



高血压名医
[韩]宣在光 著
王志国 译

“知己知彼，**战胜**高血压”

你患有高血压？你在吃降压药？
你了解高血压吗？高血压不可怕，可怕
的是无知！只有真正地了解高血压，
你才能走出降压困局。

- 风靡韩国的中医疗法
- 6个月治愈高血压

“提高自愈力，治愈高血压”

走出**降压**困局

吉林科学技术出版社



高血压名医

[韩] 宣在光 著

王志国 译

“提高自愈力，至于高血压”

走出降压困局

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

走出降压困局 / (韩) 宣在光著 ; 王志国译. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2014.8
ISBN 978-7-5384-8061-0

I. ①走… II. ①宣… ②王… III. ①高血压—防治
IV. ①R544.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第195559号

Copyright 2012 by 宣在光 Sun, Jae Kwang
All rights reserved.
Simple Chinese Copyright 2015 by JILIN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE
Simple Chinese language edition arranged with (저작권사).
through Eric Yang Agency Inc.
吉林省版权局著作合同登记号: 图字07-2013-4229

走出降压困局

著 者 宣在光
出 版 人 李 梁
责任编辑 韩 捷 张延明
翻 译 王志国
助理翻译 盛 辉 潘政旭 史方锐 张 植
封面设计 长春美印图文设计有限公司
制 版 长春美印图文设计有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 240千字
印 张 17.5
印 数 1-8000册
版 次 2015年1月第1版
印 次 2015年1月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85679016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85610611

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8061-0

定 价 35.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究



目 录

第一章 你真的是高血压患者吗

01 你吃降压药的真正原因	12
02 只顾利益的制药商	18
03 “医疗势力”的影响力超乎想象	25
04 为了合理就医而必备的高血压相关常识	27
05 为了治愈高血压要从根本转变想法	34

第二章 停了降血压药，高血压才能好

01 与生病相比，药物的不良反应更可怕	40
02 西医降压药降血压的原理	42
03 服用高血压药导致的不良反应	48
04 长期服用降压药，会陷入并发症的苦痛之中	54
05 降压药削弱我们的自愈力和免疫力	58
06 高血压治疗的两种观点	60

07 对治疗高血压的明确回答	66
----------------------	----

第三章 无需药物调节血压的生活习惯

01 高血压是“生活习惯病”	74
02 马上扔掉降压手册	79
03 适量喝酒，慢慢饮	81
04 每日熟睡 7 小时	83
05 释放压力要及时	87
06 白天在空气清新的地方散步	89
07 每天一次半身浴消除心理紧张	90
08 马上戒烟	92

第四章 无需降压药的饮食疗法和营养调节法

01 人类的所有疾病都与生活习惯有关	96
02 吃生的蔬菜与水果	98
03 复合食物与单纯食物同食	100
04 由毒素积累引起的疾病，不要吃早饭	102
05 在外用餐时，要有选择性地进食	104
06 低盐饮食	105
07 多补充植物蛋白	108
08 通过素食来维持正常体重	109

09 要多吃糙米饭	111
10 酶是健康的源泉	113
11 多喝水以净化血液	117
12 适量摄入钙、钾、镁等元素	120
13 补充无机物和维生素等其他营养素	122
14 有规律地摄入蒜和山楂树提取物	126

第五章 了解原因就能找出治疗方法

1 型高血压	155
2 型高血压	169
3 型高血压	182
4 型高血压	197

第六章 高血压基本疗法汇总

01 为完全恢复健康而必备的疗法	202
02 以患者为中心	204
03 改善失调的身体，恢复正常血压	208
04 只有经络运行旺盛才能健康长寿	210
05 服降压丸药根治高血压	215
06 气运针法利于经络的气血循环	220
07 体温升高，血压下降	225

08 艾灸去寒气，气血更通畅	231
09 通过“瘀血疗法”消除瘀血，疏通气血	246
10 通过“刮痧”打开堵住的经脉	249
11 通过“高血压贴”消除体内毒素	252
12 通过“踩竹器”促进血液循环	254
13 通过“血压导引运动法”提升自然治愈力	257



高血压名医

[韩] 宣在光 著

王志国 译

“提高自愈力，至于高血压”

走出降压困局

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

走出降压困局 / (韩) 宣在光著 ; 王志国译. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2014.8
ISBN 978-7-5384-8061-0

I. ①走… II. ①宣… ②王… III. ①高血压—防治
IV. ①R544.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第195559号

Copyright 2012 by 宣在光 Sun, Jae Kwang
All rights reserved.
Simple Chinese Copyright 2015 by JILIN SCIENCE & TECHNOLOGY
PUBLISHING HOUSE
Simple Chinese language edition arranged with (저작권사).
through Eric Yang Agency Inc.
吉林省版权局著作合同登记号: 图字07-2013-4229

走出降压困局

著 者 宣在光
出 版 人 李 梁
责任编辑 韩 捷 张延明
翻 译 王志国
助理翻译 盛 辉 潘政旭 史方锐 张 植
封面设计 长春美印图文设计有限公司
制 版 长春美印图文设计有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 240千字
印 张 17.5
印 数 1-8000册
版 次 2015年1月第1版
印 次 2015年1月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85610611
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8061-0
定 价 35.00元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究

序言

我开始集中精力研究高血压疗法是从大学预科一年级开始的。

我父亲原本是特别健康的人，在一次定期体检中查出血压值为21.3/12.0千帕，因此被诊断为高血压病并需要服用降压药，父亲听从了医嘱开始服用降压药。两年后的一天，父亲去登山，回来之后因脑出血而死亡。

