



目 录

第一部分：高血压是怎么回事儿？

什么是高血压？	02
高血压有哪些症状？	03
高血压是如何损害健康的？	04
为什么你的血压比别人高？	06

第二部分：高血压的治疗与自我管理

生活方式的改善	10
用药误区	14
什么时候该调整用药	17
每个人都应该知晓自己的血压	20

高血压预防“十步曲”	23
------------------	----

健康素养66条	27
---------------	----



Part 1 高血压是怎么回事儿？



什么是高血压？

血压是血液在血管中流动时对血管壁产生的压力,它包含两个测量值:收缩压(心脏收缩时的血压,俗称“高压”)和舒张压(心脏收缩间期或舒张期的血压,俗称“低压”)。

目前我国采用正常血压(收缩压 $<120\text{mmHg}$ 和舒张压 $<80\text{mmHg}$)、正常高值(收缩压 $120-139\text{mmHg}$ 和/或舒张压 $80-89\text{mmHg}$)和高血压(收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和/或舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$)进行血压水平分类。以上分类适用于18岁以上任何性别和年龄的人。

高血压定义为:在未使用降压药物的情况下,非同日3次测量血压,收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和/或舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ 。收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和舒张压 $<90\text{mmHg}$ 为单纯性收缩期高血压。患者既往有高血压史,目前正在使用降压药物,血压虽然低于 $140/90\text{mmHg}$,也诊断为高血压。



高血压有哪些症状？

高血压被称为“无声的杀手”，有些高血压患者没有任何症状，多是在例行体检、因为其他疾病就医或后期出现其他器官损害或并发症时，才发现患有高血压。也有些患者会有头痛头晕、心悸耳鸣、肢体麻木、疲倦失眠等症状。

若患者出现血压突然和显著升高（ $\geq 180/120$ mmHg），称为高血压急症或高血压危象，患者可能出现剧烈头痛、视物模糊、尿中带血或尿中查出蛋白质、胸闷、耳鸣、心悸、烦躁不安等心脏、脑、肾等重要器官功能受损的症状，需要紧急救治。



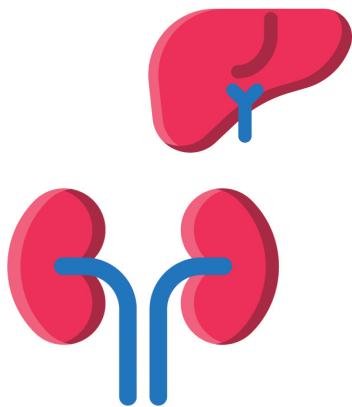


高血压是如何损害健康的？

在很多情况下，高血压对人体的影响就像“温水煮青蛙”，刚开始没有明显症状，但过高的血压会不知不觉地对机体造成严重损害。机体长期处于“高压”状态带来的损害有：



① 全身各个器官小血管、微血管的变性和挛缩。早期患者并无不适，通过某些检查才能发现，晚期出现不可逆的器官功能丧失甚至衰竭。血供丰富的器官如肾脏的这种变化尤为明显。

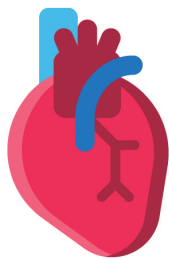


② 高血压会加快动脉粥样硬化的发生发展。随着斑块不断长大，动脉或逐渐形成严重狭窄，或由于斑块破裂而形成急性血栓和闭塞，无论哪种情况，都会引起供血脏器的严重缺血甚至坏死。



③ 大脑是最易受高血压影响的器官，血压控制不好，可能造成致死性的脑出血或脑梗死，表现为突然失语、偏瘫、半身感觉消失等。

④ 心脏是另一个受累器官，当有高血压时，心脏需克服更大阻力才能将血液输送到全身各处，因此它不得不变得越来越厚，久而久之不堪重负，最终导致心力衰竭。高血压还可能引起冠心病、急性心肌梗死甚至猝死。



⑤ 持续地血压升高也作用于肾脏的动脉血管，促使肾脏缺血、肾功能下降，早期可能表现为夜尿增多、尿蛋白，晚期出现肾功能不全甚至无尿，需要透析等替代治疗。反过来，肾功能恶化又会促使血压进一步升高，形成恶性循环。



