

中央文明办 卫生部主办

相约健康社区行巡讲精粹

郭冀珍 著

：从北京到全国。从城市到乡村。
： “学习科学，拥有健康，享受生活”，
： 这就是“相约健康社区行”首席专家巡讲的主题。
： 这就是亿万群众争相获取的最有价值的人生财富。

首席专家**郭冀珍**

谈

控制高血压 享受美好人生

- 最新的健康概念
- 最科学的保健方法
- 最佳的生活方式
- 最权威的健康指南



人民卫生出版社

中央文明办 卫生部主办

相约健康社区行巡讲精粹

郭冀珍 著

R544.1

3

首席专家郭冀珍
谈

控制高血压 享受美好人生



图书在版编目 (CIP) 数据

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/郭冀珍著. —北京: 人民卫生
出版社, 2003

ISBN 7-117-05694-0

I. 肖… II. 郭… III. 高血压-诊疗-问答
IV. R544.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 063745 号

首席专家郭冀珍谈控制高血压 享受美好人生

著 者: 郭 冀 珍

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址: (100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E-mail: pmph@pmph.com

印 刷: 潮河印业有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 5.25 插页: 4

字 数: 103 千字

版 次: 2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-05694-0/R·5695

定 价: 8.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

《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 朱庆生 殷大奎

主 编：殷大奎

副 主 编：李 伟 李长明 秦小明 刘益清
王环增 陈啸宏 姚晓曦 杨 青
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

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 ■ ■ ■ ■



上海第二医科大学附属瑞金医院临床高血压科,上海市高血压研究所主任医师、教授。

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。

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“高血压合并脑部小血管病危险因素与干预治疗”课题获“上海市科技进步奖”三等奖。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”。

参与《临床高血压病学》、《高血压防治手册》等多部专著的编写,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,发表科普文章40余篇。



前 言

在我国，随着人民生活水平的大幅度提高，生活节奏的加快，人们的生活方式逐步步入一种高热量饮食、少运动消耗、精神高度紧张、焦虑的状态。由此造成高血压病的患病率逐步上升。最近的一项调查显示，在 35 ~ 74 岁人群中高血压患病率达 27.2%，并正在呈现年轻化趋势，这已成为一个严重的公共卫生和社会问题。为了防止高血压及由此引起的心脑血管病等并发症在中国的流行，设立国家高血压教育项目，促进以社区为中心的临床高血压的防治网是当务之急。中央文明办，卫生部，中国健康教育协会等于 2003 年 1 月启动了“相约健康社区行”巡讲活动，受到广大基层群众的热烈反响和欢迎。为配合这次活动，人民卫生出版社将我国十一位首席专家的讲稿编辑并出版。《控制高血压享受美好人生》就是系列丛书中的一本。作为本书的作者，我认为这是中央领导对我的信任与委托，我力图使本书能满足广大群众对健康保健知识的渴求。

本书分成八个部分，以群众喜闻乐见的问答形式对高血压病的发病、病因、危害及其相关的预防、治疗和保健等方面的内容做了深入浅出的分析，主要内容包括如何预防高血压的发生；早期确诊高血压的方法；与高血压有关的危险因素；如何将高血压病的危



险度降到最低；高血压可能导致的并发症及其危害；防治高血压治疗中的一些模糊概念；高血压病人的运动与饮食；以及一些防治高血压的基本知识等。本书内容深入浅出，通俗易懂。相信本书能够有助于人们对高血压病的进一步了解和认识，解答高血压病病人存在的疑虑和问题。

在本书编写中，上海第二医科大学附属瑞金医院中医科曾真教授参与编写了“中医治疗高血压”部分，营养科施咏梅主治医师参与编写了“高血压病人的运动与饮食”中饮食部分。此外，瑞金医院高血压科赵洁医师、新疆中医医院的邓皖丽医师也参与了本书稿件的排版与打印等工作，在此一并表示感谢。

由于编写时间紧，书写表达方面有一定难度，书中难免有不足之处，希望广大读者对本书提出宝贵意见。

上海第二医科大学附属瑞金医院

上海市高血压研究所

郭冀珍

2003年8月





目 录

第一部分 筑起阻止高血压发生的防护墙

1. 预防高血压关键从自我做起 1
2. 远离高血压 8 字箴言 2
3. 低盐——盐，危害生命的“秘密杀手” 3
4. 减肥——体重减少 1 公斤，血压下降约
1 毫米汞柱 6
5. 减压——不良心理因素可导致高血压 10
6. 限酒——酗酒是高血压的主要危险因素
之一 11

