊新 任丽娜 吕晋生 刘继光

朱桂鸿 杜红玉 杨白玫 杨忠威

杨淮青 迟国维 宋明锁 宋润德

张玉明 张科发 张 烨 张银良

张 新 李铁英 李晓娟 孟民生

周所宁 周 蓉 郑俊峰 赵迎庆

郝恩礼 贺晨雨 高 祥 高海梅

班随莲 曹惠杰 程世善 韩 红

裴存锁

秘 书：刘文清

目 录

第一章 肥胖

分类	2
小资料 单纯性肥胖的病因与发病机制	3
遗传因素	3
精神神经因素	3
内分泌因素	3
生活方式与饮食因素	3

第一节 肥胖病因学与肥胖流行

肥胖流行的原因	5
---------	---

第二节 如何评价肥胖是许多疾病的“温床”

一、肥胖标准	6
生理性肥胖与遗传有关	7
二、如何评价是否肥胖？	8
1. 体质指数－评价肥胖最常用的指标	8
2. 身体围度的测量：自测最方便	8

三、如何防治肥胖病？	10
营养疗法是肥胖治疗的最基本的方法之一	10
四、生活方式的改变	10
运动疗法	11
合理选用保健食品可以轻松减重	11
促进脂肪代谢——红曲	11
清肝明目——决明子	12
促进脂肪代谢——多糖类	12
膳食纤维属于多糖类（用于轻松减重）	12
减肥的主要目的	13
小资料（1-1）最基本最重要的减肥法	13
五、与肥胖打个心理“战”	14
1. 被动心理	14
2. 消沉心理	14
3. 贪食心理	14
4. 惰性心理	15
小资料（1-2）清理血液、肠道垃圾——谷物羹	16
六、进一步认识肥胖	17
1. 导致儿童肥胖的主要原因	17
2. 造成肥胖的主要食物有以下几种	18
小资料（1-3）难以想像的发胖原因	18
炸油的危害	19
选择中式快餐绝非健康	19
参加工作后会引引起发胖	20
一切发胖从病愈之后	20
有时太钻牛角尖减肥反而使你发胖	21
夏天猛享受空调，舒服得来发胖	21
睡眠不足可使人发胖	22

早已控进食量了，为什么还一直发胖	22
小资料（1-4）有效减肥与瘦身	24
各年龄组男女肥胖者百分比比较表（%）	27

第三节 减肥与健康

一、一定的身高，有相应的标准体重	28
二、文化与进化对人类的影响	29
三、WHO（世界卫生组织）给了当今人类身体健康10条标准：	29
四、心理健康7条标准	30
小资料（1-5）自测是否肥胖	31
小资料（1-6）减肥药物	33
胖先生遭遇的警示	34

第二章 与肥胖相关性高的病

第一节 高血压

一、首先我们先来了解一下血压	38
二、一天中的血压变化	38
三、影响血压波动的因素有	38
四、血压多少为正常	39
五、高血压与高血压病不一样	39
六、高血压会使人致残	40
小资料（2-1）高血压的高危因素	41

第二节 低血压

- 一、一时低血压 42
- 二、持续性低血压 43
- 三、休克 43
- 四、晕厥 44

第三章 肠道健康

- 肠道健康问题? 46
- 好发人群 46
- 肠道疾病种类 46
- 肠道功能不好易引发的相关疾病和健康问题 46

第一节 便秘

- 一、肠道健康的标志 47
- 小资料 (3-1) 肠内几种菌 48
- 二、产生便秘的原因 49
- 三、养成良好的排便习惯 50
- 四、肠道内益生菌的作用 51
- 五、补充益生菌的作用 51
- 小资料 (3-2) 家庭中常用的泻药 52

第二节 腹部肿块与肥胖

- 一、正常腹部可以触及的肿块 53

二、上腹部常见的肿块 54

1. 肝癌 54

2. 多囊肝 54

3. 肝脓肿 54

4. 胆囊肿大 54

5. 脾脏肿大 54

三、下腹部肿块 55

第四章 人体下水道

第一节 尿频、尿急、尿痛 58

一、肾脏与尿的生成 58

过滤血液的“筛子” 58

二、尿路感染 59

小资料 (4-1) 尿常规检查 60

第二节 血尿

一、正常人的尿中不出现血尿 61

二、尿液中出现红细胞即为血尿 61

三、血尿应当到哪一科就诊 62

不同年龄的人都可能出现血尿 63

小资料 (4-2) 常见血尿原因 64

收集尿液标本时要注意 66

第三节 排尿困难

- 一、男性的前列腺 67
- 二、前列腺增生 67
- 三、前列腺检查 68

第四节 尿量异常

- 一、多尿与少尿 69
- 二、急性肾炎 69
- 三、慢性肾炎 70
- 四、尿毒症 70

第五章 高血压的类型

第一节 原发性高血压 71

- 一、原发性高血压是由什么引起的? 71
- 二、原发性高血压有什么症状? 73
 - 成年人的正常血压 73
 - 高血压分为三期 74
 - 血压分期表 75
- 三、高血压应该怎样进行治疗? 76
 - 1. 减轻体重 77
 - 2. 限制钠的摄入 78
 - 3. 适当补钾 78
 - 4. 坚持体育活动 78

