

国内著名医学保健专家精诚打造

【精
装
版】

定本

资深专家率专业团队为您奉献的
常见病家庭自疗康复图文读本
权威资讯·海量图片·高端品质
带病也能快乐健康活到老年

健康生活
大课堂
HEALTHY LIFE
CLASSROOM

高血压家庭自疗 康复百科

龚仆◎编著

◎北京大医康民中医药研究院院长、教授
◎中华中医药学会会员◎中国营养学会会员



HYPERTENSIVE CYCLOPAEDIA OF
TREATMENT AT HOME

自疗康复经典读本

为你详尽阐述高血压本质

让你真正了解什么是高血压

为你科学拟定防治高血压的应对措施与方案

帮你摆脱高血压及其并发症的困扰

健康就在自己手中

——学做自己的康复理疗师

中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

定本高血压家庭自疗康复百科/龚仆编著. —北京:
中国轻工业出版社, 2010.1
ISBN 978-7-5019-7348-4

I. ①定… II. ①龚… III. ①高血压—诊疗 IV.
①R544.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第186063号

责任编辑: 王恒中 王晓晨
装帧设计: 刘金华 旭 晖

责任终审: 滕炎福
美术编辑: 蒋正清 杨 瑜

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京鑫益晖印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2010年1月第1版第1次印刷

开 本: 720×1020 1/16 印张: 16

字 数: 250千字

书 号: ISBN 978-7-5019-7348-4 定价: 49.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

90862S2X101ZBF

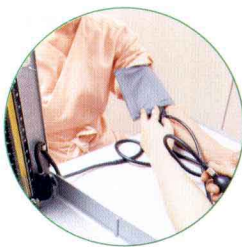
定本

健康生活
大讲堂 HEALTHY LIFE
CLASSROOM

高血压家庭自疗 康复百科

龚仆◎编著

◎北京大医康民中医药研究院院长、教授
◎中华中医药学会会员
◎中国营养学会会员





您的健康
是我们最大的快乐

看了就懂
懂了就用
用了就灵



每个家庭
都需要一套
可信赖的、真正实用的
贴身保健图书

“健康生活大讲堂”
编创团队向读者致以深深的感谢!

感谢读者选择了

中国最具品质的生活图书

由国内顶级医护专家

&

专业资深的书业策划团队

精诚为您打造

静候每一个中国家庭的翻阅
温柔贴近您的生活

专家团队 / 康佳 席雪 王琪 马方 周正东

王振然 龚仆 刘昆 梁跃 马丽娜

时尚摄影 / CHIQUE · 王 付林

模特演出 / 周青 唐丽丽 林晓海 胡国华 阮斌

插图绘制 / 颜培宏 拓美插图工作室 杨培

文案编撰 / 缘喜

编创统筹 / 高新梅 张秀丽 郭海丽

卫生部统计数据表明

◎高血压患病率有较大幅度升高：

19岁及以上居民高血压患病率为18.8%，全国患病人数约为1.8亿多。

◎糖尿病人数增加：

大城市20岁以上患病率为6.4%。

◎超重和肥胖患病率呈明显上升趋势：

成年人超重肥胖率为22.8%，大城市成年人超重肥胖率高达30%。

◎血脂异常患病率提高：

成年人血脂异常率为18.6%。

◎2005年750万中国人死于慢性病，

10年间胖子增加了1亿，1.6亿人血脂异常，烟民6年间增加了3000万。

◎高血压、糖尿病、心脑血管病、恶性肿瘤等慢性病，

已成为城乡居民主要发病和死亡的原因。

除了万般无奈去承担如此昂贵的医疗费用、花钱受罪外，难道没有其他办法了吗？难道没有比被动就医更好的主动预防、积极自疗了吗？相信我们每个家庭都梦想着能拥有一位常伴身边的、随叫随到的贴心家庭保健师，他为我们建议健康的生活方式，为我们监测身体的各项指标，为我们判断身体发出的各种警讯，为我们选取花销不大但简便有效的自助自疗妙方，他专业、贴心、医术高明、值得信赖……我们正是本着这样的出发点，邀请医学专家主笔，精心设计栏目，描绘插图，无数遍查证典籍资料，锻造文字，研究怎样使深奥的医学变得明白晓畅，为你打造

