

降低血压100法

按摩法 · 运动法 · 食疗法

李成卫◎主编



家庭保健百科

 中国纺织出版社

家庭保健百科

降低血压 100法

主 编：李成卫

副 主 编：刘全喜 刘 敏 范志霞

参编人员：王雪茜 李金飞 李鹏英 李泉旺

周 刚 蔡向红 孙 燕 郑丰杰

 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

降低血压100法/李成卫主编.—北京:中国纺织出版社, 2009.6

(家庭保健百科)

ISBN 978-7-5064-5698-2

I. 降… II. 李… III. 高血压—防治 IV.R544.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 085841号

责任编辑:傅颖 责任印制:刘强

装帧设计:北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京云浩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2009年6月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:6

字数:101千字 定价:16.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



前言

Foreword

血液由心脏送出，经过血管（动脉），运达末梢细胞。这一过程中，若动脉血管壁的压力很强，超出必要程度，则称为高血压，一般高压在140毫米汞柱以上、低压90毫米汞柱以上为高血压。

高血压病是我国最常见的疾病之一，不但患病人数多，而且会引起脑、心、肾损伤，是导致脑卒中、心力衰竭、冠心病、心肌梗死和肾功能衰竭的危险因素，严重威胁人们的健康。血压过高会出现头痛、头晕、耳鸣、头部血管胀痛的症状，但这些症状并不是高血压特有的，而且在高血压病的早期和中期，症状往往不明显，所以容易被人们忽视。

高血压病是一种多因素疾病，发病因素还未明确，但遗传因素、年龄、性别、体重、膳食、职业和环境等都对发病率有影响。因此，高血压病还没有彻底治愈的方法。对于患者而言，持之以恒地控制饮食，

改变不良生活习惯，保持良好的心态，是对抗疾病有效的方法。

饮食治疗是高血压病非药物疗法中最重要的一环。高血压病的饮食治疗要遵循以下原则：控制总热量，摄入平衡膳食，肥胖者要减体重；控制食盐的摄入量；多食含钙高的食品；适量补充蛋白质；限制脂类摄入；限制含胆固醇高的食物；进食多糖类碳水化合物；适当增加钾的摄入；注意钙和镁的补充；饮食定时定量，少食多餐；补充足量维生素C；饮食清淡；戒烟等。防治高血压的营养成分有钾、镁、钙、酪蛋白、缩氨酸、大豆皂苷、儿茶酸、食物纤维、牛黄酸、蛋氨酸、维生素类、EPA、DHA、油酸、亚油酸等。

本书中除了饮食疗法外，还介绍了运动、按摩以及一些外用的治疗方法，如药枕、足浴等，希望对读者有所助益。

编者

2009年3月

目录

Contents

第一章 穴位按摩法

- 6 有降血压作用的穴位
- 8 刺激合谷穴和后溪穴，可缓解肌肉紧张，降低血压
- 10 按压劳宫穴降血压
- 11 指压膻中及巨阙穴可降压
- 11 按压足三里穴，缓解高血压
- 12 活动脚踝有降压作用
- 13 巧用器具刺激足底，高压低压均可降低
- 14 敲打足底稳定血压
- 15 经常做保健按摩操，既放松身心，又降血压

第二章 运动疗法

- 17 规律运动可以降血压
- 18 正确的散步方式有助于降低血压
- 19 每周3次、每次30分钟的运动能使血压稳定
- 20 选择适合自己的运动，血压才会平稳下降
- 21 坚持手转健身球也可以降血压
- 22 坚持慢跑也可以把血压降下来
- 23 舞蹈疗法降血压
- 24 深呼吸锻炼法对改善高血压具有很好的效果
- 24 改善血液循环，降低血压的股关节活动法
- 25 预防动脉硬化、降低血压的瑜伽姿势
- 25 骨盆运动改善高血压
- 26 消除手臂、肩部疲劳也可以降血压
- 27 简单的降压体操

第三章 注意生活细节，控制血压

- 28 高血压病患者要避免的不良生活习惯
- 28 高血压病患者培养业余爱好是非常重要的
- 29 在日常生活中记录血压的变化对控制血压非常有意义
- 30 工作中适当休息，有利于控制血压
- 30 改变上下班的方式，防止血压升高
- 31 冬季注意保暖，对血压有利
- 33 眼镜度数不合适会影响血压
- 33 改变洗澡方式可降血压
- 34 良好的睡眠也可以降低血压
- 35 高血压病患者特殊时候的三次饮水有助于防治脑血管并发症
- 36 高血压病患者如厕的注意事项