5. 情绪保持乐观	78
6. 拥有良好的生活习惯	78
小资料 (5-1) 怎样计算食物中的热量	79
常用食物热量表	79
小资料 (5-2) 治疗高血压的药物	80
小资料 (5-3) 高血压病人要注意的事情	84
高血压病人平时应多吃粗粮	85

第二节 高脂血症 86

一、高脂血症是由什么引起的?	86
患高脂血症的高危因素包括有:	87
二、高脂血症有什么症状?	88
三、高脂血症应该怎样进行治疗?	90
四、高脂血症有什么要注意的事情?	92

第三节 冠状动脉硬化性心脏病 93

一、冠状动脉硬化性心脏病是由什么引起的?	93
小资料 (5-5) 动脉硬化	93
二、冠状动脉硬化有什么症状?	95
心绞痛	95
小资料 (5-6) 早期发现冠心病	97
心肌梗死	97
三、冠状动脉硬化应该怎样进行治疗?	99
1. 心绞痛	99
2. 心肌梗死	100
镇痛剂的使用	100

溶栓治疗	101
小资料 (5-7) 抗心绞痛的药物	102
1. 硝酸酯制剂	102
2. 钙拮抗剂	102
3. β -受体阻滞剂	103
小资料 (5-8) 治疗冠心病的方法	104
1. 介入性治疗	104
2. 粥样动脉斑块旋切术	105
3. 冠状动脉搭桥	105
4. 激光心肌血运重建术	105
四、冠状动脉硬化需要注意的事情?	106
1. 药物预防	107
2. 非药物治疗	108
小资料 (5-9) 预防动脉粥样硬化	109
吸烟警示	110
酒令	110

第四节 慢性肺源性心脏病 111

一、肺心病的“三部曲”?	111
二、“哮”离肺源性心脏病有多远?	112
预防肺心病 健康一身轻	113
三、慢性肺源性心脏病有什么要注意的事情?	114

第五节 骨质疏松症 116

一、认识一下骨质疏松症	116
二、你有骨质疏松症吗?	117

那些人易发生骨质疏松呢？	118
骨质密度一测便知	119
三、骨质疏松症应该怎样进行治疗？	119
骨质疏松的人需要注意的事情	120
增加钙摄入的好处	121

第六章 肥胖和高血压

肥胖和高血压是一对难兄难弟	122
---------------	-----

第一节 关于高血压头晕

头晕的原因有很多	123
高血压头晕可以吃什么药？	123

第二节 肥胖是健康长寿之大敌

据统计肥胖者并发：	124
影响劳动力，易遭受外伤	125
易发冠心病及高血压	125
易患内分泌及代谢性疾病	125
对肺功能有不良影响	126
易引起肝胆病变	126
男人肥胖和女人肥胖的危害区别	127

第三节 儿童少年肥胖

儿童肥胖的危害	127
---------	-----

超重和肥胖危害着儿童少年的身心健康	128
小资料 吃太饱的猴子死得快	129
膳食“一荤一素一菇”	130
美国白宫保健医生来中国讲学时送给听众的一句话	130
胖孩儿千万不吃减肥药	131
养成好的起居习惯：	131
减重切记	132
减脂肪不减营养	133
肥胖遗传吗？	133
胖是福吗？	134
小资料 肥胖会造成什么影响	135
孩子偏食、多食、害处多	135
睡眠与肥胖	137
儿童肥胖与成人有很大差别	139
控制孩子食量的技巧	140

第四节 肥胖与高血压 141

影响原发性高血压的因素众多	141
肥胖——心血管疾病的主要危险因素	142
怎样才算肥胖呢？	143
怎样才能更确切的计算一个人的胖瘦呢？	143
BMI 指数与患心脏病的概率无关	144
造成肥胖的因素很复杂	145
最新肥胖定义及判断	146
常用以下指标检测超重和肥胖	146
①体质指数 (BMI) (kg/M^2)	147
②腰围 (WC) 腰臀比 (WHR)	147