有如私人医生一般的自诊自疗保健全书——

健康生活 系列
大课堂 HEALTHY LIFE
CLASSROOM

目录

CONTENTS

测一测你是否患有高血压	10
测一测你患高血压的概率有多大	11
得知血压过高时该怎么办	12

第一章

- Part1

高血压本质知多少

□ 血压不可少，血压不可高	14
□ 高血压的症状	17
□ 高血压的类型及分期	18
□ 高血压的危险因素	20
□ 高血压患者应进行哪些检查	23
□ 注意谨防高血压并发症	24
□ 高血压疑问解析	30
□ 关注女性更年期高血压与妊娠期高血压	32
□ 尽量避免导致血压上升的动作	34

第二章

- Part2

饮食降压全接触

□ 高血压饮食知多少	36
高血压饮食6大原则	36
养成降低血压的饮食习惯	39
常见食材降压饮食法	42
饮水也能降血压	46
糖尿病性高血压及肥胖型高血压的饮食经	47
□ 美味又家常的29种降压食材	48
□ 不可不知的16大降压营养素	58
□ 易学易做的29道特效降压药膳	64
□ 简单方便的20道降压汤饮粥膳	72
□ 疗效显著的29道果蔬降压饮品	78

第三章

- Part3

高血压用药细节

□ 高血压用药原则	84
□ 高血压患者需在医生指导下用药	86
□ 高血压用药应引起注意的问题	87
□ 把握好用药时间——平稳降压的关键	88
□ 高血压患者应如何自我调整用药	90
□ 高血压患者用药要学会精打细算	91
□ 抗高血压药物的选择	92

第四章

- Part4

高血压汉方自助疗法

□ 中医对高血压的认识	96
中医诊断常识	96
中医治疗方法	96
以辩证法破解病因	96
以疏导代替压抑	97
中医高血压分型	97
肝阳上亢	97
阴虚阳亢	98
肝肾阴虚	98
阴阳两虚	98
痰湿阻逆	99
冲任失调	99
气虚	100
汉方疗法常识	100
中药的性味归经	100
中药的药性	100

中药的药味	101	钩藤泽泻汤	112
中药的升降浮沉与归经	101	养阴活血汤	112
中药配伍与禁忌	101	花生壳汤	113
汤药的煎制	102	西瓜皮草决明汤	113
汤药的服法	102	玉米须煎饮	113
□常用的降压中药材	103	冰糖食醋饮	113
臭梧桐	103	向日葵叶汤	113
桑寄生	103	金银菊花汤	113
夏枯草	103	□广泛使用的降压中成药	114
罗布麻叶	104	稳心颗粒药	114
天麻	104	松龄血脉康胶囊	114
川芎	104	心脉通片	114
葛根	105	参芍片	115
野菊花	105	愈风宁心片	115
钩藤	105	罗己降压片	115
丹参	106	心血宁片	116
黄芩	106	还精煎	116
地龙	106	脑立清丸(胶囊)	116
□临床认可的降压复方	107	清脑降压片	117
天麻钩藤饮	107	镇脑宁胶囊	117
补肾温阳利水方	107	山菊降压片	117
化痰降压汤	107	镇脑宁	117
石决牡蛎汤	107	安脑丸	117
大柴胡汤	107	养血清脑颗粒	118
清脑降压汤	108	醒脑降压丸	118
镇肝熄风汤	108	眩晕宁冲剂	118
活血熄风汤	109	牛黄降压片	119
龙胆泻肝汤	109	速效牛黄丸	119
二石平眩汤	109	复方罗布麻冲剂	119
益寿降压饮	110	□疗效显著的5道降压制品	120
泽泻汤	110	吴茱萸川芎敷贴	120
决明降压汤	110		
平肝利水汤	111		
赭决九味汤	111		
黄连解毒降压汤	111		
平肝活血汤	112		



