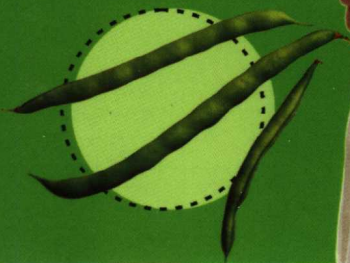


高血压

健康生活指南



远离生活误区，选择健康的生活方式
是获得健康、减少疾病的
最简便易行、最经济有效的途径。



就医知识 **55** 问

用药知识 **35** 问

生活工作 **44** 问

日常饮食 **66** 问

体育锻炼 **18** 问

保健娱乐 **67** 问



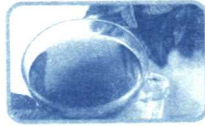
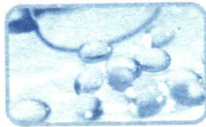
河北科学技术出版社

分类号 (CIP) 自录索引表

高血压

健康生活指南

望岳◎编著



GAO XUE YA
JIAN KANG SHENG HUO ZHI NAN

河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压健康生活指南/望岳编著. —石家庄: 河北
科学技术出版社, 2007

ISBN 978-7-5375-3313-3

I. 高… II. 望… III. 高血压—防治—指南
IV. R544.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 006847 号

高血压健康生活指南

望岳 编著

出版发行: 河北科学技术出版社

地 址: 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)

经 销: 新华书店

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 787×1092 毫米 1/16

印 张: 12.5

字 数: 204 千字

版 次: 2007 年 2 月第 1 版

2007 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 21.80 元

<http://www.hkpress.com.cn>

(版权所有, 侵权必究)

前 言

随着我国人民生活水平的日益提高，人们在尽享现代文明成果的同时，一些因不良的生活方式而导致的疾病也正在悄悄地侵袭着我们的生活，日益危害着人们的健康与生命，如高血压、冠心病、高血脂、脑血管病、糖尿病、肝炎……

健康是生命的基石，没有健康，再灿烂的生命也只是流星一瞬，再辉煌的梦想也无从实现，再多的财富也无法享用。为了满足广大人民群众的需求，编者特参阅了大量的医疗文献，编写了这套《家庭医生保健丛书》。此丛书以服务大众为目的，深入浅出地向老百姓介绍了日常生活中的一些常见病、多发病，引导人们认识这些疾病，树立正确的生活观念、养成良好的生活习惯。

《家庭医生保健丛书》以家庭保健为主要任务，从预防、就医、用药、生活、饮食、运动等几方面分别进行阐述，力求贴近生活，内容通俗易懂、简单实用，是广大群众防病治病的家庭保健必备读本。

由于编者水平所限，在编辑整理的过程中难免有疏漏之处，希望能得到广大读者的热心批评和指正，以求来日的丰富和完善。

——编者

目 录

一、就医知识 55 问

- 高血压与高血压病有何区别..... (1)
- 高血压病在中医中怎样分型..... (2)
- 高血压如何分类? 怎样分期..... (2)
- 新高血压诊断标准实施后, 是否都要服药..... (3)
- 化学元素与高血压有什么关系..... (4)
- 什么是睡眠性高血压..... (5)
- 什么是体位性高血压..... (5)
- 贫血与高血压有什么关系..... (6)
- 高血压急性并发症与哪些因素有关..... (6)
- 血压骤降有何危害..... (7)
- 为什么高血压病人不可降压过低..... (7)
- 高血压病病人血压控制不好有何危害..... (8)
- 高血压危象的紧急处理应注意什么..... (9)
- 高血压病对心脏有何影响..... (9)
- 高血压与心肌梗死有何关系..... (10)
- 高血压病对肾脏有何影响..... (11)
- 高血压与眼底有何关系..... (11)
- 高血压病人怎样对待鼻出血..... (12)
- 出现什么征兆时, 应注意预防脑血管疾病..... (13)
- 什么表现预示脑动脉硬化可能发生..... (13)
- 为何头痛、呕吐要及时就医..... (14)
- 为何耳鸣也要及时就医..... (15)
- 为何气短、心悸更要及时就医..... (15)