第二部分 尽早发现并确诊高血压

1. 有高血压的人应关爱自己的下一代，不要
重蹈覆辙 14
2. 如何早期发现高血压 15
3. 如何掌握测压知识，确诊自己血压高 16

第三部分 高血压是一个无声的杀手，哪些是与其 狼狈为奸的杀手伙伴

1. 为什么说高血压是一个无声的杀手 20
2. 危险伙伴之一——高血脂 21
3. 危险伙伴之二——肥胖 23
4. 危险伙伴之三——糖尿病 25
5. 危险伙伴之四——吸烟 27



第四部分 高血压病既成事实，怎样将危险程度降到 最低——必须长期控制血压，坚持“终生服药”

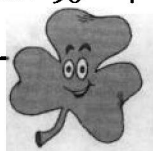
1. 什么是理想而安全的血压 30
2. 老年人高血压有什么特点 32
3. 高血压病人四肢血压差别多大算正常 33
4. 单纯性舒张压升高是不是很危险 34
5. 老年人收缩压升高比舒张压升高更危险 36
6. 高血压病人应注意你的心率——与寿命长短有关的指征 37
7. 高血压病人在家血压突然升高如何自救 39
8. 降压药一定不能吃吃停停 41
9. 长期吃降压药并不等于进了“保险箱” 42
10. 怎样看待降压药的“利”与“弊”，是否是药就有“毒” 43
11. 哪些是常用的五大类降压药物 45
12. 治疗高血压是用一种药物还是联合用药更有效 47
13. 复方降压制剂不是万能的 48
14. 为防止将来“无药可治”，是否应先用“较差”的降压药 50
15. 长期服用降压药会产生“耐药性”吗 52
16. 高血压病人如何自我调整用药 53
17. 降压药物与饮食的关系 55
18. 高血压中风后降压治疗的注意事项 57
19. 高血压病人服用阿司匹林是否有好处 59
20. 降压药物与性功能的关系 60
21. 高血压病人不服药只用耳部穴位治疗能降压吗 62



22. 儿童和青少年体重过重会增加高血压的危险	63
23. 清晨是高血压病人最危险的时刻	65
24. 老年高血压病人的血压与进餐和体位有什么关系	66
25. 对对号, 自己发生心血管疾病的危险有多大, 低危、中危、高危	67
26. 高血压病人血压控制不好容易得腔隙性脑梗死	69
27. 长期患高血压病会不会得痴呆	70
28. 患了高血压一样可以长寿	71
29. 避孕药会引起高血压吗	72
30. 绝经期妇女容易发生高血压	73
31. 高血压病人的心理治疗	74
32. 抑郁症与高血压的关系	75
33. 痛风与高血压的关系, 尿酸升高会引起高血压吗	76
34. 不可轻视的孕期高血压	78
35. 音乐也是降压良方	80
36. 气候与高血压有关	81
37. 打鼾与高血压的关系	82
38. 高血压病病人多食鱼类有好处	84
39. 咖啡、茶与高血压	85

第五部分 高血压防治中的一些模糊概念

1. 自己测量血压不如诊所测压准确	87
2. 高血压是一种顽固病, 血压降不到正常	88
3. 血压不能降得太低, 只要低于 140/90 毫米汞柱就可以了, 太低会有危险	90



4. 中年人低压稍高 5~10 毫米汞柱不必吃药，
等再高点吃药也不迟 91
5. 年龄大了，血压高一些不要紧 91
6. 老年人舒张压不高，收缩压稍高，脉压
大不要紧 92
7. 高血压病人血脂高一点，又无不适，少吃
点肥肉不要紧 93
8. 高血压病病人硬化的血管可以软化 94
9. 老年妇女吃钙拮抗剂会引起缺钙 95
10. 珍菊降压片是中药，副作用小，可以放
心地吃 96
11. 深海鱼油、卵磷脂能使高血压病人血管
软化 97
12. 高血压病人与“进补” 98

第六部分 高血压病人必备的基本知识

1. 怎样正确使用标准水银柱血压计 100
2. 电子血压计如何使用 102
3. 高血压病人怎样安排自我测压 103
4. 什么是假性高血压 105
5. 哪些高血压病人需要做糖耐量试验 106
6. 高血压病人为什么要做胰岛素释放试验 ... 107
7. 高血压病人血粘度升高会有什么后果 108
8. 高血压病人测定微量白蛋白尿的意义 110
9. 了解常用降压药物的基本知识 112
10. 一些常用降压药物的分类和使用方法 114

