

中央文明办 卫生部主办

相约健康社区行巡讲精粹

第2版

首席专家郭冀珍谈

控制高血压 享受美好人生

郭冀珍 著

本书获得2005年度
“国家科技进步奖”二等奖



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE



中央文明办 卫生部 主办

相约健康社区行巡讲精粹

·首席专家郭冀珍谈·

控制高血压 享受美好人生

第2版

郭冀珍 著

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

首席专家郭冀珍谈控制高血压 享受美好人生 / 郭冀珍著.
—2版. —北京: 人民卫生出版社, 2006. 12
(相约健康社区行巡讲精粹)
ISBN 7-117-07903-7

I. 首... II. 郭... III. 高血压—防治—基本知识
IV. R544.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 090167 号

相约健康社区行巡讲精粹

首席专家郭冀珍谈控制高血压 享受美好人生

第 2 版

著 者: 郭冀珍

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E-mail: [pmph @ pmph.com](mailto:pmph@pmph.com)

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京铭成印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850 × 1168 1 / 32 印张: 6.375 插页: 4

字 数: 129 千字

版 次: 2003 年 9 月第 1 版 2006 年 12 月第 2 版第 9 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-07903-7 / R · 7904

定 价: 14.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

《相约健康社区行巡讲精粹》

编 委 会

编委会主任	高 强			
编委会副主任	翟卫华	王陇德	陈啸宏	朱庆生
	殷大奎			
主 编	殷大奎			
副主编	李 伟	李小满	李长明	秦小明
	王环增	姚晓曦	杨 青	胡国臣
	窦熙照	张朝阳	刘克玲	王长收
编 委	(按姓氏笔画排列)			
	万承奎	向红丁	李舜伟	杨秉辉
	胡大一	洪昭光	赵 霖	徐光炜
	郭冀珍			
特约编辑	涂更新	李新华	金生国	徐景兰
	陶 金	邓海华	鹿文媛	姚建红
	曾晟堂	赵仲龙	刘 立	

《相约健康社区行巡讲精粹》

• 丛书再版说明 •

人民卫生出版社于2003年邀请全国11位首席健康教育专家编写的《相约健康社区行巡讲精粹》丛书，从出版至今两年多来深受读者欢迎，社会影响深远，多次重印，多数品种累积印数已达10余万册。全套丛书荣获2005年度“国家科技进步二等奖”。随着医学科学的飞速发展，新的疾病诊疗技术和常见病防治方法的不断出现，常见病防治知识理念的不断更新，人们对健康问题的日益关注，为了进一步发挥本套精品图书在普及健康知识中的领军作用，将健康教育巡讲活动推向新的高潮，中央文明办、卫生部、人民卫生出版社决定在2006年修订并再版此套丛书。

根据医学科学的飞速发展，参考读者反馈的有关信息，作者对丛书的内容、结构和文字进行了更新、删改和调整；增加了常见疾病防治的新理念，自我防治方法和康复措施等方面的内容。保留并提炼了原书部分最有特色和对读者最有实用价值的内容。全套书的编写形式也做了调整，如采用了标题字体变化，段首标注，名言警句，各种提示，不同色块变化等；对封面和插图全部进行了更新，采用双色印刷，更加令人赏心悦目。

本套新版书的修订，会进一步在大众健康读物中起到领军的作用，将会把“相约健康社区行”巡讲活动推向一个新的高潮，将会在中央文明办、卫生部、人民卫生出版社以及各位首席专家的努力下，在普及健康知识，提高全民族健康水平的事业中更好地发挥作用。



序

改革开放以来,我国人民的生活水平和健康水平有了很大提高,增强自我保健能力,学习卫生科普知识之风悄然兴起。但毋庸讳言,从整体上看,我国人民群众的科学文化素质还不高,一部分群众缺乏自我保健意识,沿袭一些不健康的生活方式,甚至保留一些生活上的陈规陋习;一些伪科学的所谓保健功能和手段还在一些地方对人们的健康造成危害。因此,加强对人民群众卫生健康知识的普及和教育,弘扬科学精神,提高分辨科学与迷信、文明与愚昧、进步与落后的能力,破除陈规陋习,反对封建迷信,推动全社会建立健康的生活方式,仍是一项长期艰巨的任务。特别是经过今年上半年抗击非典的斗争,广大人民群众的自我保健意识大大增强,学文化、讲科学、讲卫生、爱清洁蔚然成风,加强公共卫生体系建设,加强健康教育,提高人民群众预防疾病的自觉性已成为全社会的共识。