| | |
|----------------------------|------|
| 高血压是否遗传 | (16) |
| 为何高血压病不能彻底治愈 | (16) |
| 老年人高血压有什么特点 | (18) |
| 高血压病人能不能长寿 | (19) |
| 老年性痴呆与高血压有关吗 | (19) |
| 妊娠高血压应注意什么 | (20) |
| 高血压病人应怎样进行自我调理 | (21) |
| 高血压病人怎样预防中风 | (22) |
| 为何要积极预防冠心病 | (23) |
| 积极预防高脂血症有什么益处 | (24) |
| 为何高血压病人降压同时要降脂 | (24) |
| 为何要重视收缩压及脉压的控制 | (25) |
| 怎样才能做到高血压的早发现早治疗 | (26) |
| 血压偏高，应该治疗吗 | (26) |
| 高血压病人为何要进行尿常规检查 | (26) |
| 高血压病人检查血黏度应了解什么 | (27) |
| 高血压病人需要做的常规检查有哪些 | (28) |
| 一次性检查能确定病情的轻重吗 | (29) |
| 为何继发性高血压宜先治好原发病 | (29) |
| 找值得自己信赖的医生重要吗 | (29) |
| 为什么应正确地回答医生的问题 | (30) |
| 以症状的轻重来估计血压的高低可靠吗 | (30) |
| 定期测血压有什么重要性 | (30) |
| 治疗高血压应注意什么 | (31) |
| 什么是高血压阶梯疗法 | (32) |
| 无症状的高血压有何危害 | (33) |
| 为什么高血压的治疗宜个体化 | (34) |
| 为什么应经常监测血压 | (35) |
| 怎样正确自测血压 | (36) |
| 为何要积极控制血压 | (37) |
| 为何要平衡降压 | (37) |
| 为什么老年高血压病人忌将血压降到正常水平 | (38) |

二、用药知识 35 问

- 怎样合理应用降压药 (39)
- 选择降压药应注意什么 (40)
- 为何要坚持长期用药 (41)
- 降血压为何应联合用药 (41)
- 为何降压药应从小剂量开始 (42)
- 哪些药会引起血压升高 (42)
- 血压骤升应如何用药 (43)
- 常用中成药有几种 (44)
- 为何应中西药合用 (44)
- 为何要清晨醒后服药 (45)
- 睡前服药有何危害 (45)
- 高血压病人应如何自我调整降压药 (46)
- 高血压病人病情轻时能停药吗 (47)
- 血压一降能立即停药吗 (47)
- 擅自停药降压药有何影响 (47)
- 降压药使用不当有何危害 (48)
- 不测血压用药可行吗 (49)
- 廉价药能有效治疗高血压吗 (49)
- 进口药、新药、高价药可信吗 (49)
- 不求医，自行购药治疗可行吗 (50)
- 为什么不能按经验或说明书服用降压药 (50)
- 用兴趣治疗取代药物治疗可行吗 (50)
- 长期服用一种类型的降压药疗效好吗 (51)
- 长期服药而不定期复查血压正确吗 (51)
- 服了降压药就能不做综合治疗吗 (51)
- 如何合理服食西洋参 (51)
- 长期服用阿司匹林有害吗 (52)
- 患溃疡病的高血压病人为何不能服利血平 (52)
- 为什么高血压病人忌服肾上腺皮质激素药 (53)
- 为什么服用优降宁后不能用麻黄碱和饮啤酒 (53)
- 速效伤风胶囊对高血压病人有何影响 (53)

| | |
|----------------------------|------|
| 高血压病人使用维生素 E 应注意什么 | (54) |
| 为什么服降压药时宜配维生素 C 或路丁 | (54) |
| 为何高血压病人忌服避孕药 | (55) |
| 为什么建议高血压病人用针灸并服降压药治疗 | (56) |

三、生活工作 44 问

| | |
|----------------------------|------|
| 为什么要规律正常的生活 | (58) |
| 哪些生活习惯对病情不利 | (59) |
| 哪些时刻高血压病人最危险 | (59) |
| 怎样合理进餐 | (60) |
| 冬季起居应注意哪些问题 | (61) |
| 中午小睡对血压有何影响 | (61) |
| 采取什么样的睡姿有利健康 | (62) |
| 老年人仰卧睡眠有什么危害 | (62) |
| 长期卧床休息有什么危害 | (63) |
| 起床时应注意什么 | (63) |
| 枕头过低有什么影响 | (64) |
| 为什么不要睡过厚被子、高枕头 | (64) |
| 为什么巧拿雨伞可降低血压 | (65) |
| 清静的生活环境对血压有利吗 | (65) |
| 出差时考虑环境因素重要吗 | (66) |
| 在安静的环境里学习和工作有利于降压吗 | (67) |
| 有计划有节奏地工作对高血压病人有什么益处 | (67) |
| 工作有张有弛对血压有何影响 | (68) |
| 为何工作越忙越应挤出时间锻炼 | (68) |
| 为什么高血压病人忌早晨锻炼身体 | (69) |
| 起床后马上运动有何不良反应 | (69) |
| 高血压病人衣着宽松有何益处 | (69) |
| 穿高领服装有什么危害 | (70) |
| 高血压病人是否可以结婚 | (70) |
| 为何旅行的日程安排忌过紧 | (71) |
| 高血压病人为何忌持重物 | (72) |

