

让高血压 低头



洪昭光教授与著名数学家华罗庚教授合作研制了“北京降压0号”获“辉瑞杯”高血压健康教育奖

特别献给高血压患者的一本健康宝典

洪昭光

著

求真出版社



大字版读物

让高血压 低头

求真出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

让高血压低头/洪昭光著. —北京: 求真出版社,
2010. 1

ISBN 978 - 7 - 80258 - 024 - 4

I. 让… II. 洪… III. 高血压—防治 IV. R544. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 228819 号

让高血压低头

著 者: 洪昭光

出版发行: 求真出版社

社 址: 北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号

邮政编码: 100072

电 话: (010) 83895215 83895214

印 刷: 北京文海彩艺印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 700 × 1000 1/16

字 数: 160 千字

印 张: 13

版 次: 2010 年 2 月第 1 版 2010 年 2 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80258 - 024 - 4/R · 9

定 价: 20.00 元

此书盲文版同时出版

版权所有 侵权必究

前 言

改革开放使我国的经济得到了迅猛的发展，人民生活水平有了显著提高，也可以说社会物质文明得到了发展。同时，高血压、冠心病等慢性病的患病人数和发病率也显著增加，因此有人把这些病称为“文明病”。这种说法有一定程度的误导之嫌。事实上，人们罹患这些病的诸多因素中，有些表面上看确实是因为物质生活改善造成的。比如，20 世纪 80 年代以前，大家手里的钱很少，我们日常生活中肉、蛋等脂肪类食品都是限量供应的，根本不够吃。现在却不同了，物资非常丰富，想吃什么，不仅在哪都能买到，而且大部分家庭都能买得起。于是，人们可以大鱼大肉，天天似过年，饮食摄入高脂肪、高热量；而运动减少，体重超标，自然增加了患病的几率。而从另一方面看，精神文明程度不够高，广大群众接受健康教育的机会少，科学的健康生活知识掌握不够，也是这些慢性病发病率居高不下的原因。如果我们掌握了科学的健康知识，有了健康的生活方式，那么这些疾病的发病率就会大幅度下降。以美国的白领和蓝领为例，白领地位高、钱多、生

活好，同时他们受教育程度高，健康知识多，自我保健意识强，因此他们的患病率明显比蓝领少，这就充分说明这些慢性病不是“文明病”，而是“不文明病”。

我国高血压、心血管病这些慢性病越来越多，主要原因是健康教育不够普及，健康知识没有跟上物质文明的发展。美国有个研究报告说，健康的生活方式能使高血压的发病率减少 55%，脑卒中减少 75%，可见知识的力量，因此说“知识就是健康”。

健康是什么呢？早在 1953 年，世界卫生组织就旗帜鲜明地提出“健康就是金子”的口号，旨在呼吁人们重视预防，重视健康，要像对待金子一样，珍爱生命。实际上，健康比金子还重要。因为健康一旦失去，就像黄河之水，“奔流到海不复回”，再先进的高科技也不能使受损的机体恢复到和原来一样，而金子却可以“千金散尽还复来”。1999 年 11 月，在美国亚特兰大召开了第 72 届美国心脏学会年会，有 3 万名世界各地的代表参加，收到论文 13509 篇，但最使人难忘的是大会主席即美国心脏学会主席的开幕词及会议强调的精神：“等病人得病后再找医生，医生能给予病人的帮助已经很有限了。即使治好了，病人也不能恢复到和病前完全一样。”因此，最好的医生是不让人得病的医生，提出了“超越二级预防”的概念，不是坐等病人发病后进行治疗和二级预防，而是要主动找出具有危险因素的高危病人，认真进行一级预防使他们不发

病。比如，早期筛查高血压、高血脂、糖尿病，预防心、脑、肾并发症或更早地预防上述危险因素，使预防的观念更积极、更有力，成为真正的“上医治未病”（高明的医生，在人未生病时就预防，使人不得病），造福人类。大会展厅里有足球、篮球、网球，还有各式美味可口的健康食品及食物仿真模型、烹饪手册。更令人感动的是，开会当天全市有无数家庭举家走上街头，参加群众性跑步健身运动，万人空巷，热闹非凡，媒体也大造舆论，以期助兴。举办者还给每一位参加跑步者发T恤衫和食品作为奖励。学术会议不再是少数人冷冷清清的交流，科研成果亦不再是幻灯片上简单的数字罗列。提倡科学的生活方式不光是写在纸上、挂在墙上的口号，而是变成广大民众实实在在的行动，走进了千家万户，成为千百万人的自觉行动，这才是真正意义上的科学。