第七部分 高血压病人的运动和饮食

1. 高血压病人如何选择适合自己的“运动

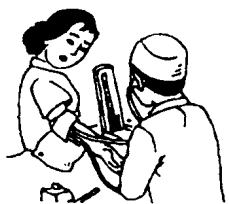


处方”	122
2. 高血压病人什么时候运动较合适	124
3. 不要怕运动会加重高血压	125
4. 工作忙如何挤出时间锻炼	126
5. 太极拳——一种理想的运动降压方式	126
6. 高血压合并高尿酸血症的饮食配方	127
7. 高血压合并肥胖症的饮食配方	129
8. 高血压合并高脂血症的饮食配方	131
9. 高血压合并糖尿病的饮食配方	132
10. 高血压合并冠心病的饮食配方	134
11. 高血压合并心力衰竭的饮食配方	137
12. 高血压并发中风的饮食配方	139
13. 高血压并发肾功能减退的饮食配方	141

第八部分 中医治疗高血压

1. 高血压辨证分型与治疗	144
2. 常用的辅助降压方剂	147
3. 针灸、推拿与按摩疗法	151
4. 药枕疗法	152
5. 洗足疗法	153
6. 贴敷疗法	154
7. 中药食疗	154





第一部分 筑起阻止 高血压发生的防护墙

1. 预防高血压关键从自我做起

高血压,表面上看是一种独立的疾病,实际上是心、脑血管病变的一个重要的危险因素。要预防心脑血管事件的发生,控制高血压是一个重要而单一的突破口。随着社会经济的繁荣,生活节奏的加快,人民生活水平不断提高,饮食结构发生很大的变化。它一方面标志着社会物质文明的发展,另一方面,也伴发着我国心、脑血管疾病的发生和死亡人数不断上升,达到总死亡率的40%。其中高血压的患病率从20世纪50年代的5.11%上升到70年代的7.73%,90年代冲到13.6%。近10年来,成人高血压患病率男性由20.2%上升到28.6%,女性由19.1%上升到25.8%,这是一个十分令人担忧的问题。

为了防止高血压的发生,老年人要关爱自己,退休后安享晚年;中年人更要学会健康、科学地生活。35~45岁的中年人,肩负着承上启下的重担,常常最关心自己的事业,而不注意自己的健康。他们当中处于亚健康状态的人越来越多,他们不明白如何保护自己不发生高血压,一旦发生了高血压病也不明白高血压引起的心、脑血管病变的严重性。因而,常常不注意服用降压药,任其发展。这已成为一个社会问题,我们决不可等闲视之。切莫应了社会上流传的:



“50 岁前命为钱，50 岁后钱为命” 的说法！

在高血压门诊部，常常听到病人感叹：“我父亲（母亲）有高血压呀，没办法！”其实，在预防高血压的发病中，遗传只是一个次要的因素，更重要的是要保持健康的生活方式，即改变生活习惯，改变高盐饮食、减肥、坚持运动、少饮酒并防止用不健康的心理应付应激状态。

“不死于愚昧，不死于无知”。在高血压还未发生前，理智地通过改变不良的生活习惯，培养健康的心理状态，定期查体，一定能阻止高血压的发生，筑起一道阻止高血压病发生、蔓延的防护墙。

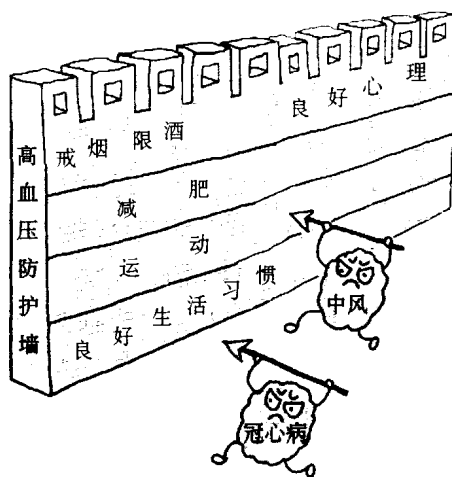


图1 筑起发生高血压的防护墙

2. 远离高血压 8 字箴言

远离高血压 8 字箴言：低盐、减肥、减压、限酒。