| | |
|----------------------------|------|
| 听节奏快、强烈刺激的音乐能引起血压升高吗 | (72) |
| 躺在床上看书、看电视有何危害 | (73) |
| 长时间看电视有什么危害? 应注意什么 | (73) |
| 随使用空调会导致血压升高吗 | (74) |
| 高血压病人挤公共汽车要注意什么 | (74) |
| 高血压病人开车应重视什么 | (74) |
| 为什么高血压病人不宜洗冷水浴 | (75) |
| 高血压病人洗浴时应注意哪些事项 | (76) |
| 为什么要避免后仰洗头 | (76) |
| 上厕所应注意什么问题 | (77) |
| 排便时要注意什么 | (77) |
| 为什么老年人忌蹲着大便 | (77) |
| 为何应积极去除便秘 | (78) |
| 为何患高血压的妇女不用担心月经多少 | (78) |
| 过度的性生活有何危害? 应注意什么 | (79) |
| 高血压病人为何不宜从事高温作业 | (80) |
| 炒股票对高血压病人有何影响 | (80) |
| 高血压病人出现鼻出血时应怎样止血 | (80) |

四、日常饮食 66 问

| | |
|-----------------------|------|
| 高血压病人的饮食应注意哪些原则 | (82) |
| 高血压病人应怎样进补 | (83) |
| 为什么一日三餐的热量应合理 | (84) |
| 常吃苹果有何益处 | (85) |
| 常吃梨有何益处 | (85) |
| 夏天宜常吃西瓜有何益处 | (85) |
| 柿子有预防高血压的能效吗 | (86) |
| 香蕉为什么能降压 | (86) |
| 常吃猕猴桃能预防高血压吗 | (87) |
| 菠萝有降压能效吗 | (87) |
| 常食用柠檬及其制品可以降压吗 | (87) |
| 红枣及其制品有降压能效吗 | (88) |

| | |
|-----------------------|-------|
| 核桃是如何预防高血压的 | (88) |
| 食烤橘子有何作用 | (88) |
| 芹菜的降压效果有多大 | (89) |
| 菠菜有哪些功效呢 | (90) |
| 茼蒿有降压作用吗 | (90) |
| 为什么小白菜的降压效果不可忽略 | (91) |
| 常食洋葱有什么益处 | (91) |
| 大蒜有降压作用吗 | (91) |
| 为什么大葱宜常食 | (92) |
| 番茄对高血压病人有保健作用吗 | (92) |
| 常吃马铃薯有降压的功效吗 | (93) |
| 高血压病人常服莲子心茶有何功效 | (93) |
| 冬瓜常食用能降压吗 | (93) |
| 为什么苦瓜适宜高血压病人常食用 | (94) |
| 胡萝卜对血压有何影响 | (94) |
| 大豆有预防高血压的作用吗 | (94) |
| 常食用绿豆及其制品有何作用 | (95) |
| 蚕豆的降压功效大吗 | (95) |
| 常食用玉米及玉米油有何益处 | (96) |
| 怎样常吃少吃花生来巧降血压 | (96) |
| 常食用海带能降压吗 | (97) |
| 多食鱼类能否降压 | (97) |
| 常食用虾皮也能降压吗 | (98) |
| 为什么忌多吃螃蟹 | (98) |
| 常食用蜂蜜有何疗效 | (99) |
| 为什么要适量的食用植物油 | (99) |
| 芝麻及芝麻油的降压效果有多大 | (99) |
| 常食用醋能降压吗 | (100) |
| 常饮用菊花茶为何能降压 | (101) |
| 为何要适当摄取优质蛋白质 | (101) |
| 高血压患者能吃鸡蛋吗 | (102) |
| 多食蔬菜有何益处 | (103) |
| 增加纤维素的摄入有什么功效 | (103) |