健康有三个很明显的特点：

第一，健康知识人人需要。它不像其他有些知识，你可以不需要，健康知识是不论男女老少、不管什么职业都需要的，如果没有健康知识，人一生中就会遇到很多麻烦，很多简单的事就会变得很复杂，所以健康知识人人需要。

第二，健康面前人人平等。哪怕你是富豪、皇帝，如果不遵循健康规律，你活的寿命比百姓还要短，死得还要快。在健康面前，财富、地位、权力都无济于事。要顺应客观规律，“聪明”人才能一生平安。对健康来说人人平

等，只要你违背了客观规律，你就要受到惩罚。

第三，健康不能一蹴而就。注意健康，必须从年轻时候就细水长流、精心保养。另外，我们好多人觉得心肌梗死、脑卒中是突然发生的，其实不然。所有的心肌梗死、脑卒中发病都不是对健康人无中生有的突袭，而是全身动脉粥样硬化渐变的必然结果。动脉硬化是一种植根于青少年、发展于中年、发病于中老年的慢性病，看起来它是突然发生的，实际上是慢慢地发展形成的。最后发病危及心脏、大脑、肾脏。因此，健康变化这三个特点非常重要。

如果我们能很好地按照科学、文明的生活方式，用健康知识来充实自己，那么，我们每个人一定会按照自然规律，“健康七八九，百岁不是梦”，就是说人到70岁还很健康，80岁、90岁生活质量仍较高，活到100岁也不是一个梦想。在现代的科技条件下，人们完全可以在明媚阳光下，健康享受每一天，怀着希望步入人生百岁，使其成为生命的自然进程，而不再是奢望，就像清清山泉，弯弯曲曲，最终汇入大海一样自然。

1. 8. 25

目 录

第一部分 高血压了解篇

- 血压的定义 /3
- 血压形成的原理 /3
- 高血压的分类 /4
- 高血压的特点 /5
- 高血压的四个之“最” /7
- 影响高血压的因素 /8
- 高血压应注意的三个趋势 /9
- 高血压是只真老虎,也是纸老虎 /10
- 早期发现,早期治疗 /13
- 高血压患者生活中需注意的事项 /13

第二部分 高血压知识篇

三个“半分钟”和三个“半小时”

- 三个“半分钟” /17
- 三个“半小时” /18
- 避免两个三联症 /19

兔子、鸭子与动脉硬化

兔子、鸭子与动脉硬化实验 /20

无法改变的三个因素 /21

腰带越长,寿命越短

肥胖的类型 /24

有效减肥法 /25

健康就是财富

健康就是财富 /28

21 世纪的四个健康格言 /29

第三部分 高血压防治篇

合理膳食

膳食中的“一二三四五” /35

餐桌上的“红黄绿白黑” /41

食用盐要适量 /44

早餐一定要吃 /46

适量运动

生命在于运动 /48

最好的运动 /49

最省钱的运动 /52

警惕清晨“魔鬼时间” /53

冬季锻炼要当心 /55

运动“三有”“三不为” /57

戒烟限酒

- 吸烟是公害 /58
- 风行国际“戒烟法” /61
- 酒是一把“双刃剑” /63
- 交流解忧胜于酒 /65

心理平衡

- 健身先健心 /66
- 蚊子也能要人命 /68
- 生活是面活镜子 /69
- 心理平衡重在实践 /71

注意生活细节

- 警惕“卫生间事件” /72
- 提防浴室里面的危险 /74
- 中老年人需注意四点 /76
- 警惕死亡三联征：冬天、凌晨、扫雪 /77
- 一天一片药，管住高血压 /79