党的十六大明确了全面建设小康社会的奋斗目标和提高全民族的思想道德素质、科学文化素质和身体健康素质的要求。据此,中央文明办等8部门联合下发了《关于开展科教、文体、法律、卫生“四进社区”活动的通知》,卫生部等11部委联合提出了《关于加快发展城市社区卫生服务的意见》,中央文明办和卫生部联合开展了《相约健康社区行》专家巡讲活动。此项活动旨在不断增强人民群众的自我保健意识和预防疾病的能力,提高身体健康素质,推动社区精神文明建设。促进人的全面发展,共同

创造幸福生活和美好未来。2003年1月12日,《相约健康社区行》活动在北京启动,11位健康教育首席专家分赴各地进行巡讲,受到广大人民群众的关注和热烈欢迎,取得了良好的社会影响和效果。

为适应广大人民群众的需求,扩大卫生健康宣传教育,促进《相约健康社区行》活动的深入开展,人民卫生出版社出版了《相约健康社区行巡讲精粹》丛书。这套丛书的作者是中央文明办、卫生部聘请的第一批首席健康教育专家,他们当中有临床经验丰富的医生,有长期进行营养研究的学者,有多年从事卫生管理的专家。他们共同的特点是热心于我国的健康教育和健康促进事业。出版这套健康科普丛书有着重要的意义。这是落实“三个代表”思想,关心广大人民群众身体健康的具体体现。“奔小康,要健康”,这是人民的需要,也是我国全面建设小康社会的需要。

健康教育走向社区,走进千家万户,是我国公共卫生体系的重要组成部分,对促进全民健康教育有着不可估量的作用。通过这一活动,可以向广大社区居民宣传科学,提供健康教育、预防、保健、医疗、康复、计划生育技术指导等基本卫生服务,不断提高群众健康水平,加强社区精神文明建设,推动卫生事业改革发展,全面落实党的十六大所描绘的宏伟蓝图。

《相约健康社区行巡讲精粹》丛书的出版,标志着“相约健康社区行”活动进入了一个新的阶段。我希望,随着这套丛书的出版,在全国树立起“学习科学、拥有健康、享受生活”的新风尚。



2003年8月25日



——· 作者简介 ·——

郭冀珍 上海交通大学医学院（原上海第二医科大学）附属瑞金医院高血压科、上海市高血压研究所主任医师、教授，中国健康教育协会常务理事，中国健康教育协会高血压健康教育（上海）中心主任。

1966年毕业于中国协和医科大学。曾赴德国、美国进行高血压病基础研究3年多，主要从事降压药物对高血压病所致脑、肾血管损伤的保护作用以及对伴胰岛素抵抗的高血压病病人优化诊断与治疗方案的研究。2000

年“胰岛素抵抗的临床与机理研究”课题获“上海市科技进步奖”二等奖；2003年、2004年“高血压合并脑部小血管病危险因素与干预治疗”、“阻断肾素血管紧张素系统对高血压患者肾保护作用临床及机理研究”课题，分别获“上海市科技进步奖”三等奖；2005年“高血压病病人伴胰岛素抵抗的优化诊断及治疗方案”获上海市医学奖；2001年获卫生部疾病控制司授予的“高血压健康教育卓越贡献奖”；2005年获卫生部及中国记协主办的“中国健康知识传播激励计划”颁发的“健康知识传播奖”一等奖。

参与编写《临床高血压病学》、《现代高血压学》等20部专著，主编《名医谈百病科普丛书——高血压》等书籍。先后发表论文100余篇，科普文章100余篇。任《高血压杂志》、《中国新药与临床杂志》、《中国循环杂志》、《家庭用药》杂志编委。



再版前言

《相约健康社区行巡讲精粹》丛书，自 2003 年出版发行以来，作为健康保健的科普读物，以其科学实用的内容、通俗易懂的语言和群众喜闻乐见的写作方式，受到广大群众的欢迎。近 4 年来，作者收到许多读者、病人的来信和来访，其充满激情鼓励的言语也深深地鼓励着作者。2006 年 1 月，本套丛书荣幸地获得了“国家科技进步二等奖”。这也证明了《相约健康社区行巡讲精粹》丛书得到了中央领导的肯定。