- 如何变换使用不同的香辛料····· (104)
- 多喝橙汁有什么作用····· (105)
- 咖啡因能导致血压上升吗····· (105)
- 饮用硬水有利于健康吗····· (106)
- 早晨饮水有什么好处····· (106)
- 为什么高血压病人不宜饮浓茶····· (107)
- 避开动脉硬化如何合理饮水····· (107)
- 大量长期饮酒有什么危害····· (108)
- 多吃味精会导致什么后果····· (108)
- 长期食用高盐食物能引起血压上升吗····· (109)
- 为何不宜长期食用高脂高胆固醇食物····· (110)
- 饮食中缺钙为何会引起高血压····· (110)
- 钾与血压有何关系····· (111)
- 为什么不提倡老年人常赴盛宴····· (112)
- 肥肉对生理功能有哪些重要作用····· (112)
- 过多地食用肥肉又有何危害····· (113)
- 晚餐过晚有何负面影响····· (113)
- 长期饱食有什么不利····· (114)
- 为何忌把面包作为晚餐的主食····· (114)
- 随意用人参滋补可行吗····· (115)
- 暴饮暴食的危害有哪些····· (115)

五、体育锻炼 18 问

- 如何按正确步骤进行体育锻炼····· (116)
- 为什么开始运动前应先检查身体····· (117)
- 应怎样把握锻炼强度和持续时间····· (118)
- 一周运动 3 小时左右合理吗····· (119)
- 怎样的身体状态忌作运动····· (119)
- 什么是“微笑轻松运动”?有什么特征····· (120)
- 水中步行降压效果大吗····· (121)
- 练太极拳的降压效果如何····· (122)
- 单靠打坐治疗高血压可行吗····· (123)

| | |
|----------------------|-------|
| 跳舞能降压吗？应注意什么····· | (123) |
| 为什么高血压病人忌迷恋高尔夫····· | (124) |
| 哪些高血压病人宜适当游泳····· | (125) |
| 哪些高血压病人可以进行冬泳锻炼····· | (125) |
| 跑步为什么要注意量····· | (126) |
| 高血压病人散步应注意哪些问题····· | (127) |
| 高血压病人慢跑健身应注意什么····· | (127) |
| 如何做高血压病防治操····· | (128) |
| 如何做擦颈甩臂降压操····· | (129) |

六、保健、娱乐 66 问

| | |
|------------------------|-------|
| 常见的降压磁疗疗法有哪些····· | (130) |
| 洗足疗法有何作用····· | (131) |
| 压合谷穴有降压功效吗····· | (132) |
| 怎样压足三里穴来降压····· | (132) |
| 足部按摩有什么作用····· | (133) |
| 敲打足底对降血压有何疗效····· | (133) |
| 使血压平衡，应保持哪些部位温暖····· | (134) |
| 按摩疗法对高血压病人有何功效····· | (134) |
| 刺激手背两侧穴位有助于降压吗····· | (136) |
| 药枕疗法有哪些作用？应注意什么问题····· | (136) |
| 敷贴疗法有哪些降压功效，应注意什么····· | (138) |
| 活动脚腕，按摩大脚趾对降压有利吗····· | (140) |
| 用青竹刺激脚部穴位有何作用····· | (140) |
| 气功为什么能降压？应注意什么····· | (141) |
| 刮痧疗法有什么功效？应注意什么····· | (142) |
| 刷浴疗法有什么功效？应注意什么····· | (144) |
| 针灸疗法有哪些····· | (145) |
| 拔罐疗法治高血压应注意什么····· | (146) |
| 色彩疗法对治高血压作用大吗····· | (147) |
| 对书画疗法治高血压感兴趣吗····· | (148) |
| 情绪激动会不会影响血压····· | (149) |