五味敷贴.....	120
小苏打水泡脚.....	120
臭蒿子洗头.....	120
龙胆硫黄粉方.....	120
白胡椒南杏仁方.....	121
菊花冬桑枯草枕头.....	121
明矾枕头.....	121
芥末煮水洗脚.....	121
牡蛎敷贴法.....	121
菊花鼻嗅法.....	121
□好喝易操作的天然降压茶饮.....	122
八仙茶.....	122
山楂菊明茶.....	122
山楂白糖茶.....	122
山楂生地茶.....	122
龙胆菊槐茶.....	122
葫芦蜜汁饮.....	123
葫芦瓜冰糖水.....	123
虾皮黑芝麻饮.....	123
女贞旱莲蜂蜜饮.....	123
杏仁决明子饮.....	123
萝卜饴糖饮.....	123
柿叶蜜茶.....	123
擂茶.....	124
杏仁无花果饮.....	124
莲子核桃饮.....	124
龙茶散.....	124
核桃仁山楂茶.....	124
桑菊薄荷饮.....	124
莲子心车前子饮.....	125
双耳甜茶.....	125
胖大海桑叶饮.....	125
鹌鹑蛋牛奶饮.....	125
决明罗布麻茶.....	125
花生秧降压茶.....	125
荠菜山楂茶.....	125
鲜奶草莓饮.....	126

荸荠海带饮.....	126
普洱茶.....	126
啤酒花决明子饮.....	126
荷叶茶.....	126
首乌茶.....	126

第五章

- Part5

防治高血压的中医疗法

□按摩治疗高血压.....	128
按摩也能降血压.....	128
高血压基本按摩手法.....	130
穴位综合按摩法.....	133
24个神奇降压穴位.....	138
□敷贴疗法治疗高血压.....	144
了解敷贴降压.....	144
敷贴常用药物.....	145
敷贴常用剂型.....	146
敷贴常用赋形剂.....	147
高血压常用敷贴法.....	148
□简单实用的拔罐疗法.....	152
了解拔罐.....	152
家庭拔罐常见的禁忌.....	153
常用拔吸方法及拔罐操作流程.....	154
高血压常用拔罐法.....	156
□药枕疗法.....	157
了解降压药枕.....	157
高血压常用药枕方.....	158
□洗浴法治疗高血压.....	160
了解洗浴降压的基础常识.....	160
足浴降压法.....	161



足浴降压的注意事项.....	162
□刮痧治疗高血压.....	164
了解刮痧疗法.....	164
高血压刮痧手法.....	166

第六章

- Part6

运动降压无处不在

□高血压患者的有氧运动处方.....	168
高血压患者的运动原则与注意事项.....	168
高血压患者的运动原则.....	168
高血压患者运动的注意事项.....	169
有氧健身走降压.....	172
散步降压法.....	172
倒步行走降压法.....	172
交替步行法.....	173
鹅卵石步行法.....	173
其他运动降压法.....	174
打高尔夫球降压法.....	174
放风筝降压.....	174
□日常降压小动作.....	175
左右摆头.....	175
托肘拉肩.....	175
靠墙举臂.....	175
挺胸摺臂.....	175
挺胸提臂.....	176
拉椅压肩.....	176
举臂合掌.....	176
按墙转肩.....	176
比翼双飞.....	176
伸展肩膀.....	176
反扣伸肩.....	177
任意转腕.....	177
扳手腕.....	177
旋转拇指.....	177
□伸展运动降血压.....	178
伸展运动的注意事项.....	178