⑥ 高血压也会使视网膜血管发生不同程度的损害，如痉挛、硬化和出血，有时还会出现视乳头水肿，严重影响视力。



为什么你的血压比别人高？

高血压的危险因素有很多，大致可分为两大类，第一类是不可改变的，第二类是可以通过调整生活方式改善或逆转。

不可改变的危险因素

高血压遗传因素

若家里的父母或兄弟姐妹患有高血压，这类人患高血压的概率就会明显增加。目前研究表明，高血压的发生很多是由于人类的基因突变，这些突变与高血压的致病基因有关，而人类的基因是无法更改的。因此，这些人在生活方式等方面应该进行更严格地控制。

年龄

新生儿的血管具有很好的弹性。随着时间的推移，血管在体内血液各种成分及血液压力的作用下弹性下降，我们称之为动脉硬化。左心室收缩，血液通过主动脉瓣时因外周血管弹性下降、外周血管阻力增加导致心脏负荷增加，表现为血压增高。





可改善或逆转的危险因素

高钠、低钾饮食

钠盐摄入过多和（或）钾摄入不足，以及钾钠摄入比值较低是我国高血压发病的重要危险因素。钠盐可显著升高血压以及高血压的发病风险。世界卫生组织建议成人每天的食盐摄入量应低于5克。



超重和肥胖

中国成年人超重和肥胖与高血压发病关系的随访研究结果发现，随着体脂指数（BMI）的增加，超重组和肥胖组的高血压发病风险是体重正常组的1.16–1.28倍。内脏型肥胖与高血压的关系较为密切，随着内脏脂肪的增加，高血压患病风险增加。





过量饮酒

人群高血压的患病率随饮酒量增加而增加。目前，有关少量饮酒有利于心血管健康的证据尚不足，相关研究表明，即使对少量饮酒的人而言，减少酒精摄入量也能够改善心血管健康，减少心血管疾病的发病风险。

久坐不动

一个身体健康的人，安静状态下虽然心跳较慢，血压较低，但运动时心跳加速，血压就会升高。如果久坐不动，机体对外界环境的容忍性或调整潜力就会下降。要增强机体对外界高强度刺激的适应潜力，就要运动。高血压患者经过长期运动，收缩压和舒张压都可以下降。



长期精神紧张

长期精神紧张是高血压患病的危险因素，精神紧张可激活交感神经从而使血压升高。精神紧张包括焦虑、担忧、心理压力紧张、愤怒、恐慌或恐惧等。



吸烟

吸烟会使心脏兴奋，心跳加速。研究发现，吸烟后15分钟，人的血压和心率就会增加。烟草中很多成分都可以直接让大脑兴奋，刺激心脏血管，导致心跳加速，血管外周阻力增加，进而使血压升高。



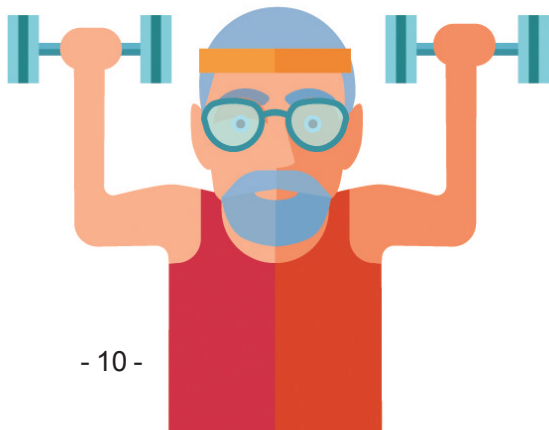
Part 2 高血压的治疗与自我管理

高血压是一种与生活方式紧密相关的疾病，改变不健康的生活方式和服用降压药物是治疗高血压的主要方法，二者缺一不可。改善生活方式是治疗高血压的基础，合理使用降压药是血压达标的关键。只有配合生活方式的改变，降压药物才能取得良好的治疗效果。

生活方式的改善

高血压是一种与生活方式紧密相关的疾病，改变不健康的生活方式和服用降压药物是治疗高血压的主要方法，二者缺一不可。改善生活方式是治疗高血压的基础，合理使用降压药是血压