第四章 饮食疗法

- 37 加强饮食调护，控制高血压
- 38 动物肝脏类食品有益于控制血压
- 39 春天易发高血压病者通过调整饮食可防止血压升高
- 40 夏季汤茶降血压
- 41 具有降血压作用的食物
- 43 鱼肉是预防高血压最好的食品
- 44 要降低血压，应多摄取含钙多的食物
- 45 醋是很好的天然降压剂
- 46 海藻类食物含有大量降低血压的有效成分
- 47 蘑菇能有效降低血压
- 48 苹果是“大众降压水果”
- 49 柿子和柿叶有助于降血压
- 50 山楂是“心脑血管的益友”
- 51 一天只需食用几颗枣即可帮您控制血压
- 52 美味的核桃是“益寿降压干果”
- 52 牡蛎是“高锌降压海鲜”
- 53 黑芝麻是“美味降压食品”
- 54 牛奶中的优质蛋白质能防止动脉硬化，降低血压
- 55 常食绿豆降血压
- 56 巧食蜂蜜控制血压
- 57 吃芹菜和花生可控制血压
- 58 茶中含有丰富的抑制血压升高的成分
- 59 常服菊花降压明目
- 60 少喝咖啡有助于控制血压
- 60 在外就餐应注意盐的摄入量
- 61 降压佳品荷叶帮您夏季降低血压
- 62 常食枸杞子能够降血压
- 63 服用香油有助于降压
- 63 正确进补有助于降压
- 64 决明子常用于降压
- 65 “仙人草”灵芝对血压有双向调节作用
- 65 天麻为降压药膳的好材料，常服能降低血压
- 66 单味中草药治疗高血压
- 67 巧调酱油减盐
- 67 避免大量摄入味精有助于控制血压
- 68 喝粥降血压
- 71 汤羹降血压
- 74 防治高血压的菜肴
- 77 防治高血压的主食
- 79 防治高血压的饮品
- 80 防治高血压的蔬果汁

第五章 其他疗法

- 83 压力大或者情绪不稳定的人接受心理治疗有助于降血压
- 84 正确的心理调整可以降血压
- 85 温泉疗法可以控制血压
- 86 读书作画有助于降血压
- 87 方法得当，唱歌也和运动疗法一样有降低血压的效果
- 88 种花养草有助于降血压
- 89 梳头疗法有助于控制高血压
- 90 简单的泡足降压法
- 93 自己做药枕，降压又利脑
- 95 中药外治高血压妙方