以不勉强为主要原则.....	178
注意运动前的热身.....	178
□推荐6个伸展运动.....	179
前俯.....	179
后仰.....	179
下跨式.....	180
仰转.....	180
舒腰.....	181
蹬腿.....	181
□练瑜伽降血压.....	182
练习瑜伽前的准备及静态降压瑜伽.....	182
练习瑜伽的准备.....	182
瑜伽腹式呼吸.....	182
瑜伽烛光冥想法.....	182
推荐10个降压体式.....	183
英雄式.....	183
鸭行式.....	183
卧英雄式.....	184
脊柱扭动式.....	184
坐角式.....	185
单腿背部伸展式.....	185
半莲花单腿背部伸展式.....	186
束角式.....	186
增延脊柱伸展式.....	187
门闩式.....	187
□练气功降血压.....	188
气功的降压原理及注意事项.....	188
气功的降压原理.....	188
气功降压的注意事项.....	188
常见功法推荐.....	189

站桩功	189
起落呼吸功	189
拍手功	189
降压保健功	190
松静功	191
放松功	191

第七章

- Part7

远离高血压的健康生活方式

□降压生活总动员	194
高血压患者一天的健康生活	197
起床四件事情	197
早餐要吃好	197
吃药讲科学	197
出门要谨记	197
午餐与午觉	198
晚餐两件事	198
睡前两事	198
□特殊时刻的生活管理	200
就诊时应避开的四个误区	200
自己摸索导致重复用药	200
一用药立刻就希望降压	200
服了降压药就一了百了	200
频换医生	200
高血压患者的性生活	201
高血压与性功能障碍	201
高血压患者的性生活要点	201
高血压患者安全如厕法	202
坐飞机及开车时的注意事项	204
坐飞机时请准备好降压药	204
开车时的注意事项	204
高血压患者外出旅游应注意什么	205
高血压患者应谨防的细节	206
别下蹲猛起、快速摇头、跳跃	206
别紧扣领扣	206
别一睁开眼就运动	206



别趴着看书	206
别听激烈的音乐	206
打麻将不可无节制	207
吃饭时勿生气	207
避免无休止地加班	207
打扫“饭桌战场”不可取	207
看电视也有讲究	207
□特殊人群的降压生活	208
肥胖高血压的降压生活	208
肥胖与高血压	208
高血压患者控制体重的方法	208
妊娠高血压及老年高血压降压生活事宜	209
妊娠高血压患者的居家护理	209
老年高血压应注意哪些问题	209
高血压上班族应怎样安排工作	210
血压高低	210
症状轻重	210
并发症严重程度	210
职业性质	210
□高血压生活宜忌	211
高血压患者的寝具选择	211
适合高血压患者的被子	211
不宜选择高枕头	212
高血压患者不可长期卧床	212
高血压患者不能搬重物	213
□高血压患者的四季调养	214
高血压患者春季调养	214
膳食平衡	214
锻炼有度	214
春捂防病	215
补充水分	215
消除春困	215

高血压患者夏季调养	216
夏季降压的注意事项	216
高血压患者的非药物治疗	216
夏季打盹应预防脑中风	217
高血压患者秋季饮食注意事项	217
高血压患者冬季调养	218
高血压患者过冬注意事项	218
远离寒冬, 保护身体	219

第八章

- Part8

高血压心理与其他疗法

□高血压心理疗法	222
情绪与血压息息相关	222
心理疗法的原理	222
常见的心理疗法	224
自主训练法	224
□高血压的心理调护	225
克服高血压性抑郁症	225
高血压性抑郁症的早期表现	225
摆脱忧郁困扰的方法	226
心理疗法可减轻抑郁情绪	227
高血压心理调护方法	228
放松心情, 缓解压力	228
保持乐观的精神	228
学会制怒, 提高自控能力	229
高血压患者应远离的心理问题	231
克服紧张情绪	231
避免心理负担过重	231
纠正猜疑心理	231
□音乐疗法	232
认识音乐疗法	232
音乐疗法的作用原理	232
音乐降压实施方法	233
□其他疗法	234
高血压减肥疗法	234