第四部分 高血压治疗篇

高血压食谱

- 减肥食谱 /83
- 日常食谱 /84
- 周末、节假日食谱 /85

高血压健康食谱

一日健康食谱

脑血管病患者食谱 /108

心肌梗死患者食谱 /109

高血脂症患者食谱 /110

心力衰竭患者食谱 /110

便秘患者食谱 /111

高纤维食谱 /111

高血压常用药物

α - 受体阻滞剂 /113

β - 受体阻滞剂 /113

ACE 抑制剂 /114

钙拮抗剂 /114

复方制剂 /115

利尿剂 /115

血管紧张素 II 受体拮抗剂 /116

第五部分 高血压疑难与解答篇

高血压患者有哪几大误区 /119

治疗高血压,中药好还是西药好 /121

测量血压应注意哪些问题 /124

血压自身如何调节 /124

- 季节、气候会影响血压吗 /125
- 怎样算是高血压 /126
- 高血压会遗传吗 /126
- 有高血压家族史的人应该怎么办呢 /127
- 高血压的先兆信号是什么 /127
- 高血压患者最常见的症状有哪些 /128
- 高血压患者需要做哪些基本检查 /128
- 高血压患者为什么要经常测量血压 /129
- 高血压患者用药治疗的观察点是什么 /130
- 血压降得越快越好吗 /130
- 血压降到多少合适 /131
- 高血压的药物治疗原则是什么 /131
- 一天中什么时候用药最合理 /132
- 血压降至正常范围就可停药吗 /133
- 高血压患者还能长寿吗 /133
- 高血压伴发脑溢血如何降压治疗 /133
- 高血压伴发冠心病治疗需注意什么 /134
- 高血压合并糖尿病应注意什么 /135
- 高血压合并肾损害时,应注意什么 /137
- 高血压对脑血管有何危害 /137
- 高血压对肾脏有何危害 /138
- 高血压如何预防 /138
- 高血压预防分几级 /139

- 预防高血压的合理膳食是什么 /140
- 什么是老年高血压 /141
- 老年高血压有何特点 /141
- 老年高血压如何治疗 /142
- 世界卫生组织预防心血管病的目标是什么 /143
- 家庭如何选用血压计 /144

第六部分 高血压疾病篇

百病之首——心血管病

- 心血管病保健常识 /149
- 有了症状别耽误 /151
- 时间就是生命 /152

高血压的并发症之一——冠心病

- 引起冠心病的危险因素 /154
- 丈夫得了冠心病,妻子应该怎么办 /156
- 自幼开始抗衰老 /158
- 过劳死和冠心病 /159
- 试试快乐一周减压法 /160

高血压的并发症之二——脑卒中

- 引发脑卒中的因素 /161
- 脑卒中重在预防 /162
- 预防脑卒中存在的误区 /164

高血压的并发症之三——肾脏疾病

肾脏的作用 /165

高血压引起肾脏疾病 /167

在饮食中预防肾脏疾病 /167

附录一 保健养生箴言

一个中心 /169

两个基点 /169

三大作风 /169

四大基石 /170

四个最好 /171

“三心三自” /171

健康生活“三个平” /172

强身健体“八个八” /174

养心八珍汤 /175

四君子汤 /176

健康金字塔 塔下四种人 /177

中年健康四句话 /178

长寿诗 /178

第二春之歌 /179

附录二 保健养生新观念

人活百年不是梦 /180

失去健康,就失去一切 /180

生命最美是凋亡 /182

死于无知更可怕 /183

健康人更应该被关爱 /184

智者不惑 /186

遗传基因决定保健方式 /188

我的健康我做主 /190

学会慢生活 /191

健康要从娃娃抓起 /193

第一部分



高血压了解篇

高血压是一种常见病、多发病，严重影响了大众的健康和生活质量；它又是引起冠心病、脑卒中、肾功能衰竭的最危险因素。随着人们生活水平的不断提升和工作节奏的加快，高血压的发病率呈逐年上升的趋势，人们的身体也受到越来越多的侵害。那么高血压真的那么可怕吗？高血压都有哪些特点？影响高血压的因素又有哪些？等等。下面，我就这些问题对高血压作个简单介绍。