达标的关键。只有配合生活方量获得的血压值。如果患者既往有高血压史，目前正在使用降压药物，血压虽然低于 140/90 mmHg，仍应诊断为高血压。





减少钠盐摄入

我国居民的膳食中75.8%的钠来自于家庭烹饪用盐，其次为高盐调味品。随着饮食模式的改变，加工食品中的钠盐也成为重要的钠盐摄入途径。为了预防高血压和降低高血压患者的血压，钠的摄入量应该控制在5g。所有高血压患者均应采取各种措施，限制钠盐摄入量。主要措施包括：①减少烹调用盐及含钠高的调味品（包括味精、酱油）；②避免或减少含钠盐量较高的加工食品，如咸菜、火腿、各类炒货和腌制品；③建议在烹调时尽可能使用定量盐勺，以起到警示作用。

增加钾摄入

增加膳食中钾摄入量有助于降低血压。主要措施有：①增加富钾食物（新鲜蔬菜、水果和豆类）的摄入量；②肾功能良好者可选用低钠富钾替代盐。不建议服用钾补充剂（包括药物）来降低血压。肾功能不全者应咨询医生。





合理膳食

合理膳食可降低人群高血压、心血管疾病的发病风险。建议高血压患者和有进展为高血压风险的正常血压者，饮食以水果、蔬菜、低脂奶制品、富含食用纤维的全谷物、植物来源的蛋白质为主，减少饱和脂肪和胆固醇摄入。

控制体重

推荐将体重维持在健康范围内（BMI:18.5–23.9kg/m²，男性腰围<90cm，女性<85cm）。建议所有超重和肥胖患者减重。控制体重，包括控制能量摄入、增加体力活动和行为干预。在膳食平衡基础上减少每日总热量摄入，控制高热量食物（高脂肪食物、含糖饮料和酒类等）的摄入，适当控制碳水化合物的摄入。提倡进行规律的中等强度的有氧运动，减少久坐时间。行为疗法，如树立节食意识、制定用餐计划、记录摄入食物种类和重量、计算热量等，对减轻体重有一定帮助。减重计划应长期坚持，速度因人而异，不可急于求成。



戒烟限酒

吸烟是一种不健康行为，是心血管病和癌症的主要危险因素之一。被动吸烟显著增加心血管疾病风险。戒烟可降低心血管疾病风险。过量饮酒显著增加高血压的发病风险，且其风险随着饮酒量的增加而增加，限制饮酒可使血压降低。建议高血压患者不饮酒。

增加运动

运动可以改善血压水平。建议非高血压人群（为降低高血压发生风险）或高血压患者（为降低血压），除日常生活的活动外，每周4-7天，每天累计30-60分钟的中等强度运动（如步行、慢跑、骑自行车、游泳等。运动过程中呼吸急促，心率加快，感觉不能轻松讲话）。运动形式可采取有氧、阻抗和伸展等。运动强度须因人而异，高危患者运动前需进行评估。



减轻精神压力，保持心理平衡

精神压力增加的主要原因包括过度的工作和生活压力，以及病态心理，包括抑郁症、焦虑症、A型性格、社会孤立和缺乏社会支持等。必要时可到专业医疗机构就诊，避免由于精神压力导致的血压波动。



用药误区



高血压是临床多发病、常见病之一，严重威胁国民健康。但有些老年人认为随着年龄增长，血压高是正常现象，就算查出高血压，也不认真对待。以下几种错误想法，控压时尤其要避免。

误区一 血压高但没症状，不用吃药

有人认为，只要没有不舒服的感觉，高血压就不需要治疗，这是错误的。只要血压升高，无论有无症状均有危害，都需要治疗。

误区二 不愿意过早服药

很多年轻患者被诊断为高血压后，不愿意服药，担心过早吃药会产生耐药性，这是非常错误。降压药不会产生耐药，血压控制得越早，越能更早地保护血管，预防并发症的发生，降低发病风险，其远期效果越好。

误区三 一旦吃药会产生依赖性，副作用也较大

降压药属于非成瘾性药物，和高血压的危害相比，降压药的副作用微乎其微。已经确诊为高血压的患者，不能随意停药，防止停药后血压升高。

**误区四 血压高时吃药，血压正常就停药，不用坚持**

高血压是慢性病，通常需要长期甚至终身服药来控制血压。停药后血压波动幅度过大会造成心梗、脑梗等并发症发生。降压药的作用不仅是降血压，还有维持血压平稳，避免更多脏器伤害。高血压药物的调整，需遵从医嘱。

误区五 开始不能用“好药”，否则病情严重时无药可用

目前，临床公认高血压患者治疗的“好药”是指长效降压药，即口服一次，降压作用持续24小时以上。短效降压药物通常只用于突发性血压增高，作用时间短，易引起血压波动。建议患者根据个体情况，咨询医生选择合适的长效降压药，避免降压过猛。