其实，自从服用了降压药，父亲就经常说头晕、头痛，但是我和家人都没有把父亲的这些症状当回事。父亲去世后，我一直为自己的冷漠而后悔不已。从此之后，治疗高血压就成了我一生中最重要的研究课题，甚至获得了“高血压博士”的称号。

我研究、治疗高血压的历史已经超过20年了。这期间，在中医院遇到了无数的高血压患者，也亲眼目睹了他们血压恢复正常，身体恢复健康的过程。也经常听他们说，在西医院进行高血压诊断之后，医生常说的一段话就是：“降压药要吃一辈子，新的降压药长期服用也不会有不良反应。”“停止服用降压药会出大事，所以吃降压药要像吃饭一样认真对待。”所以，高血压患者无论何时何地都会把降压药带在身边。

我认为降压药是这个世界上最不好的一种药。降压药是一种通过人为控制血管收缩或者血管扩张的方式进行降低血压的药物，它完全没有考虑形成高血压的根本原因。它甚至通过减少血流量来降

低血压，其结果是造成了各种不良反应和并发症，这也是我不相信降压药的缘由。无论哪种降压药，都不会根据个人的体质和生活环境去对高血压进行根本性的治疗。

对于我的这种想法，一位熟人曾经问过我：“既然降压药那么不好，为什么医院还给开呢？”

其理由之一是医院或者医生均以“血压绝对数值”为基础进行高血压诊断。其实，血压会根据人自身的情况，随着年龄而变化，且每个人所能承受的血压范围也不相同，所以所谓的“血压绝对数值”这种理论是根本不能成立的。韩国现在已有 1000 万高血压患者了，这与高血压判定标准有莫大的关系。

医院如此治疗高血压患者的原因，还有患者们正在支出的大量的药费和诊疗费。其实，高血压患者中有 95% 以上属于“原发性高血压”，此类型的高血压其病因是不可知的，大量患者都是在不知患病原因的情况下服药，这极大地保障了制药公司及医生的收入。

我在 2005 年 11 月出版了《西医学无法阐明的高血压病因》及《从四种类型看待高血压治疗》，在这两本书中揭露了降压药的真相，本书则是把之前的两本书合成了一本之后再进行修订、补充的修订版。当时没能说明的内容本次也一并纳入。读过此书，你就会知道服用降压药的危险性，同时也会逐渐知道停止服用降压药，通过提高自愈力治疗高血压的方法。读过此书，你就不必担心要抱病生活，也不必担心会患上并发症了。

有几句想叮嘱高血压患者，停止服用降压药后可能血压马上就会升高，此时要如此去思考：“血压是通过随时的升降来调节人体的生理性反应，同时也是维持人体抗生性的装置，一天之内会有几十次变化，甚至会根据早晚、季节温度不同而发生微妙的变化。血压就如同人体内的气压表。血压只是人体内的一种生理现象，而不是病，高血压只是因为某些原因而导致动脉内压力升高的一种状态而已。”

而且我们还要坚信：“人体本身有自愈的力量。名医不在医院，而在自身。把这种力量作用于生活是最重要的。”同时还要下定决心：“坚持通过调节压力、充分的休息、均衡的饮食、营养管理、规律的运动等生活习惯来恢复健康的身体。”

2011 年 1 月

宣在光

目 录

第一章 你真的是高血压患者吗

01 你吃降压药的真正原因	12
02 只顾利益的制药商	18
03 “医疗势力”的影响力超乎想象	25
04 为了合理就医而必备的高血压相关常识	27
05 为了治愈高血压要从根本转变想法	34

第二章 停了降血压药，高血压才能好

01 与生病相比，药物的不良反应更可怕	40
02 西医降压药降血压的原理	42
03 服用高血压药导致的不良反应	48
04 长期服用降压药，会陷入并发症的苦痛之中	54
05 降压药削弱我们的自愈力和免疫力	58
06 高血压治疗的两种观点	60

07 对治疗高血压的明确回答	66
----------------------	----

第三章 无需药物调节血压的生活习惯

01 高血压是“生活习惯病”	74
02 马上扔掉降压手册	79
03 适量喝酒，慢慢饮	81
04 每日熟睡 7 小时	83
05 释放压力要及时	87
06 白天在空气清新的地方散步	89
07 每天一次半身浴消除心理紧张	90
08 马上戒烟	92

第四章 无需降压药的饮食疗法和营养调节法

01 人类的所有疾病都与生活习惯有关	96
02 吃生的蔬菜与水果	98
03 复合食物与单纯食物同食	100
04 由毒素积累引起的疾病，不要吃早饭	102
05 在外用餐时，要有选择性地进食	104
06 低盐饮食	105
07 多补充植物蛋白	108
08 通过素食来维持正常体重	109

09 要多吃糙米饭	111
10 酶是健康的源泉	113
11 多喝水以净化血液	117
12 适量摄入钙、钾、镁等元素	120
13 补充无机物和维生素等其他营养素	122
14 有规律地摄入蒜和山楂树提取物	126

第五章 了解原因就能找出治疗方法

1 型高血压	155
2 型高血压	169
3 型高血压	182
4 型高血压	197

第六章 高血压基本疗法汇总

01 为完全恢复健康而必备的疗法	202
02 以患者为中心	204
03 改善失调的身体，恢复正常血压	208
04 只有经络运行旺盛才能健康长寿	210
05 服降压丸药根治高血压	215
06 气运针法利于经络的气血循环	220
07 体温升高，血压下降	225

08 艾灸去寒气，气血更通畅	231
09 通过“瘀血疗法”消除瘀血，疏通气血	246
10 通过“刮痧”打开堵住的经脉	249
11 通过“高血压贴”消除体内毒素	252
12 通过“踩竹器”促进血液循环	254
13 通过“血压导引运动法”提升自然治愈力	257

第1章

你真的是高血压患者吗