第一章 穴位按摩法

有降血压作用的穴位

一些穴位对降低血压有益，可在工作间隙、看电视时或睡前，用指腹按压或按揉，可按压数秒后放松，再按压，持续进行约30秒。长期坚持穴位按摩，就会获益。

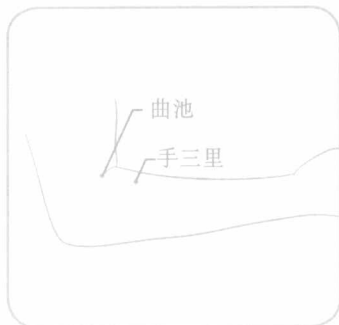
太溪穴

位置：脚踝内侧，踝骨与跟腱之间的凹陷处。



曲池穴

位置：屈肘，肘部横纹的前端即为此穴。



手三里穴

位置：位于曲池穴下4横指处。

太冲穴

位置：位于足背，第一、第二趾骨连接部位的凹陷处，以手指沿大脚趾、次趾夹缝向上移压，压至能感觉到动脉处即是此穴。



百会穴

位置：位于头顶正中心，即两耳尖向上连线的交点处。



❧ 风池穴

位置：位于后颈部，后头骨，两条大筋外缘陷窝中，相当于耳垂齐平位于头部后方，枕骨下的凹陷处。



❧ 迎香穴

位置：位于面部，在鼻翼旁开约1厘米皱纹中（在鼻翼外缘中点旁，鼻唇沟中）。



❧ 肩井穴

位置：位于肩部中央，乳头正上方与肩线交接处。



❧ 人中穴

位置：位于人体的面部，人中沟的上1/3与中1/3交点处。



❧ 足三里穴

位置：小腿前外膝眼下4横指（3寸），胫骨外侧1横指处。

刺激合谷穴和后溪穴，可缓解肌肉紧张，降低血压

刺激手背两侧以合谷和后溪两穴为中心的部位，对降血压有益。

按摩合谷穴对于各种病症都有一定的疗效，对于预防和改善中老年人常见的高血压病更有很好的效果。

合谷穴是人体手阳明大肠经上的重要穴道之一，因其位置在大拇指和食指的虎口间，拇指、食指像两座山，虎口似一山谷，合谷穴在其中而得名。合谷穴对于头面部的疾患均有良好的治疗效果。精神上的刺激、压力是造成高血压病的一个很重要的原因，刺激合谷穴，兴奋的神经就会被抑制，从而达到降低血压的目的。

寻找合谷穴的方法很简单：顺着手背上拇指与食指指骨，在交汇处稍微向前靠近食指的地方，按压时会有麻酥酥的感觉，此处即为合谷穴。

用一手拇指、食指按揉另一手合谷穴，按揉时缓缓呼气，吸气时手不要动。单手手上的合谷穴按揉2~3分钟，然后左右交换4~5次。以此方法作为日常习惯，闲暇时候即可进行。



用一手拇指、食指按揉另一手合谷穴

以合谷穴为中心，从食指指根到手腕的区域，受到刺激后，可以通过经络反射，达到降血压效果。血管紧张时会造成血压升高，而刺激该部位，能缓解颈脖血管的紧张度，从而使血压下降。



以合谷穴为中心，按揉从食指指根到手腕这一区域有降血压效果

后溪穴位于从小拇指延伸出来的小肠经上。由于小肠经与颈外侧到脑后部这一区间相联通，所以一旦刺激以后溪穴为中心的小肠经通道，就可以达到缓解颈部肌肉紧张度的目的。寻找后溪穴很简单：握拳时，手侧面小拇指指尖所处的手掌横纹尽头赤白肉际便为后溪穴。此穴应在小拇指掌骨上。



理想的刺激方法是，手背向上，用另一手的大拇指按住合谷穴，中指按住后溪穴，两穴一起按揉。不仅要刺激合谷、后溪两穴，还要刺激其周边部位。后溪穴也可以用无名指、小拇指一起刺激，这样效果会更好。



手背向上，用另一手的大拇指按住合谷穴，中指按住后溪穴，两穴一起按揉。

刺激强度以虽有痛感，但感觉很舒服为准，左右手交替各进行4~5分钟。如果只按一只手，会感觉很疲劳，所以一定要交替进行。

左右手合计刺激10分钟左右之后，与刺激前相比，血压将会下降10~15毫米汞柱。

如果不易做到同时刺激合谷、后溪两穴，也可分别进行。最好1日2次，至少也要保持1日1次。每日1次时在睡前进行为宜。另外，最好在身心舒畅之时进行，因此在家里躺在床上之时，或是入浴之时进行比较理想。

按压劳宫穴降血压

高血压病患者生气、暴怒或激动时，血压会急剧上升，对健康极为不利。在医院中测量血压的时候，大多数人会由于精神紧张而使测量出来的数值偏高。这是因为血压是由自主神经控制的（自主神经也被称为血管运动神经），紧张的精神可以很大程度地左右血压测量的数值。出现这些情况时，只要刺激位于手掌中央的劳宫穴，便可降低血压。

劳宫穴属手厥阴心包经穴位，有清心火、安心神的作用，可以抑制心情烦躁、精神兴奋。

劳宫穴位于手掌中央，第2、第3掌骨之间，偏于第3掌骨。手轻轻握拳，中指指尖所处位置即为劳宫穴。



血压与呼吸也有关系。吸气与呼气的时候，血压会产生5~10毫米汞柱的差异。呼气时测量血压，血压计上的数值会偏低。而如果呼气时刺激劳宫穴，那么血压更容易下降，效果会更好。

刺激劳宫穴的方法为用拇指轻轻压住劳宫穴，配合呼吸。呼气时，拇指腹稍稍加力。如果用力过大，会使身体感到紧张，所以只要稍稍加一点力就可以了。呼吸时要重点注意呼气的方法。呼出的气息要又细又长，大约持续30秒钟，略感不适的时候停止呼气。在吸气的同时，减弱手指的力量。要在配合呼吸的情况下按压劳宫穴。如果配合得好，呼吸5~6次之后，不按压劳宫穴，血压也会降低5~10毫米汞柱。若是能够更好地调整呼气与吸气的节奏，血压还会下降5~10毫米汞柱。