甩手疗法	234
疏泄疗法	235
高血压园艺疗法	237
高血压书画疗法	237
行为疗法	238

第九章

- Part9

高血压急救与自我监测

□血压的自我监测	242
什么时间测量血压	242
在什么地点测量血压	243
高血压患者如何正确监测血压	244
冬季高血压患者应每天测量血压	244
血压有时要上、下肢体一起测	245
□血压计的选购与正确使用	248
血压计常识	248
电子血压计	248
助读式血压计	248
血压计的正确使用方法	249
检察前的准备工作	249
体位、姿势和操作	249
读数	249
使用电子血压计的注意事项	249
□高血压的急救	250
不同状况下的自救方法	250
怎样救治高血压急症患者	251
怎样搬运患者	252
救助高血压患者的要点	253
心肺复苏术	253
□参考文献	255





测一测你是否患有高血压



以下每题，请结合身体近期实际情况，选出符合自己的选项。

1. 近期有无全身乏力感。

A. 是 B. 稍有 C. 否

2. 近期有无视物模糊、视力低下。

A. 是 B. 稍有 C. 否

3. 近期有无胸痛。

A. 是 B. 稍有 C. 否

4. 近期有无耳鸣。

A. 是 B. 稍有 C. 否

5. 近期有无头痛、头重感。

A. 是 B. 稍有 C. 否

6. 近期有无心悸、气喘。

A. 是 B. 稍有 C. 否

7. 近期有无头晕、目眩感。

A. 是 B. 稍有 C. 否

8. 近期有无尿量增多、咽喉干燥之感。

A. 是 B. 稍有 C. 否

9. 近期有无足发麻之感。

A. 是 B. 稍有 C. 否

10. 近期有无身体发热，肩、颈不适感。

A. 是 B. 稍有 C. 否

□ 评定标准

选A者得2分，选B者得1分，选C者得0分。

□ 测试结果

得分	级别评定	你应该做的
8~11分	高血压潜在者	注意饮食清淡，保持愉快心情，避免激动，控制烟酒。
12~15分	准高血压者	定期就医检查，服从医嘱。
16~20分	标准高血压者	及时就医，服用降压药物控制血压，防止脑血管意外等严重并发症。



测一测你患高血压的概率有多大



想知道你患高血压的概率有多大吗？不妨回答下面的问题。

1. 父母及兄弟姐妹中有患高血压的吗？

A. 是 B. 否

2. 是男性吗？

A. 是 B. 否

3. 以前是否曾患过高血压？

A. 是 B. 否

4. 是否超过标准体重？

A. 是 B. 否

5. 每天摄盐量超过6克吗？

A. 是 B. 否

6. 每周锻炼少于3次吗？

A. 是 B. 否

7. 吸烟吗？

A. 是 B. 否

8. 每天过量饮酒吗？

A. 是 B. 否

9. 有糖尿病吗？

A. 是 B. 否

10. 有高血脂吗？

A. 是 B. 否

11. 工作紧张吗？

A. 是 B. 否

12. 情绪易波动吗？

A. 是 B. 否

□ 评定标准

选A者得1分，选B者得0分。

□ 测试结果

得分	级别评定	你应该做的
1~2分	危险性很小	得分高也不要过分紧张，只要改变不良生活方式，高血压是可以预防或缓解的。
3~4分	危险性比较小	
5~7分	危险性中等	
大于8分	高度危险	





得知血压过高时该怎么办



A先生、B先生、C先生3人，都接受了公司定期的健康检查。在以往的检查中，都没有出现问题，不过在今年的检查中，3个人都得到了意外的结果。

A先生

- ★ 爱喝酒。
- ★ 每天抽一包烟。
- ★ 早餐几乎都没吃。
- ★ 爱吃油腻的食物。
- ★ 不喜欢走路，距离很近也会搭出租车。



A先生的主要结果

身高：176 厘米
体重：83 千克
血压：收缩压 159 毫米汞柱
舒张压 98 毫米汞柱
血液检查：甘油三酯 145 毫克/分升
总胆固醇 210 毫克/分升