误区六 发现血压升高，要快速降到正常

除非高血压急剧升高导致了危险，如主动脉夹层、高血压危象等需要快速降压，一般来讲，降压治疗需掌握缓慢、平稳的原则，用药后4~12周达到目标值。血压下降过快、





过低，易发生脑中风等意外，尤其是老年人。

误区七 血压控制得越低越好

血压短时间内降得过低，超过自我调控能力限值后，将会降低重要脏器的血液灌注，引起脑血栓等不良事件的发生。一般患者血压目标需控制到 140/90mmHg 以下，在可耐受和可持续的条件下。其中部分有糖尿病、蛋白尿等的高危患者的血压可控制在 130/80 mmHg 以下。

误区八 吃药盲目追求新、贵，频繁换药

选择一组适当、理想的降压药物并不容易，需要长时间的观察和验证。只要能保持血压稳定不波动，且没有明显副作用，药品品质有保证，就应坚持服用。

误区九 长时间一味服药而不定期到医院检查

服用药物治疗一段时间后，即使血压稳定，也应定期到医院复诊，观察药物是否产生副作用，对心、脑、肾等靶器官是否产生不良影响或药量是否不足。

误区十 照搬别人经验擅自用药

高血压病因复杂，临床有很多分型，每个人身体素质以及基础疾病都不相同，照搬他人经验，跟风吃药易产生用药安全风险。高血压患者应在医生的专业指导下坚持药物治疗，还要调整饮食、少吃盐、控制体重、戒烟限酒、放松心情等。



什么时候该调整用药

高血压诊断明确后，部分患者能够长期应用初期选择的降压药物，持续数年，不需要换药。部分患者由于各种原因需要调药或调整剂量，尤其以下几种情况下：

① 换季时。血压随着季节的变化高低不同，夏天会低一点，冬天会高一点。有的患者，一到夏天就经常头晕、乏力，这有可能是夏天仍服用冬天的药物种类和剂量，结果使血压降得过低，出现脑供血不足的情况。还有些患者，冬季仍按照夏天的药物使用量服用，使得高血压没有很好地控制，波动较大，容易发生脑血管意外或心梗。所以，高血压患者应该遵医嘱，根据季节和血压的高低水平，及时调整降压药物。



管意外或心梗。所以，高血压患者应该遵医嘱，根据季节和血压的高低水平，及时调整降压药物。

② 血压突升时。高血压患者在服药期间也可能出现血压短暂升高，有时



会感觉到头晕或头痛，有时毫无症状。一般来说升高的幅度不大，休息 15 分钟至半小时重复测量血压，如果血压下降，就说明是一过性血压升高，这种情况不需要调整高血压药物。如果血压明显升高，多次测量血压均 $\geq 140/90\text{mmHg}$ ，而自己又是很规范地服用降压药物，结合诊室或家庭自测血压都显示明显升高，排除精神、生活方式因素，就要考虑调整药物。

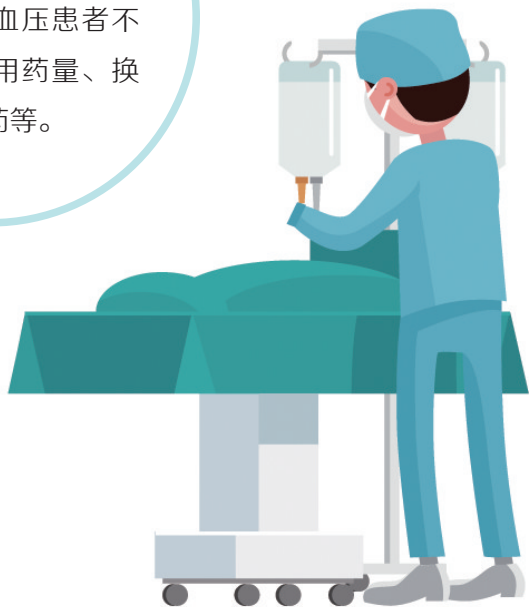
③ 出现心脑血管肾血管并发症时。例如出现心绞痛、左心室肥厚、蛋白尿时，需要找医生调整药物，还要兼顾心脑血管肾等脏器，尽量选择对上述器官有保护作用的降压药物。不论哪种并发症，把血压控制在合理的范围才是硬道理。