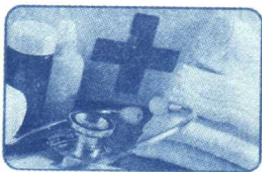
| | |
|--------------------------|-------|
| 深呼吸能降压吗····· | (150) |
| 保持好心情有利于降血压吗····· | (151) |
| 笑对高血压病人有保健作用吗····· | (151) |
| 愉快地交谈能降压吗····· | (152) |
| 哭泣与血压变化有关吗····· | (152) |
| 叹息对高血压有何作用····· | (153) |
| “妒火中烧”对身体健康有何影响····· | (153) |
| 抑郁与高血压病的发病有关吗····· | (154) |
| 倾诉有利健康吗····· | (154) |
| 怎样自我放松来辅助降压····· | (155) |
| 发常梳可以降血压吗····· | (156) |
| 垂钓也能治疗高血压何不试试····· | (156) |
| 治疗高血压，有选择地听些音乐有用吗····· | (157) |
| 为什么高血压病人宜唱卡拉OK····· | (157) |
| 多进行日光浴可行吗····· | (158) |
| 常赏花对高血压病有何功效····· | (158) |
| 长时间打扑克对血压有何影响····· | (159) |
| 打麻将应注意什么····· | (160) |
| 高血压病人为什么不应长时间下棋····· | (161) |
| 吸烟有何危害？戒烟又有哪些好处····· | (161) |
| 贪玩游戏机可导致高血压病吗····· | (162) |
| 看球赛怎样控制好情绪····· | (163) |
| 高血压病人为何不宜扭秧歌····· | (163) |
| 高血压与长间接听手机有什么关系····· | (164) |
| 过度疲劳对高血压病有何影响····· | (164) |
| 猛回头对高血压病人有何危害····· | (164) |
| 为什么老年人用力过猛会造成危险呢····· | (165) |
| 为什么老人不宜久坐····· | (165) |
| 为什么不要过久直立····· | (166) |
| 高血压病人应怎样做好夏季自身保健和防治····· | (166) |
| 高血压病人节日自我保健应注意什么····· | (167) |
| 为什么怀孕妇女宜适当补充硒····· | (168) |
| 失眠与血压有关吗？应怎样预防和治疗····· | (169) |

| | |
|-------------------|-------|
| 高血压与心率有什么关系 | (170) |
| 高血压病人应把血压控制到多少 | (171) |
| 购多台血压计有必要吗 | (172) |
| 成人应如何预防高血压 | (172) |
| 为何高血压预防应从年轻人开始 | (173) |
| 为什么营养不良儿童宜尽早预防高血压 | (174) |
| 为什么妇女应自我预防高血压 | (174) |
| 预防高血压如何从自我做起 | (175) |
| 为何绝经期妇女要注意自身的血压 | (176) |
| 大腹便便者易患高血压吗 | (176) |
| 为何打鼾的人要积极预防高血压 | (177) |
| 为什么高血压病人应检查配偶的血压 | (177) |

附录

| | |
|------------------------------|-------|
| 附录 1 世界卫生组织制定的高血压药物治疗 10 条原则 | (178) |
| 附录 2 常用食物的钠、钾含量 | (179) |
| 附录 3 常用食物胆固醇含量 | (184) |

『一』就医知识 55 问



高血压与高血压病有何区别

在现实生活中，不少人常把高血压和高血压病混同起来，认为只要发现高血压就是高血压病，或者把高血压病简称为高血压，其实它们是两种不同的概念。

高血压只是一个症状，不能算是一种独立的疾病。许多疾病如急性肾炎、肾盂肾炎、甲状腺机能亢进、嗜铬细胞瘤、柯兴综合征、原发性醛固酮增多症等，都可能出现血压升高的现象。但由于这种高血压是继发于上述疾病之后，通常称为继发性高血压或症状性高血压。

高血压病是一种独立的疾病，又称原发性高血压，约占高血压病人的 90% 以上。其发病原因目前尚不完全清楚。临床上以动脉血压升高为主要特征，但随着病情加重，心、脑、肾等脏器也常常受累，发生功能性或器质性改变，如高血压性心脏病、心力衰竭、肾功能不全、脑出血等并发症。

由于病因病理不同，治疗原则也不相同。原发性高血压只有积极治疗高血压，才能有效地防止并发症；而继发性高血压首先是治疗原发病，才能有效地控制高血压发展，仅用降压药控制血压是很难见效的，所以，临床上遇到高血压病人，必须排除其他疾病所致的高血压，才能诊断为高血压病。

高血压病在中医中怎样分型

中医虽然没有高血压这一病名，但古代文献记载的“头风”、“头痛”、“眩晕”、“肝风”、“肝阳”等症，部分相当于现代的高血压病。而头痛、头胀、头晕、头重、心悸、失眠、眩晕、胸病、胸闷、项强，舌麻、舌强、腰痛、半身麻木、口眼歪斜和半身不遂等症状，都可以是高血压病的表现。每一种症状都有不同的病因、病机，而不同的症状又可以由相同的病因和病机所引起。中医认为，高血压是因人体内阴阳平衡失调，肾阴不足，肝阳上亢，久病不愈；阴损及阳，致阴阳两虚而发病。