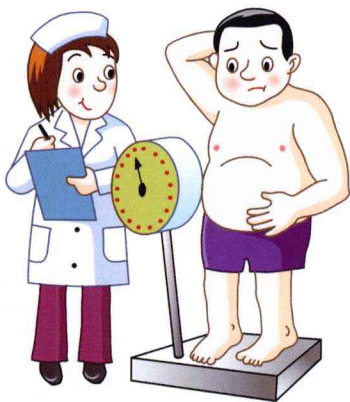
医生建议

血压过高！体重过重，要小心。每天早中晚三餐都要进食。盐分摄入量请降低到6克以下。另外，每天走路30分钟，请戒烟。



B先生

- ★ 爱喝酒。
- ★ 每天抽一包烟。
- ★ 喜欢边走边吃，非常喜爱吃“美食”。
- ★ 几乎不做运动。
- ★ 喜欢重口味的食物。



B先生的主要结果

身高：173 厘米
体重：78 千克
血压：收缩压 150 毫米汞柱
舒张压 90 毫米汞柱
血液检查：甘油三酯 180 毫克/分升
总胆固醇 250 毫克/分升

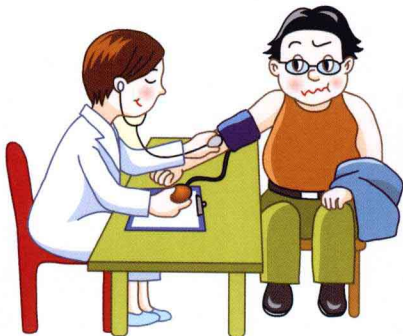
医生建议

血压过高！体重过重，要小心。甘油三酯和总胆固醇的数值也过高。盐分摄入量请降低到每天6克以下，请选择类似糖尿病患者吃的食物，每天走路30分钟，请戒烟。



C先生

- ★ 爱喝酒。
- ★ 每天抽一包烟。
- ★ 不喜欢走路也不运动。
- ★ 母亲患高血压。
- ★ 通常会饮食过量。



C先生的主要结果

身高：170 厘米
体重：77 千克
血压：收缩压 159 毫米汞柱
舒张压 95 毫米汞柱
血液检查：甘油三酯 160 毫克/分升
总胆固醇 210 毫克/分升

医生建议

血压过高！体重过重，要小心。甘油三酯的数值也过高。盐分摄入量请降低到每天6克以下，与其选择肉类不如选择鱼作为主食，饮食尽量不要过量，每天要走路30分钟。



注：甘油三酯的单位曾用毫克/分升 (mg/dl)，现改用毫摩尔/升 (mmol/L)， $\text{mg/dl} \times 0.0113 = \text{mmol/L}$ 。总胆固醇的单位曾用毫克/分升 (mg/dl)， $\text{mg/dl} \times 0.029 = \text{mmol/L}$ 。

第 | 一 | 章 |

高血压本质知多少



对 大部分的高血压患者来说，都属于致病原因不明的原发性高血压。要想更好地预防与治疗高血压，我们首先要搞清楚高血压是一种怎样的疾病。在本章中，高血压的概念、分类、症状、分期、易患人群、病因、危害等都将得到详细阐述。除此之外，本章还包括了与高血压这种疾病以及患病人群密切相关的一些其他常识。

