

名医指导，图文并茂通俗易懂
最受中老年人欢迎的畅销书刊

现代家庭医学

高血压 不吃药

· 实用理疗技法 ·

刘云辉 著



吃药降压，为什么脑卒中、心肌梗死还会随时爆发
口服降压药的幕后究竟隐藏着什么秘密
为什么体外穴位治疗就能血压平稳而且不得并发症
中医化油解脂理疗技法全部过程简单易学
不吃药治疗高血压终于成为现实

北京文化艺术出版社

国家基本公共卫生服务规范(第三版)
国家中医药管理局《中医适宜技术推广指南》

现代家庭常备

高血压 不吃药

· 实用理疗技速 ·



张洪林 著

本书以《国家基本公共卫生服务规范(第三版)》和《中医适宜技术推广指南》为指导，结合高血压病的发病特点，从日常生活中的饮食、运动、心理、起居等方面入手，详细介绍了高血压病的预防、诊断、治疗及护理方法。本书内容实用、操作简便，适合基层医疗卫生机构医务人员、社区工作者、家庭医生及高血压病患者阅读参考。

人民卫生出版社

名医指导，图文并貌通俗易懂
最受中老年人欢迎的畅销书刊

现代家庭医学

高血压 不吃药

化油解脂 · 实用理疗技法

刘云辉 著



吃药降压，为什么脑卒中、心肌梗死还会随时爆发
口服降压药的幕后究竟隐藏着什么秘密
为什么体外穴位治疗就能血压平稳而且不得并发症
中医化油解脂理疗技法全部过程简单易学
不吃药治疗高血压终于成为现实

北京文化艺术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压不吃药/刘云辉 著——北京文化艺术出版社

2010. 5 (天下文库)

ISBN 978-7-5039-3369-1

I .高.. II .刘... III .文化作品集-中国-当代 IV . I696.725

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第177049号

北京文化艺术出版社出版

(北京市惠新北里甲1号 100029)

全国新华书店总经销

责任编辑: 丁春华

封面设计: 吴贵田 责任校对: 马秀芳

北京东方世纪设计有限公司制作 设计: 冯 力

北京市前景印务有限公司第一印刷厂印刷

国家高血压疾病控制中心监制

中国老年医学健康协会督印

2010年6月第一版 2010年6月第一次印刷

开本: 850mmX1168mm 1/32 印张: 3印张

字数: 90千字 印数: 5000册

定价: 28.00元

(版权所有, 侵权必究)

现代家庭医学系列丛书凡有印装问题, 请随时向承印厂调换

愿为患者带来最好的 治疗指导和保健方法

虽然我们的生活条件越来越好，但始终也不能阻止疾病的发生。因为随着人类的发展，疾病也在不断演化，所以说，任何人都很难逃脱“生老病死”的自然法则。但是，现在致病因素已经与以往大不相同，恶化的自然环境、现代社会的工作压力、暴饮暴食等不良的生活习惯等，使我们的健康受到极大的挑战。

最新发布的2009年《中国城市人群健康白皮书》显示，目前中国人的三大致死疾病分别为：恶性肿瘤、心脏病、脑血管疾病。尤其是“三高”症，使越来越多的患者倍受困扰。

很多患者都有这样的体验，在医院排队几个小时，而与医生交流的时间只有短短几分钟。医生只能告诉你应该怎么样治疗，但根本没有时间告诉你为什么要这样治，面对疾病，我们需要了解更多的信息，但医生没有时间完整的告诉你。导致我们在治疗过程中总会出现这样那样的误区，甚至因为医生的水平有限出现错误治疗。遇到这些问题，我们应该怎么办？

鉴于此，我们出版发行了这套丛书，从实用性、权威性、通俗性方面能对高血压疾病治疗现状、发病原因、治疗方法、认识误区、饮食保健等方面进行综合指导，我们也衷心希望您能从本书中看到您自己想要的知识，让高血压患者能够早日康复！

出版主编：陆 心

拒绝高血压，享受天伦之乐

做为高血压患者，在很多人的意识中都认为：高血压不可治愈。只能尽量去降压控压，把并发症的危害降到最低！

“只要把血压降低就行”，说起来容易做起来难。判断高血压的标准线到底是多少？自己量的血压为什么和医生测的血压数值不同，到底应该信哪个？既然是药三分毒，我们还要不要吃降压药？为什么就算吃了降压药，并发症依然会突然爆发？高血压患者究竟能活多少年？面对等等问题，我们研究了几十年，经过了大量临床实验，甚至远到美国、日本、新加坡、澳大利亚等专业治疗机构去取经。终于形成了一套切实可行的完整思路，现在把它推荐给我们的广大高血压患者。