④ 出现不能耐受副反应时。服用血管紧张素转换酶抑制剂时，有 4%~10% 的患者会出现咳嗽症状，如果影响到工作生活则需要换药，可换成肾素血管紧张素受体拮抗剂。短效的钙离子拮抗剂，例如硝苯地平片、尼群地平片、尼莫地平片及长效的非洛地平等容易引起更年期女性心悸、潮热加剧，此时可以换成左旋氨氯地平。再比如， β 受体阻滞剂可引起明显的窦性心动过缓、乏力等副反应，如有明显不适，可减少剂量或停用。



⑤ 手术期间。要做手术的高血压朋友一定要告诉主管医师，特别是麻醉医师自己所服的降压药物以及当前血压控制情况，以便医生在麻醉及手术中对血压的掌控做到心中有数。需要注意的是，服用 β 受体阻滞剂的患者不能突然停药，否则会造成血压迅速升高。

降压药种类很多，
遵从医嘱服药是最重要的原则，高血压患者不可随意调整用药量、换药或盲目停药等。





每个人都应该知晓自己的血压

高血压是常见的心血管疾病，是导致心脑血管并发症的主要危险因素，具有高致残高致死率的特点。而且约有一半以上的高血压患者没有症状，而“以症状为导向的就诊模式”是中国老百姓看病特点。没有症状就不来就诊，这导致很多高血压患者来就诊时已经发生严重心脑血管事件或到了尿毒症期，对个人和家庭乃至社会，影响巨大。每个人都应该关注并知晓自己的血压。

血压多久测一次？

40岁以下的人群，如果没有高血压的危险因素，自己也不是高血压患者，建议一年左右测一次血压；如果年龄在40岁以上，并且没有高血压的危险因素，自己也不是高血压患者，建议3-6个月测一次血压。

如果您有高血压的危险因素，建议2-3个月测量一次血压；如果是高血压患者，建议每周测量血压2-3次，每天测量的时间，可选择早晨服药前、服药后2小时、下午或睡前几个时间段，尤其是季节变换或血压不稳时更要密切监测自己血压的动态，并据此请医生帮助调整治疗方案。



日常家庭自测血压对每个人都很必要

无论对于健康人群，还是高血压患者，日常家庭自测血压都是非常必要的，有很多好处。

避免精神紧张。不少病人会发现，在医院测出的血压值比在家测出的数值高，这是由于环境和病人的心理影响所致。在家测血压能使病人适应环境，避免产生紧张情绪。

多时段监测。患者可以在家随时测量，更容易发现血压的高峰点、整体血压水平等，有利于制定治疗方案。

提高降压治疗达标率。及时检测到尚未控制的血压，可为医生提供一份真实的血压资料，以利于进行药物调整，提高疗效。





家庭自测血压要掌握正确测量方法

自己测血压往往没有医护人员专业，要注意以下几点：

- 选用经过认证的血压测量设备，建议使用上臂式电子血压计。

- 选好测量部位。初次测量建议左右上臂均测，之后选择测值高的一侧手臂。

- 袖带的选用和放置。血压计的袖带应平整地缚在上臂，肘弯以上 2.5 厘米处。上臂臂围超过 32 厘米的人应换用加长的袖带，否则测出的血压值会偏低；儿童、青少年或其他上臂过细者测量血压，应选择小袖带，否则测出的血压值会偏高。

- 保持安静。测量血压前要先排空膀胱，坐在有靠背的椅子上安静休息 5 分钟，放松一下情绪。测压时，将捆绑袖带一侧的前臂放在桌子上，使上臂的中点与心脏处于同一水平线，双腿放松落地。

- 若家庭监测血压平均值 $\geq 135/85\text{mmHg}$ ，可确诊为高血压或血压尚未控制；当诊室血压 $\geq 140/90\text{mmHg}$ ，而家庭血压 $< 135/85\text{mmHg}$ 时，可诊断为“白大衣性高血压”或“白大衣性未控制高血压”；当诊室血压 $< 140/90\text{mmHg}$ ，而家庭血压 $\geq 135/85\text{mmHg}$ 时，可诊断为“隐匿性高血压”或“隐匿性未控制高血压”。



高血压预防“十步曲”

防控高血压没有捷径，需要从生活中的一一点一滴做起。以下“十步曲”将主要的预防方法进行了整合，建议人们从此刻开始，有所改变。

一袋牛奶一个蛋

新鲜牛奶中的丰富矿物质是维持人体功能，预防疾病的必需物质。牛奶中的钙是活性钙，是人体最易吸收的钙源，新鲜牛奶具有降脂、降低血黏度的作用，钾等其他物质也能减少心脑血管疾病的发生。鸡蛋是最价廉物美补充蛋白质的食物。



