



实用指导

高血压

患者的日常生活

史冬梅 洪昭光 编著
阎靖靖 绘画



华夏出版社

高血压患者的日常生活

史冬梅 洪昭光 编著

阎靖靖 绘图

华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

高血压患者的日常生活/史冬梅,洪昭光编著. —北京:
华夏出版社,2002.5

ISBN 7-5080-2721-3

I. 高… II. ①史… ②洪… III. 高血压-防治-普及
读物 IV. R544.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 021594 号

华夏出版社出版发行

(北京市东直门外香河园北里4号 邮编:100028)

新华书店经销

中国科学院印刷厂印刷

787×1092 1/32 开本 4.875 印张 702 千字

2002年5月北京第1版 2002年8月北京第2次印刷

定价:10.00 元

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

序

长期以来，高血压病一直被许多医学家称为人类健康的“无声杀手”。我国高血压患病率从 1959 年的 5.11% 增加到 1991 年的 11.44%，增长速度可见一斑；同时，高血压引起的冠心病、脑血管疾病、肾脏疾病的发病率也随之不断上升。我们在长期的临床工作中，发现很多患者对自己的高血压病很不了解，而正是对疾病的无知最后导致疾病的致残而抱憾终身。防患于未然，预防胜于治疗。如何指导病人自己对高血压病进行预防、治疗和保健已是我



们工作的重点和责任。因此，我们想通过这本书，深入浅出、通俗易懂地让大家从各个角度充分了解自己的高血压病及其预防和治疗，建立良好的生活方式，把健康牢牢地把握在自己手中，快快乐乐地享受每一天。

非常感谢著名心血管病专家洪昭光教授在百忙之中为本书撰稿，使本书更显精彩；非常感谢北京大学心理学系张智勇教授不辞辛劳地指导我完成本书部分内容；最后感谢著名心血管病专家张维君教授为本书编著所给予的支持和帮助。

史冬梅

目 录

第一章	送给高血压患者的珍贵礼物	1
第二章	生命的春天	5
	一、生命之树	5
	二、花开花落	6
	三、动脉硬化, 植根少年	7
	四、关爱生命, 自幼开始	8
	五、顺应生物钟	9
	六、文明的生活方式	11
第三章	高血压的基本知识	13
	一、血压	13
	二、正常血压和异常血压	17
	三、决定血压的因素	19
	四、高血压的发病原因	20
	五、一天中血压的波动	22



第四章	高血压病的诊断与治疗	25
一、	高血压病的诊断	25
二、	并发症	28
三、	高血压病的治疗原则	32
四、	降压药物	38
第五章	高血压患者的合理膳食	42
一、	限制食盐的摄入	42
二、	肥胖与高血压	49
三、	摄入足够的蛋白质	52
四、	脂肪和胆固醇	55
五、	膳食纤维	59
六、	外出就餐	61
七、	高血压患者饮食的误区	63
第六章	高血压患者的食谱	71
一、	日常食谱	72
二、	周末食谱	74
三、	减肥食谱	79
四、	高纤维素食谱	81
五、	脑血管疾病患者食谱	83
六、	心肌梗死患者食谱	84



七、高脂血症患者食谱	85
八、便秘患者食谱	87
九、心力衰竭患者食谱	87
 第七章 健康的生活方式	90
一、季节气候与高血压	91
二、心理平衡与精神因素	100
三、工作	107
四、上班通勤	108
五、卫生间事件	112
六、沐浴	117
七、睡眠和休息	120
八、体位与血压	122
九、运动	125
十、饮酒	132
十一、吸烟	134
十二、夫妻生活	137
 第八章 家庭急救方法	140
一、脑卒中发病时的家庭急救	140
二、心脏病发作时的家庭急救	142
三、猝死的判断及心肺复苏	143

第一章 送给高血压患者的珍贵礼物

——健康快乐 100 岁

20 世纪，70 年代送礼送点心匣，80 年代送礼送保健品，90 年代送礼送鲜花。21 世纪，该送什么呢？

21 世纪最珍贵的是健康。因此，送礼应当送健康。身体健康了，自己少受罪，儿女少受累，还能节省医疗费，何乐而不为呢？

那么，什么是理想的健康呢？

就是 7 个字：**健康快乐 100 岁。**

人人都希望健康快乐 100 岁，但希望归希望。现实是现实。人群中能把希望变成现实者目前尚不足千分之一。但只要你能把我们送你的三件礼物珍藏心中，付诸行动，那么这个比例就能加上百倍。至少，大多数人都能达到健康七八九（指 70、80、90 岁），百岁不是梦的美好境界。