诚然，降低血压是必须的，但它不是目的。我们真正要做的，是如何保护我们的大脑和心脏，如何激发人体自身的血压调节机制，如何能不用吃药就能治好高血压，如何从根本上避免高血压对身体的潜在威胁！

本书针对的对象为日常血压偏高和正在接受高血压治疗的人士。如何保护健康，怎样乐享天命，本书将图文并茂，深入浅出的从各个方面进行详细讲解和举例，争取让每一位高血压患者都能看的明白，自己该做什么，不该做什么。我们也真心希望本书能为您每天的生活带来些许益处。

医学专家顾问：刘彦青

降压容易稳压难

医学界找到“不吃药”稳定血压的新方法

高血压患者都有这样的感受，降压容易稳压难！想让血压降下来，吃西药效果很快。但想保持血压稳定不反弹，那就难上加难。日复一日的吃药，日复一日的反弹，最终导致本来已经脆弱的血管在不停的收缩、扩张中爆裂，出现各种并发症。

现在，值得所有高血压患者欣慰的是，一种不吃药就能稳定血压不反弹的高科技理疗方法，经过中、美心脑血管疾病专家联合攻关，开始向全球推广。这种全新的高血压治疗理念，使压迫在高血压患者身上的“高血压恐惧症、并发症危害、降压药副作用”三大难题迎刃而解。

本书就重点介绍这种通过“化油解脂”体外理疗的高血压治疗方法，为高血压患者指出一条更安全，更有效，更有康复之路。



第一章

揭开高血压的真相

脑卒中（中风）曾经是日本人无可争议的第一死因，脑卒中的罪魁祸首被归结为高血压。而这一被号称为“隐形杀手”的高血压，近年来又成为威胁我国中老年人健康的一大隐患。那么什么是高血压，它真的有如此可怕吗？本章将从高血压的定义以及医学界普遍对高血压的认识讲起。让大家真正了解高血压的真相。

目录 CONTENTS

第一章：揭开高血压的真相

第二章：吃药降血压，究竟是谁骗了谁

第三章：死亡线上走钢丝，一根竹竿难保命

第四章：高血压治疗新发现：化油解脂创奇迹

第五章：把吃出来的病“踩”回去

第六章：高血压患者终于说出了心里话

第七章：权威评价：化油解脂稳定血压

第八章：高血压治疗进入绿色时代，真实见证

1、科学认识高血压 瞅准2项指标是关键！

我们把心脏比喻成水泵，血管比喻成排水管。排水管（血管）排放的终端就是我们的组织与器官。

水管内水的流速、密度是其对水管压力影响的两大因素，流速快、密度小压力也小，而且密度小，流速也快。



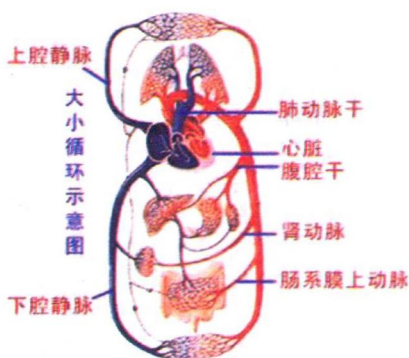
而正常人的血管内血流快慢，主要是由于血脂密度（血黏度）来决定。高血压患者因为血黏度高，流速慢，加剧了对血管的压力。还有一个更重要原因，就是血流慢难以给脏器足够的营养供应，于是人体自我调节机制就会分泌更多的荷尔蒙激素，促进血管收缩力加大，以使血液能尽快进入组织器官。长此以往，就会导致人体自身血压调节机制习惯性亢奋而导致高血压。