二便自调心不烦

大小便通畅是人体消化和排泄功能正常状态的反映。高血压病人，尤其是老年病人多有便秘和尿频、尿不畅的烦恼，建议养成良好的排便习惯，如厕时不要用力屏气，必要时须积极用药治疗。



三餐饮食宜平衡

平衡饮食的概念包括荤素搭配和粗细搭配，还需注重营养成分的多样化和适量控制。我国古训指出的“五谷为养，五菜为充，五畜为益，五果为助”，就是平衡膳食的基本模式。



四体勤动控体重

选择合适的项目，坚持适度锻炼（每次运动30分钟左右为宜），再结合饮食控制，有助于保持正常体重，消除高血压风险因素。

五克食盐不超过

钠在体内可以吸收许多水分，盐摄入多了，体内的水分就会聚集在血管中，加重心脏和血管负担，造成血压上升。控制每天食盐量在5克以下，既能保证人体对钠的需要，也可减轻心血管负担。



六色果蔬不间断

新鲜蔬果含有丰富的维生素和矿物质，且有刺激血溶纤维蛋白的活性成分，可扩张血管、改善血液循环，其中



的高纤维素还能抑制脂质的吸收。建议保证每天400克新鲜蔬果的摄入量。

七情调节莫失控

精神情绪的变化对高血压等心血管疾病的发生和发展有很大影响。面对周围大量繁琐、突发的事情，人们需要保持良好的平衡心理应对，不仅有利于健康，且有利于疾病的康复。

八方交友心欢喜

老年人要学会调整自己的情绪，可通过参与各种老年活动，多交朋友，缓解孤独，让自己既有机会倾诉生活中的“苦辣”，也可与老友分享各自的喜悦。





酒（谐音“九”）要少喝烟不抽

过量饮酒可导致动脉硬化，喜饮酒者宜每天控制摄入量不超过白酒50毫升，或黄酒100毫升，或葡萄酒150毫升，或啤酒500毫升。吸一支烟可以使人体的收缩压升高5~10毫米汞柱，且会造成心肌梗死和脑卒中的发生和发作。



十分松弛心不烦

对高血压及其并发症要有正确的认识态度，即当心但不担心。保持轻松的心态、坚持健康的生活方式、进行规律性的药物治疗。





健康素养 66 条

1. 健康不仅仅是没有疾病或虚弱，而是身体、心理和社会适应的完好状态。
2. 每个人都有维护自身和他人健康的责任，健康的生活方式能够维护和促进自身健康。
3. 环境与健康息息相关，保护环境，促进健康。
4. 无偿献血，助人利己。
5. 每个人都应当关爱、帮助、不歧视病残人员。
6. 定期进行健康体检。
7. 成年人的正常血压为收缩压 ≥ 90 mmHg 且 < 140 mmHg，舒张压 ≥ 60 mmHg 且 < 90 mmHg；腋下体温 $36^{\circ}\text{C} \sim 37^{\circ}\text{C}$ ；平静呼吸 $16 \sim 20$ 次/分；心率 $60 \sim 100$ 次/分。
8. 接种疫苗是预防一些传染病最有效、最经济的措施，儿童出生后应当按照免疫程序接种疫苗。
9. 在流感流行季节前接种流感疫苗可减少患流感的机会或减轻患流感后的症状。
10. 艾滋病、乙肝和丙肝通过血液、性接触和母婴三种途径传播，日常生活和工作接触不会传播。
11. 肺结核主要通过病人咳嗽、打喷嚏、大声说话等产生的飞沫传播；出现咳嗽、咳痰2周以上，或痰中带血，应当及时检查是否得了肺结核。
12. 坚持规范治疗，大部分肺结核病人能够治愈，并能有效预防耐药结核的产生。
13. 在血吸虫病流行区，应当尽量避免接触疫水；接触疫水后，应当及时进行检查或接受预防性治疗。
14. 家养犬、猫应当接种兽用狂犬病疫苗；人被犬、猫抓伤、咬伤后，应当立即冲洗伤口，并尽快注射抗狂犬病免疫球蛋白(或血清)和人用狂犬病疫苗。
15. 蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂等会传播疾病。
16. 发现病死禽畜要报告，不加工、不食用病死禽畜，不食用野生动物。
17. 关注血压变化，控制高血压危险因素，高血压患者要学会自我健康管理。
18. 关注血糖变化，控制糖尿病危险因素，糖尿病患者应当加强自我健康管理。
19. 积极参加癌症筛查，及早发现癌症和癌前病变。
20. 每个人都可能出现抑郁和焦虑情绪，正确认识抑郁症和焦虑症。
21. 关爱老年人，预防老年人跌倒，识别老年期痴呆。
22. 选择安全、高效的避孕措施，减少人工流产，关爱妇女生殖健康。
23. 保健食品不是药品，正确选用保健食品。
24. 劳动者要了解工作岗位和工作环境中存在的危害因素，遵守操作规程，注意个人防护，避免职业伤害。
25. 从事有毒有害工种的劳动者享有职业保护的权利。
26. 健康生活方式主要包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡四个方面。
27. 保持正常体重，避免超重与肥胖。
28. 膳食应当以谷类为主，多吃蔬菜、水果和薯类，注意荤素、粗细搭配。
29. 提倡每天食用奶类、豆类及其制品。
30. 膳食要清淡，要少油、少盐、少糖，食用合格碘盐。