为了进一步满足人们对保健知识的渴望，对医学科普读物的需求，作者根据近年在全国开展巡讲活动所获取的各方面的建议、意见以及国际上一些大规模临床验证的新成果和进展，借本书再版之机，做了适当的调整和充实。新增加了有关高血压病防治中的 21 个认识误区；如何防治有合并症和并发症的高血压；高血压病人如何花钱买健康等方面的内容。力求深入浅出地将高血压病治疗方面的最新进展及大规模临床循证医学研究的结果，通俗易懂地介绍给广大读者及高血压病人，并就临床中所遇到的问题和病人关注的问题，给予全面

而详尽的解答。

在本书编写中,上海交通大学医学院附属瑞金医院中医科曾真主任医师,复旦大学附属华东医院营养科、上海市临床营养质控中心主任陈霞飞主任营养师,分别参与了“高血压病的中医药治疗”及“高血压病病人的饮食调养”部分的撰写,上海市少年儿童出版社协助为本书绘制了插图。在此,对他们付出的辛勤劳动及默契配合,表示衷心的感谢。

由于时间紧迫,本人书写表达方面能力有限,书中不足之处,希望业内人士及广大读者提出宝贵意见。

郭冀珍

2006年6月

目录

◎ 第一部分 筑起阻止高血压发生及发展的防护墙

1

1. 为什么说高血压是一个“无声的杀手” 3
2. 远离高血压8字箴言：低盐、减肥、减压、限酒 4
3. 消除高血压的四个危险伙伴——高血脂、肥胖、糖尿病、吸烟 14
4. 儿童和青少年体重过重会增加高血压的危险 22
5. 绝经期妇女易发生高血压 24

◎ 第二部分 尽早发现并确诊高血压

27

1. 有高血压的人应关爱自己的下一代，不要重蹈覆辙 28
2. 如何早期发现高血压 29
3. 掌握测压知识，确定自己是否血压升高 31
4. 高血压与高血压病是不是一回事 32
5. 高血压病病人需要在门诊做哪些基本检查 33

◎ 第三部分 高血压病病人应增加保健知识，坚持长期服药，平稳控制血压，将危险程度降到最低

35

1. 什么是理想而安全的血压 36
2. 对对号，哪些高血压病病人处于“高度危险”的红色警戒区 38
3. 高血压病病人四肢血压差别多大算正常 40
4. 单纯性舒张压升高是不是很危险 41



- | | |
|--------------------------------|----|
| 5. 清晨是高血压病病人最危险的时刻 | 43 |
| 6. 老年人高血压有什么特点 | 45 |
| 7. 老年高血压病病人的血压与进餐、体位有什么关系 | 46 |
| 8. 老年人收缩压升高比舒张压升高更危险 | 47 |
| 9. 患了高血压同样可以长寿 | 48 |
| 10. 避孕药会引起高血压吗 | 49 |
| 11. 孕期高血压不可轻视 | 50 |
| 12. 气候与高血压有关吗 | 52 |
| 13. 打鼾与高血压有关系吗 | 53 |
| 14. 高血压病病人多食鱼类食品有好处 | 54 |
| 15. 咖啡、茶与高血压 | 55 |
| 16. 抑郁症与高血压的关系 | 57 |
| 17. 高血压病病人的心理治疗 | 57 |
| 18. 音乐也是降压良方 | 59 |
| 19. 高血压病病人要关注自己的心率——与寿命长短有关的指征 | 60 |
| 20. 高血压病病人血压控制不好容易得腔隙性脑梗死 | 62 |
| 21. 长期患高血压病会不会发展为痴呆 | 63 |
| 22. 痛风与高血压有什么关系,尿酸升高会不会引起高血压 | 64 |
| 23. 降压药应该饭前服还是饭后吃 | 66 |
| 24. 高血压病病人服用阿司匹林是否有好处 | 68 |
| 25. 降压药物会不会引起性功能减退 | 70 |
| 26. 高血压病病人不服药只采用耳部穴位疗法能降压吗 | 71 |
| 27. 高血压病病人如何自我调整用药 | 72 |
| 28. 高血压病病人在家血压突然升高如何自救 | 75 |