通常人的动脉血管压力为80/120mmHg，如果动脉血管的压力长期高于90/140mmHg就是高血压，长期高血压是导致脑溢血、肾衰竭、心肌梗塞的主要原因。

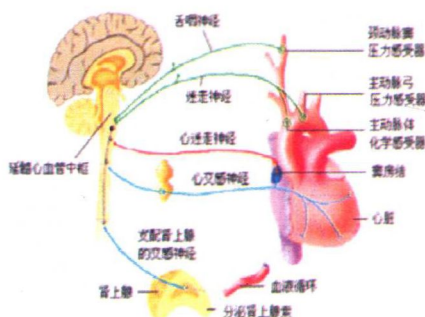
人体的循环器官包括心脏、血管和淋巴系统，它们之间相互连接，构成一个基本上封闭的“管道系统”。正常的心脏是一个强有力的肌肉器官，就像一个水泵，它日夜不停地、有节律地搏动着。心脏一张一缩，使血液在循环器官内川流不息。血液在血管内流动时，无论心脏收缩或舒张，都对血管壁产生一定的压力。

正常的血压不仅受血液流速的影响，同时也受分布在血管上的神经感受器调控。这也是人体自身本来就有的血压调控机制。而高胆固醇、高血脂不仅可以让血液粘稠，血流缓慢，血压增高，还可能导致血压神经感受器反应迟钝。

临床上，对高血压的诊断一般包括血压测量、是否有血管杂音、脏器损坏？还有血常规、血生化等项目的检查。其目的是了解高血压病损程度，根据病情合理选用降压药物。



■ 全身血液循环系统动、静脉分布示意图



■ 附着在血管上负责全身血压调节的神经感受器分布图



类 别	收 缩 压 (mmHg)	舒 张 压 (mmHg)
理想血压	120	80
正常血压	120~129	80~84
正常高值	130~139	85~89
高血压	≥140	≥90
1级高血压 (“轻度”)	140 ~159	90 ~99
2级高血压 (“中度”)	160 ~179	100 ~109
3级高血压 (“重度”)	≥180	≥110
单纯收缩期 高血压	≥140	<90

上表：2005年中国高血压防治指南中血压水平定义和分类

注：在高血压检测中，有2项非常重要的指标就是“血流变”和“血黏稠度”检测。既通过血流动力学观察患者血压波动的大小，和血脂异常对心脑血管的病损危害。有些人血压并不高，但只要这两项存在问题，那说明身体已经存在并发症威胁。而有些人血压本身比较高，只要这2项表现正常，其高血压危害就几乎很小。所以说，“血流变”和“血黏度”检测，是反映高血压患者是否存在潜在并发症威胁的“金指标”。

很多人一看自己的血压突然升高，就特别害怕！其实他们怕的并不是高血压本身，而是高血压导致的心、脑、肾病变会随时威胁到生命。那么，血压正常就一定很安全吗？事实并非如此。我国心脑血管疾病权威专家邵洪光教授说：

其实，真正威胁高血压患者的是“变异血脂”！这些来自食物中甘油三酯、胆固醇中的环戊烷多氢（油性）物质，由于在食物加工过程中的结构变异，进入血液后会导致类脂物质的合成异常，出现“变异血脂”。如变异的类脂固醇会导致血液粘稠，流速减慢。而过度生成的“坏”胆固醇（低密度胆固醇），又容易沉积于血管导致血管粥样硬化！这些不仅会导致血压升高，更会加重心、脑、肾代谢负担，久而久之，就容易出现脑卒中、心梗、肾衰等危及生命的并发症。

因此，检测高血压患者的“血流变”和“血黏稠度”是唯一能准确表现高血压危害程度的关键所在。



2、高血压是如何分类的？



从医学上来说，高血压分为原发性和继发性两大类。

◆原发性高血压

原发性高血压是指由于受遗传、饮食、精神等因素影响，人体自身血压调节机制发生紊乱或者障碍！这种高血压患者占总高血压患者的95%以上。这一类高血压患者的特点是病程缓慢、自觉症状不明显。有的人血压很低就已经出现慢性并发症问题，而有的血压虽然很高，但仍然感觉不到身体有任何不舒服的征兆。所以，很容易被患者忽略，直到突然爆发了脑溢血、或者去医院检查时，才知道自己已经是高血压了。

◆继发性高血压

继发性高血压是继发于肾、内分泌和神经系统疾病的高血压，多为暂时的，在原发的疾病治疗好了以后，高血压就会慢慢消失。引起继发性高血压的常见疾病有：

- (1) 肾脏病变，如急慢性肾小球肾炎、肾盂肾炎、肾动脉狭窄等；
- (2) 大血管病变，如大血管畸形（先天性主动脉缩窄）、多发性大动脉炎等；
- (3) 妊娠高血压综合症多发生于妊娠晚期，严重时要终止妊娠；
- (4) 内分泌性病变，如嗜铬细胞瘤、原发性醛固酮增多症等；
- (5) 脑部疾患，如脑瘤、脑部创伤等；
- (6) 药源性因素，如长期口服避孕药、器官移植长期应用激素等。