31. 讲究饮水卫生，每天适量饮水。
32. 生、熟食品要分开存放和加工，生吃蔬菜水果要洗净，不吃变质、超过保质期的食品。
33. 成年人每日应当进行6~10千步当量的身体活动，动则有益，贵在坚持。
34. 吸烟和二手烟暴露会导致癌症、心血管疾病、呼吸系统疾病等多种疾病。
35. “低焦油卷烟”、“中草药卷烟”不能降低吸烟带来的危害。
36. 任何年龄戒烟均可获益，戒烟越早越好，戒烟门诊可提供专业戒烟服务。
37. 少饮酒，不酗酒。
38. 遵医嘱使用镇静催眠药和镇痛药等成瘾性药物，预防药物依赖。
39. 拒绝毒品。
40. 劳逸结合，每天保证7~8小时睡眠。
41. 重视和维护心理健康，遇到心理问题时应当主动寻求帮助。
42. 勤洗手、常洗澡、早晚刷牙、饭后漱口，不共用毛巾和洗漱用品。
43. 根据天气变化和空气质量，适时开窗通风，保持室内空气流通。
44. 不在公共场所吸烟、吐痰，咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻。
45. 农村使用卫生厕所，管理好人畜粪便。
46. 科学就医，及时就诊，遵医嘱治疗，理性对待诊疗结果。
47. 合理用药，能口服不肌注，能肌注不输液，在医生指导下使用抗生素。
48. 戴头盔、系安全带，不超速、不酒驾、不疲劳驾驶，减少道路交通伤害。
49. 加强看护和教育，避免儿童接近危险水域，预防溺水。
50. 冬季取暖注意通风，谨防煤气中毒。
51. 主动接受婚前和孕前保健，孕期应当至少接受5次产前检查并住院分娩。
52. 孩子出生后应当尽早开始母乳喂养，满6个月时合理添加辅食。
53. 通过亲子交流、玩耍促进儿童早期发展，发现心理行为发育问题要尽早干预。
54. 青少年处于身心发展的关键时期，要培养健康的行为生活方式，预防近视、超重与肥胖，避免网络成瘾和过早性行为。
55. 关注健康信息，能够获取、理解、甄别、应用健康信息。
56. 能看懂食品、药品、保健品的标签和说明书。
57. 会识别常见的危险标识，如高压、易燃、易爆、剧毒、放射性、生物安全等，远离危险物。
58. 会测量脉搏和腋下体温。
59. 会正确使用安全套，减少感染艾滋病、性病的危险，防止意外怀孕。
60. 妥善存放和正确使用农药等有毒物品，谨防儿童接触。
61. 寻求紧急医疗救助时拨打120，寻求健康咨询服务时拨打12320。
62. 发生创伤出血量较多时，应当立即止血、包扎；对怀疑骨折的伤员不要輕易搬动。
63. 遇到呼吸、心跳骤停的伤病员，会进行心肺复苏。
64. 抢救触电者时，要首先切断电源，不要直接接触触电者。
65. 发生火灾时，用湿毛巾捂住口鼻、低姿逃生；拨打火警电话119。
66. 发生地震时，选择正确避震方式，震后立即开展自救互救。