◎ 第四部分 高血压病防治中的 21 个误区

77

- 误区 1. 自己测血压, 不如医院测压准 78
- 误区 2. 去医院测血压要找医生测, 护士不如医生测得准 79
- 误区 3. 电子血压计测压不准确, 多测血压心情就紧张, 越测越高, 不如不测 80
- 误区 4. 只要血压正常了, 不头痛、不头晕, 就可以减少药量 81
- 误区 5. 血压降到 140/90 毫米汞柱就“安全”了 82
- 误区 6. 中年人低压稍高不必吃药, 否则吃上药就停不了, 要“终生服药” 83
- 误区 7. 吃中药降压较西药好, 不良反应小 84
- 误区 8. 夏天血管扩张, 血压下降, 暂时可停药 85
- 误区 9. 有高血压多年, 血压顽固得很, 让血压低于 120/80 毫米汞柱是不可能的 86
- 误区 10. 高血压是父母遗传造成的 87
- 误区 11. 为了减轻体重, 可以不吃主食只吃“菜” 87
- 误区 12. 葡萄酒可以活血降压, 长期多饮有益无害 88
- 误区 13. 小孩在生长发育时期多吃点有益无害 89
- 误区 14. 年纪大了, 血压高一些不要紧 90
- 误区 15. 患了高血压应绝对休息 91
- 误区 16. 任何运动对高血压病病人降压都是有利的 92
- 误区 17. 跟着广告吃药, 可“治愈”高血压 93
- 误区 18. 血脂高不吃肥肉, 多吃植物油不要紧 94
- 误区 19. 老年妇女服钙拮抗剂降压会加重缺钙 95



- 误区 20. 吃深海鱼油、卵磷脂能使高血压病病人血管软化 96
- 误区 21. 有糖尿病的高血压病病人应首先注意降血糖, 才能防止糖尿病的并发症 98

◎ 第五部分 高血压病病人如何花钱买健康

99

1. 坚持看病服药 100
2. 降压不能依靠保健品 100
3. 买一台电子血压计、一台家用体重磅秤 102
4. 买一台家用走步机, 办一张游泳卡 102
5. 多吃优质新鲜蔬菜、水果、植物油, 多吃奶制品 103
6. 每年做 1~2 次全面体格检查 104

◎ 第六部分 高血压病病人必备的基本知识

105

1. 学会正确使用标准水银柱血压计 106
2. 如何使用电子血压计测血压 108
3. 高血压病病人在什么时间段测血压更好 109
4. 高血压病病人自测多少次血压, 才有益于判断预后 112
5. 什么是假性高血压 113
6. 做了 24 小时动态血压测定后, 怎样看结果报告单 114
7. 如何发现隐性高血压 115
8. 哪些高血压病病人需要做糖耐量试验 116
9. 高血压病病人为什么要做胰岛素释放试验 118
10. 高血压病病人血黏度升高会有什么后果 119
11. 高血压病病人为什么要测定尿微量白蛋白 121

12. 高血压病病人如何看血脂化验单	122
13. 高血压病病人早期心脏超声检查有哪些变化	124
14. 高血压病病人需要了解的常用降压药物的基本知识	126
15. 常用降压药物的分类和使用方法	128
16. 治疗高血压是一种药物好还是联合用药更有效	135
17. 如何使用复方降压制剂	136
18. 肥胖病人小心吃降压药引发糖尿病	138
19. 长期服用利尿剂，注意检查血钾和尿酸	140
20. 降脂比降压更能预防冠心病的发生	141
21. 高血压病病人合并中风时应选择哪些降压药	141
22. 高血压病病人合并肾功能减退时应选择哪些降压药	142
23. 高血压病病人合并糖尿病时应选择哪些降压药	144

◎ 第七部分 高血压病病人的运动锻炼

145

1. 高血压病病人要选择适合于自己的“运动处方”	146
2. 高血压病病人什么时候运动较合适	150
3. 不要怕运动时血压升高	152
4. 工作忙挤出时间也要锻炼	153

◎ 第八部分 高血压病病人的饮食调养

155

1. 高血压合并高尿酸血症的饮食	156
2. 高血压合并肥胖症的饮食	159
3. 高血压合并高脂血症的饮食	162
4. 高血压合并糖尿病的饮食	164



- | | |
|------------------|-----|
| 5. 高血压合并冠心病的饮食 | 167 |
| 6. 高血压并发心力衰竭的饮食 | 170 |
| 7. 高血压并发中风的饮食 | 172 |
| 8. 高血压合并肾功能减退的饮食 | 174 |

◎ 第九部分 高血压病的中医药治疗

177

- | | |
|---------------|-----|
| 1. 辨证分型与治疗 | 178 |
| 2. 针灸、推拿与按摩疗法 | 182 |
| 3. 体育、音乐疗法 | 183 |
| 4. 气功疗法 | 183 |
| 5. 药枕疗法 | 184 |
| 6. 洗足疗法 | 184 |
| 7. 贴敷疗法 | 185 |
| 8. 食疗药膳 | 186 |
| 9. 中药泡茶巧治高血压 | 190 |
| 10. 调摄护理 | 192 |