与原发性高血压的治疗不同，继发性高血压首先是治疗原发疾病，才能有效地控制血压的升高，单用降压药治疗效果不佳。有些原发性高血压与继发性高血压的鉴别诊断对于高血压的治疗是非常重要的。

■ 民间小验方

洋葱皮降压汤

功效：缓和降血压作用。

做法：取3~5个洋葱的外皮茶色部分，煎煮成汤汁，放至温热饮用。

服法：每天早、中、晚饭后服用。

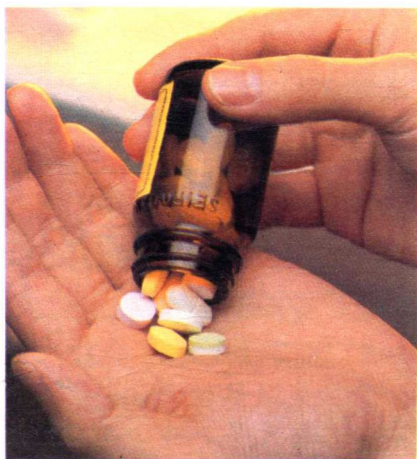
既然我们已经清楚的认识到了，95%的高血压患者是自身血压调节机制出现了障碍。而且也知道血液内的“变异血脂”有如此大的危害，那么，我们平时服用的降压药物到底是如何来治疗高血压的呢？

3、降压药是如何治疗高血压的？

目前在临床上，常见的降压药主要分为减缓心泵压力、扩张血管、减少血液容积三大原理，常用药物有利尿剂、 β 阻滞剂、钙通道阻滞剂，血管紧张素转换酶、钙拮抗剂等5大类。

利尿剂是使用最早，最常用的降压药物，降压作用显著，对老年人收缩期高血压和肥胖的高血压病人降压尤为适用，但不适宜痛风、高脂血症及糖尿病病人。由于长期应用易引起低血钾等不良反应，现在已经很少大剂量地使用。常用的利尿剂按照其降压作用的强弱，分为高效利尿剂（速尿、利尿酸），中效利尿剂（双氢克尿噻、氯噻酮），低效利尿剂（安体舒通、氨苯喋啶），低效利尿剂都有保钾的作用。利尿剂最大的优势是价格低廉。

β - 阻滞剂快速降低血压，能减慢心率，应用很广泛。这



是一类“洛尔”系列，常用的有阿替洛尔（氨酰心安）、美托洛尔（倍他乐克、美多心安）、拉贝洛尔（柳安苻心啉）、比索洛尔（博苏）。 β -阻滞剂适用于年轻人和心率偏快的高血压病人，对合并冠心病的高血压病人尤为适合。但是，对心率已经很慢、存在心脏传导阻滞和有哮喘的高血压病人禁止服用。

α -阻滞剂的特点是不影响血脂和血糖的代谢。这是一类“唑嗪”系列，常用的药物有短效的哌唑嗪，长效的多沙唑嗪、特拉唑嗪等。由于 α -阻滞剂同时能治疗前列腺肥大，对伴有前列腺肥大的老年男性更为适用。 α -阻滞剂主要的不良反应是会引起体位性低血压。所以，服用该药的病人，起床时要格外小心。

血管紧张素转换酶抑制剂是一类安全有效的降压药，它的种类最多，适应症最广，只是要从小剂量开始服用，严重的肾功能衰竭和患有双侧肾动脉狭窄的病人以及怀孕妇女则不能服用。令人遗憾的是，这么好的一类降压药却有咽痒干咳的不良反应，发生率在10%左右，这是一类“普利”系列。

钙拮抗剂其特点是在降压的同时，不降低重要器官的血液供应，对血脂、血糖的代谢没有影响，适用于老年高血压和已有心脑血管损害的高血压病人。此类“地平”系列种类不少。但常见的不良反应有面红、头痛、心跳加快、脚踝水肿，短效药的不良反应更为显著些。

由此可见，所谓的降压药，只是通过药物刺激而不惜破坏人体自身规律达到降压目的！也难以清除血液内的“变异血脂”。