

# “血压测不准”？“吃药控不好”？

## 针对冬季不少患者自述“血压失控”，医生解析相关误区

### 第 医 线

#### 在家为何测不准血压？

患者老李走进门诊，从手提袋里拿出两个血压计：“这是我儿子从网上买的，一个贵，一个便宜，结果两个都不准，和医院里测出来都不一样，到底是什么原因？”张毅看了看这两个血压计，笑着说：“我看这血压计没问题，没准是测量方式不对。”

“量血压时，最正确的姿势是在有靠背的椅子上静坐3分钟，不要说话，双脚平放地面，测量血压的那只手手臂放在有支撑的桌子上，保持手臂的袖带与心脏同高。冬天测量时，不要把衣袖卷起来紧紧勒住上臂，这样会影响数值。”张毅告诉老李，很多患者觉得在医院测血压更标准，其实未必。医院环境嘈杂，有的患者一到医院就会紧张，有一种高血压就叫白大衣高血压，说的就是医院测量数值高，回家就正常。这种高血压不能马上诊断为高血压，建议做动态血压监测或在家测量血压，并坚持写“血压日记”，记录自己一周、一个月的血压。

此外，在家测血压不准，可能与产品有关，比如上臂式和腕式，测出来就可能不一样；也可能与测量时间有关，人在一天的不同时段，血压会出现波动。张毅说，清晨服药前

气温下跌，对高血压患者是个挑战。冬天的心血管内科，总有不少自述“血压失控”的患者。上海市第十人民医院高血压中心主任、心血管内科主任医师张毅告诉记者：“门诊患

的空腹血压最重要，建议早晨起来服药前先空腹测量血压，再吃降压药，最后吃早饭。

一般来说，血压推荐测2—3次，只测一次可能不准。如果第一次和第二次的血压测量值接近，差距小于10mmHg（毫米汞柱），就不需要再测；如果两次相差超过10mmHg，建议再测第三次血压。但也不要太频繁地测血压，有些人一天量十几次血压，这完全没必要，过度关注血压反而容易焦虑。

电子血压计是医院和居家使用的主流产品，最推荐家庭上臂式电子血压计。水银血压计并不适合居家测量，因为其操作要求高、维修困难，还存在汞污染的危险。

#### 高血压药物怎么选？

血压多少算高血压呢？张毅说，尽管几年前医学界曾对高血压的诊断标准有过争议，但目前临床还是把140/90mmHg作为诊断高血压的标准。不过，收缩压在130mmHg、舒张压在80mmHg以下是理想的血压值。

在上海十院数字化高血压管理中心，张毅开设了高血压精准治疗门诊，来帮助患者

者常问，为什么连续测血压数值不一样？为什么不同设备测出来的血压不一样？高血压药物要如何选择？很多人对测量血压、控制血压依然存在误区。”

明确是否有高血压、应该选择什么药物。“高血压药的选择很多，好不好一般有两个标准：第一就是每天固定时间吃药，血压可以有效控制在正常水平；第二就是吃这个药患者没有不舒服。”理想的状态是，找到个体血压升高的主要原因，进行有针对性的药物选择，实现精准治疗。此外，长期的血压升高会损害心、脑、肾、大血管等，而药物选择也要注意在降压的同时保护好身体器官。

商先生有20年高血压病史，血压控制长期不理想，且没有进行过系统的心血管早期器官损害评估。张毅为他开具了一周居家“血压日记”和“心血管早期器官损害评估”套餐。结果发现，商先生由于长期高血压，尿微量蛋白与尿肌酐的比值达到50mg/g，高于30mg/g的正常标准。张毅为他调整了降压药物。经过3个月治疗，商先生不但血压达标了，尿微量蛋白也降低了，达到了降压兼顾器官保护的治疗效果。

还有一名35岁的赵先生，身材肥胖，发现血压升高4个多月，但一直找不到原因。张毅经诊断发现赵先生血压升高与代谢及夜间睡

眠呼吸暂停综合征(OSAS)有关。“我们为患者配备了正压呼吸通气的面罩，改善夜间缺氧情况，并鼓励他减重。经过6个月的干预治疗，患者的降压药物由1粒减为半粒，后来完全不用服降压药了。”张毅说。

#### “降压食物”能够降压吗？

许多中老年患者对《10种最能降血压的食物，你吃了没？》《不花钱的降压食疗法，快转给爸妈》这类文章深信不疑。张毅遇到不少患者子女吐槽：“我爸信了芹菜降压，把芹菜当救命药天天吃……”“我血压有点高，老妈让我喝芹菜汁、苦瓜汁，我的苦只有自己知道！”

血压确实与饮食有关，但没有单一食物能明确降压的；有明确降压效果的只有降压药物。张毅表示，所谓的“降压食物”大多以偏概全，更重要的是整体的饮食和生活方式的改善。所以，千万不要盲目跟风，尤其是听信食物能降压便擅自停药或减少药量的，这样做非常危险，很容易导致血压异常波动、升高，诱发动脉硬化、冠心病、脑卒中等并发症。

“高血压患者要合理膳食，绝不是抓住某一种食物天天吃、顿顿吃，而是通过合理的搭配，让整个饮食都处于低脂低盐高钙低热量的状态。”张毅说，例如，较咸的食物含有大量钠盐，会升高血压；高钾食物能够促进钠的排出，起到一定的降压作用，推荐平时家里做菜时用高钾低钠盐，尽量少吃重口味的外卖。