一、第一件礼物：健康新概念——医学观念的转变

在新世纪，医学将从在大医院治疗疾病、治疗病人、减少合并症、减少致残率、减少病死率而更多地转向关注预防、关注健康，使健康人不变成亚健康人，亚健康人不变成病人，使人人健康快乐生活每一天。也就是医学将重心下放，社区为主，眼光前移，关注预防。按照维多利亚健康宣言的精神，架起三座桥梁，夯实四大基石（合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡）。使科学健康知识从书本中解放出来，进入千家万户，使“旧时王谢堂前燕，飞入寻常百姓家”。

新世纪将是天更蓝、水更清、草更绿、阳光更明媚。美丽的大自然成为人类共同的美好家园。

二、第二件礼物：治疗新理念——更多、更早、更好

目前降压药已有六大类一百多种，其中许多是卓有成效的优秀药物。有确切证据证明，这些药物具有疗效显著、降压平稳、服用简便、副作用少，既不影响代谢，又能保护靶器官，显著减少心血管



事件的发生和死亡。但是目前情况是：①用得太多，因为服药率低；②用得太晚，因为早期病人常不治疗；③用得不好，因为配伍使用常为不合理。因而使良好的药物未能发挥良好的作用。

在新世纪将通过治疗新理念，更多、更早、更好地治疗高血压，使我国高血压的“三高”、“三低”、“三个误区”的局面彻底改观。高血压药物治疗面貌将焕然一新，脑卒中、冠心病必将大幅度减少。

三、第三件礼物：心理新观点——三自一包，百岁不老

要达到人与自然和谐，健康快乐 100 岁，病人自己的积极参与是决定性因素，正如 2500 年前医学之父古希腊名医希波克拉底所精辟指出的：“病人的本能就是病人的医生，而医生是帮助本能的。”

因此，新世纪的健康箴言是：

最好的医生是自己，最好的药物是时间。

最好的运动是步行，最好的心情是宁静。

三自是：自己关爱自己；自己教育自己；自己解放自己。



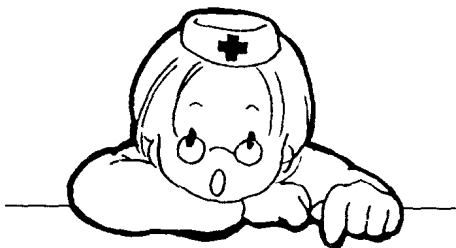
一包是：一包千年古方——“养心八珍汤”。“养心八珍汤”净化心灵，升华人格，陶冶情操，调适心理，宠辱不惊，物我两忘，达到诚实做人、认真做事、奉献社会、享受生活、延年益寿、减少灾祸等六大功效。

养心八珍汤

慈爱心 一片 正气 三分 孝顺 常想 奉献 不拘
好肚肠 二寸 宽容 四钱 老实 适量 回报 不求

有了养心八珍汤的六大功效，就会自然带来心理平衡连锁效应的四个好，即好心情带来好身体；好身体带来好事业；好事业带来好生活。有了四个好，一切都好，人生百岁犹未老。

我们相信这三件礼物一定会给大家带来健康和幸福。



第二章 生命的春天

一、生命之树

按大自然的生物学原理，哺乳动物的寿命是其生长期的 5~6 倍。人的生长期是以最后一颗牙齿长出的年龄为标志，也即 20~25 岁。因此，人的寿命就是 $20 \times 5 = 100$ 岁至 $20 \times 6 = 120$ 岁之间。不会短于 100 岁，也不会长于 150 岁。各国科学家不论用什么理论、什么公式计算，都没有大的出入。

新近一些臆测认为靠基因工程人类的寿命可达 360~500 岁，目前尚无理论和实践依据，缺乏可信度。实际上，人活 500 岁，既不可能，也无必要。

多数科学家经反复测算得出：人类的自然寿命为 120 岁。这与实际情况也比较符合。

那么，120 岁的生命之树应当怎样度过呢？

人的生命之树可分为两个春天。第一个春天是播种耕耘的春天，生长发育的春天，是辛勤耕耘的春天。工作学习备受艰辛。第二个春天是金色收获



的春天，是温馨幸福的春天，悠然舒适、享受生活的春天。人们可以从容地品味人生、欣赏人生，正如西方一句绝妙的谚语：“人生六十才开始”。

目前，生命之树能到 120 岁者还是少数，但在现代科学文明条件下，健康七八九，百岁不是梦，应当是普遍的生命规律。

二、花开花落

在明媚的阳光下，自由舒畅地呼吸着新鲜的空气，以愉快的心情，闲看庭前花开花落，漫观天外云展云舒，健康享受着生命的每一天，这是生命的自然乐章。怀着希望，带着憧憬步入人生的百岁，老有所为，老有所乐，这是生命的自然进程，而不是奢望，就像一股清泉水，弯弯曲曲，最终汇入大海一样自然。