1. 阳亢型的症状：头胀，头痛，面红；易怒，脉弦等。治疗原则：平肝泻火。

2. 阴虚阳亢型的症状：眩晕，头痛，头胀，心悸；失眠，目糊，健忘，口干，面红，脉弦细，舌质红等。治疗原则：滋阴潜阳。

3. 阴阳两虚型的症状：眩晕，头痛，头胀，肢冷，脚软，心悸，目糊，少寐，多梦，升火，耳鸣，口干，面红，夜间尿频，行动气急，肉跳，脉弦细，舌质红或淡胖等。治疗原则：育阴助阳。

4. 阳虚型的症状：眩晕，肢冷，尿频，脚软，耳鸣，脉沉细弦，舌质淡或胖等。治疗原则：壮阳益气。

5. 痰浊内蕴型的症状：眩晕头痛或头重如蒙、胸闷心悸，体胖倦怠，食少多寐，时吐痰涎，舌体胖，苔白腻。治疗原则：祛风化痰。

6. 瘀血阻络型的症状：眩晕，头痛，心悸，健忘，精神不振，面或唇色青紫，舌质暗，有紫斑或淤点。治疗原则：活血化痰。

高血压如何分类？怎样分期

高血压主要是根据血压水平、病因和脑、心、肾等重要器官损害程度进行分类和分期的。

按血压水平，高血压可分为二类：

1. 高血压：收缩压大于等于是 21.3 千帕（160 毫米汞柱）和（或）舒张压大于等于 12.7 千帕（95 毫米汞柱）。

2. 临界高血压：收缩压大于 18.7 千帕（140 毫米汞柱）但小于 21.3 千帕（160 毫米汞柱）和（或）舒张压大于 12.0 千帕（90 毫米汞

柱)，小于 12.7 千帕（95 毫米汞柱）。

3. 正常血压的范围是：收缩压小于等于 18.7 千帕（140 毫米汞柱），同时舒张压小于等于 12.0 千帕（90 毫米汞柱）。

按病因分类，高血压可分为原发性高血压和继发性高血压。

高血压患者中约 90% 为原发性高血压，约 10% 为继发性高血压。

1. 原发性高血压：即高血压病，其发病机制学说很多，但真正的病因目前尚未完全阐明，临床上以动脉血压升高为主要表现。

2. 继发性高血压：是指继发于某一种疾病或某一种原因之后发生的血压升高，应用现代医学技术能够找到其发病原因，其中大多数可通过手术等治疗措施去除病因而使其高血压得到治愈。例如继发于急慢性肾小球肾炎、肾动脉狭窄等肾疾病之后的肾性高血压，继发于嗜铬细胞瘤等内分泌疾病之后的内分泌性高血压，继发于脑瘤等疾病之后的神经源性高血压，以及机械性血流障碍性高血压、医源性高血压、妊娠高血压综合征和其他原因引起的高血压。

根据脑、心、肾等重要器官损害程度，高血压可分为三期：

I 期高血压：高血压患者临床上无脑、心、肾等重要器官损害的表现。

II 期高血压：高血压患者出现下列一项者——左心室肥厚或劳损，视网膜动脉出现狭窄，蛋白尿或血肌酐水平升高。

III 期高血压：高血压患者出现下列一项者——左心衰竭，肾功能衰竭，脑血管意外，视网膜出血、渗出、合并或不合并视乳头水肿。

新高血压诊断标准实施后，是否都要服药

目前，心血管疾病已成为我国人民死亡的首要原因。国家卫生部有关负责人表示，为了更好地防治高血压，保护心、脑、肾等相关脏器。从今年我国将根据世界卫生组织的建议以 140/90 毫米汞柱为高血压的诊断标准，替代 140/90 毫米汞柱为临界高血压，160/95 毫米汞柱为确诊高血压的旧标准。此举意味着一大批“边缘人士”进入到了高血压患者行列。

我国以前对高血压的诊断标准一直较模糊，虽然医学教科书上也将 140/90 毫米汞柱列为高血压诊断标准，但在实际诊断上则较为“宽容”，一般将 160/95 毫米汞柱列为诊断标准，超过的则确诊为高血压。