血压不可少， 血压不可高

什么是血压

血压是指血液在血管中流动时，对血管壁所产生的压力。当然我们平时是感受不到血液压力的存在的，只有透过血压计的刻度，才能得知血压是否维持在正常水平。

须知，维持正常血压是极其重要

的。如果血压过低，氧气和营养物质便不能正常运送到人体的各个组织；相反，若血压过高，对身体健康也会带来不良后果，甚至会引起严重的疾病。

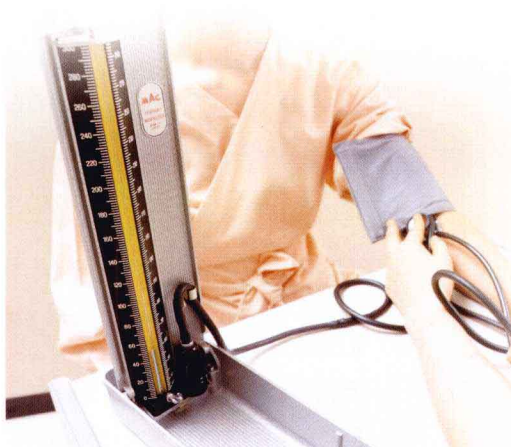
什么是收缩压与舒张压

在医院里测定血压时，医生说：

不同年龄阶段的正常血压的平均值

年龄(岁)	男性		女性	
	收缩压(毫米汞柱)	舒张压(毫米汞柱)	收缩压(毫米汞柱)	舒张压(毫米汞柱)
11~15	100	62	96	60
16~20	104	64	98	61
21~25	106	66	100	63
26~30	108	68	102	64
31~35	110	70	106	66
36~40	112	72	108	68
41~45	114	73	110	69
46~50	116	74	112	70
51~55	118	75	114	71
56~60	120	76	116	72

注：高血压的单位习惯用毫米汞柱，国家法定单位用千帕，1毫米汞柱=133.3帕。本书习惯用法，用毫米汞柱表示。



>>上臂缠好臂带后，就能用血压计测量收缩压与舒张压了。

“XX，你的血压是140和90。”其中，第1个数字代表收缩期血压，即心脏收缩时的血压(也称最大血压、最高血压、上面的血压)；第2个数字是舒张期血压，即心脏在积累下一次送出血液时的血压(也称最小血压、最低血压、下面的血压)。

血压是在上臂缠好臂带以后，用听诊器听手臂的动脉声音来测定的。臂带的压力通常可以升到200毫米汞柱以上，然后逐渐地放气把压力降下来，当臂带内的压力刚小于收缩期血压时，血液通过了在臂带下面的动脉，与心跳的周期同步，听诊者就可以开始听到突突的心跳声音，这就是收缩期血压。当臂带的压力继续下降，舒张期血压与臂带内的压力相等时，听诊器听到的声音就突然变成较闷而不清晰的声音，这时臂带内的压力就是舒张期血压。

什么是高血压

每个人的血液都是处于压力之下

的，否则就不能进行有效的血液循环，但血压过高会对动脉血管壁造成损害。如果这种损害长期存在，将增加冠心病、心力衰竭、脑中风、视网膜出血或脱落、肾功能衰竭等疾病发生的危险性。高血压本身并不是一种疾病，而是上述严重疾病的一大病因，这是一种可以治疗并可在一定程度上预防的病因。如患有糖尿病或平时吸烟，那么上述危险因素也会相应增高。

在造成严重的器官损害之前，高血压很少引起不适的感觉。有时血压升高，但人却并不出现头痛、呼吸困难、心跳过速、头晕，或是其他任何认为与高血压有关的典型症状。有时，反而会在血压正常的情况下可能出现上述症状。

高血压的诊断标准

了解是否患有高血压的唯一方法就是在安静的时候用血压计进行测量。由于血压在每一天、每一小时都存在着差异，在诊断高血压时，必须分3次测量(最好不在同一天)，然后，取其平均值作为诊断高血压的依据。

世界卫生组织1999年制定的高血压诊断标准为：非同日3次测压后，按血压值的高低分为理想血压、正常血压和正常高值及高血压。

◎理想血压：收缩压低于120毫米汞柱，舒张压低于80毫米汞柱，而又非低血压者，视为理想血压。