本报记者 左妍

## “夜光杯校园行”活动走进华东政法大学长宁校区

# 苏河漫步，看新民晚报华政故事

苏州河畔，漫步在华政园的老建筑之间，回味一所大学的悠久历史。昨天，新民晚报“夜光杯校园行”活动走进华东政法大学长宁校区。在格致楼的连廊里，一块块展板呈现这所政法大学的育人历程，引人注目。

一张老照片定格在华政大学生为六旬老太耐心解答赡养问题的普法画面，这是1983年《新民晚报》头版一篇“街头‘法律顾问’”的图文报道。聘请33位法学界、金融界、教育界专家担任兼职教授，1994年华政大胆改革的消息登上了头版。设立法学博士点、华东政法学院更名为华东政法大学、卓越律师人才培养实验班开班等法治实践随着时间线展开。韬奋楼的双休日讲坛、食堂里搭帐篷挑灯夜战的司法考试自习宝地、原创话剧《雷经天》开启沉浸式课程……一则则新闻展开，呈现一座法治文化浸润的校园。从1986年国际司法培训班开班，到陆续开办国际司法研讨会、国际律师培训、成立自贸区研究院、与香港律政司签署合作协议等，近40年来，华政不断探索和推动涉外法治人才培养。

冬日暖阳下的开放校园拥抱着每位来来往往的人，27栋历史建筑和建筑里的校史展、临展，以不同的方式与大家相遇，又不断续写着新的故事……“邻居”刘奶奶是新民晚报更是“夜光杯”的老读者，她说展板上熟悉的老版式令她怀念起往昔。华政研究生金铁乐观展后也很感慨地说：“从家长里短、柴米油盐



在华东政法大学长宁校区，一块块展板呈现学校育人历程

本报记者 陶磊 摄

到洞察社会现象的犀利评论，从散文随笔到诗歌故事，新民晚报令我感受到深深的文字魅力。而新民晚报上的华政故事，也让我看到了一个不一样的母校。”

近年来，随着华政长宁校区融入上海“一江一河”不断开放校园，大学与城市发展相融，迈出了同频的步伐。“开放和创新是上海

海派文化的重要精神内涵。华政园中西合璧的历史建筑曾开创先河，百年后再品味仍能感受到创新的激情。”华东政法大学党委副书记、副校长虞浩洁说，华政正力推法学教育改革，强调实践导向的育人机制，并紧密连接社会经济发展创新育人内容，以促进大学与城市的共生共荣。

本报记者 易蓉

本报讯（记者 王蔚）2025年上海市普通高校春季考试和1月份外语科目考试明起举行。上海市教育考试院发布考前提醒。

■ 对照要求准备物品。参加春考的考生拿到两张准考证，一张用于1月4日至5日的笔试，另一张用于1月6日的听说测试。考生要仔细阅读准考证上的内容并妥善保管，切勿在上面书写。准考证上写明各科考试时间和地点，需强调的是，笔试的考点地址与听说测试可能有所不同。往年曾出现糊涂大意的考生拿错准考证、跑错考点的情况，请家长与考生相互提醒，避免此类情况发生。考生可携带无数字显示屏的手表用于考试计时，数学科目可携带无电子存储功能的计算器。考试时间较长，如需饮水，可准备透明无标签的水杯（瓶），不要把水杯（瓶）放在课桌上，以免打翻污损答题卡。除了以上物品，参加考试必须使用身份证件，考生要一并准备好。手机、智能手表、智能手环、智能眼镜、蓝牙耳机、翻译笔等各类通信工具和作弊器材禁止进入考点，考前要仔细检查是否有此类物品。

■ 按时赴考切勿迟到。要留足安检及身份验证时间，提前到达考点。笔试科目开考15分钟后禁止进入考点。《外语听说测试准考证》上写明了考生所在场次报到截止时间，考生必须在此时间前进入考点，否则将不得参加1月份听说测试。

■ 特别需要注意的是，从2025届上海春季高考开始，本市高考英语实施新的改革方案，笔试题里已经取消“听力理解”，原分值和原时长直接转移到“听说测试”中，考生上机完成考试。虽然考生在校内已经模拟了多次，但进入正式考试阶段仍需保持冷静，切忌因急躁而丢分。

## 明起春考，考生需要注意什么？

### 上海市教育考试院发布考前提醒

# 上海拟再添43个市级森林乡村

## 崇明区以14个行政村入选占据榜首

本报讯（记者 金旻矣）记者昨天从林业部门获悉，本市有43个行政村拟被认定为2024年度“上海市森林乡村”，即日起公示。这也是继去年47个乡村获评后，上海第二批市级森林乡村。

此次公示的上海市森林乡村分布在崇明、浦东、青浦、松江、奉贤、闵行、金山、嘉定、宝山等9个涉林区，其中崇明区以14个行政村入选占据榜首。

据悉，今年评审启动后，市森林乡村评价

认定工作小组办公室共收到9个涉林区55个行政村的申报材料。之后，有47家行政村通过初审。最终，评审专家围绕乡村风貌、生态治理、造林绿化、森林质量、林业管护和生态文化6方面选出43个行政村进入公示环节。