但是许多人还是 40 多岁动脉硬化，50 多岁冠心病，60 多岁脑卒中，70 多岁有 6 种慢性病折磨着。提前患病、提前死亡成了当今社会的普遍现象。甚至小学生有了高血压，中学生患了脂肪肝和动脉硬化。这究竟是怎么了？

最近的一项研究表明：在北京市 15~39 岁年龄组死亡者尸检中发现，有动脉粥样硬化表现者竟



占 74%，其中，冠状动脉严重狭窄超过 50% 者达 24%。在我们这样一个刚由温饱进入小康的发展中国家，经济尚未充分发展，而高血压、冠心病、糖尿病、肿瘤等慢性非传染性疾病却以发病率日渐增高、发病年龄日趋低龄化的迅猛之势向我们迎面而来，不能不引起人们的深思。

三、动脉硬化，植根少年

关爱生命应当自幼开始。不要让儿童得成人病，青年得老年病。

许多临床和病理研究都表明：动脉粥样硬化是一种植根于青少年，发展于中青年，发病于中老年的慢性全身性病理过程。

临床上，冠心病、脑卒中的所谓“突发”是动脉粥样硬化病变“水到渠成”、“瓜熟蒂落”的必然结果。而并非无中生有的“突发”。此时，动脉粥样硬化早已是全身性多处病变了，而且动脉的狭窄程度至少已经是 50% 狭窄，一般为 75% ~ 90% 的狭窄，有的则为完全闭塞。也就是说，只要出现了临床症状，不论症状轻重，动脉粥样硬化已经进入了中、重度病变了。

20 世纪 50 年代朝鲜战争时期，美国对战场死



亡士兵的尸检发现：在平均年龄为 27 岁的死亡者中，77% 已有动脉硬化表现，可见病变确实植根于青少年。

在儿童动脉硬化方面也有一项叫博加卢萨 (Bogalusa) 的专门研究。在 22000 名青少年中，2/3 是白人，1/3 是黑人，通过设计良好的前瞻性研究发现：儿童尸检中主动脉内膜所见到的脂纹和斑块与其生前血中胆固醇、甘油三酯及体重指数呈正相关。而与高密度脂蛋白胆固醇成负相关。这样，进一步清楚证明了：动脉粥样硬化不仅是开始发生于青少年，而且其危险因素也与成人相同。因而，惟有从儿童开始，采取健康生活方式，进行一级预防，才是真正治本之道。

四、关爱生命，自幼开始

对父母亲中有高血压、脑卒中、冠心病等病史者，即家族史阳性的儿童来说，从小预防就显得格外重要，因为危险因素的种类增多所导致的危险性增高是以乘积增加的。如家族史阳性的儿童高血压是正常儿童的 3 倍；肥胖儿童高血压又是正常儿童的 4 倍；那么家族史阳性兼肥胖的儿童其高血压患病率则约为正常儿童的 12 倍。如果加上不爱运动、



嗜咸，则患病率将进一步增高。因而儿童期是第一关。不把好这一关，小学生时就已患上高血压病。第二关就是中年的快速进展期，男性以 30~39 岁进展最快，女性则以 40~49 岁进展最快。这个时期，承上启下，生活、精神压力最大，应当尽量按照健康四大基石去延缓动脉硬化进展。第三关是中老年的发病期，这时期最关键的是要预防触发因素，防止发病诱因，如情绪激动、过度用力、体位突然变化等。

同样程度的动脉粥样硬化，精心呵护，可以颐养天年，直至 90 高龄，但如果突然大怒，可以立即猝死。所以“最好的医生是自己”，“生命在自己手中”。

西方有句谚语：人与他的动脉是同龄的。因此，爱护动脉就是爱护生命，防止动脉硬化就是延长生命。

五、顺应生物钟

自然是人类的母亲，人类是自然的儿女。人活在自然界中，体内的生理代谢与自然界的变化是息息相关的。如春夏秋冬、日出日落、月圆月缺都与生命的规律有关。冬季寒冷，血压就偏高，冷风过