另一种刺激劳宫穴的方法是用大拇指从劳宫穴开始，逐一按压到每个指尖，左右手交换按压。按压时保持呼吸均匀。

刺激劳宫穴可在每天早、中、晚分3次实施，每次两手交替进行5~10分钟。经过一段时间，当你紧张的时候，血压也不会有很大的升幅。

指压膻中及巨阙穴可降压

左右乳头连线的中央有一个叫做膻中的穴位。用两手手掌重叠按压于此穴，有安定精神、稳定血压的作用。按压心口窝下方的巨阙穴也有同样的作用。



这两个穴位都与心脏的活动有很深的联系，用手掌按压于两穴，会使精神安定。人们在吃惊的时候，会用手按在胸部上，达到稳定情绪的作用。焦躁不安的时候，会用手按在腹部上。实际上所按压的便是膻中与巨阙两穴。血压很容易受精神的影响，只要保持精神的稳定，血压自然也就不会升高。

高血压病患者在紧张、心烦、发怒等情绪激动时，为了维持血压的稳定，可用双手重叠按压于膻中穴或巨阙穴。每天坚持按上法按压膻中、巨阙穴2~3次，每次1~2分钟，能起到一定的防治高血压病的作用。

按压足三里穴，缓解高血压

足三里是治百病之穴，是保健强身名穴之一，它可以调节胃功能、抑制神经兴奋、降低血压，可用于治疗高血压病。

足三里位于小腿的前外侧，在外膝眼下3寸（4横指），距胫骨前缘一横指处。按摩方法为：每次吸气后缓缓吐气，在吐气时用手指按压此穴位3秒钟，反复操作5~10次，两腿交替进行。吐气时，自主神经中的副交感神经处于主导位置，因此边吐气边按压穴位，更有益于血压的下降。

足三里穴还有改善睡眠的作用，高血压病会引起失眠等症状，长期坚持此法，有益于改善睡眠，血压也会明显降低。



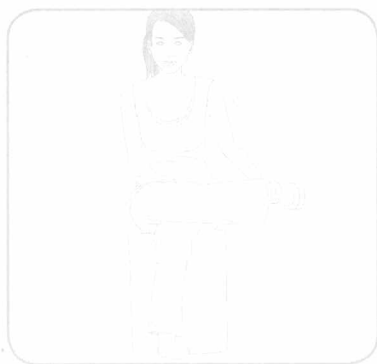
活动脚踝有降压作用

高血压病会伤害心脏、血管，并直接引起脑血栓、心肌梗死等致命疾病。因此，被确诊为高血压病之后，保持健康的关键在于很好地控制血压。

引起高血压的原因很多，如肥胖、精神压力、过多吸收盐分等，容易被人忽视的原因也有许多，下肢循环不良便是其中之一。脚远离心脏，所以容易形成血流不畅。如果脚部血液循环不好，为了把血从心脏输送到脚部，就要加大血液压力，结果导致血压上升。

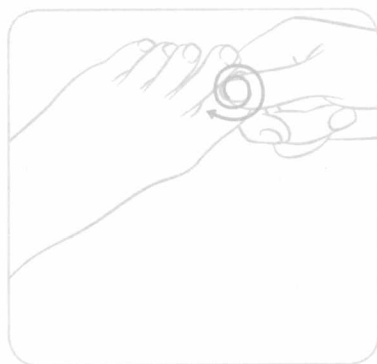
脚踝是下半身血液流通的重要关口，如果脚踝柔软、有弹性，静脉血液就能顺利通过脚踝回流心脏。如果脚踝僵硬，血液淤滞，时间长了便会引起高血压。因此，为了改善下肢血液循环，降低血压，就要使脚踝柔软。

活动脚踝的方法很简单，坐在椅子上，一腿搭在另一腿上，用手握住脚将脚踝转动20次，顺时针、逆时针方向各10次，两脚交替进行。



坐在椅子上，一腿搭在另一腿上，脚踝向外转动

大脚趾有降血压的反射区，也可用按摩脚趾的方式降血压。可交替按摩两脚大脚趾，抓住大脚趾，一边转圈一边按揉，每天2~3次，每次几分钟，坚持进行，就会起到降压作用。



抓住大脚趾，一边转圈一边按揉

除了上述方法，平时工作中、坐车时或看电视的时候，可以多转动脚踝，或者用掂脚、再放下的动作锻炼脚踝，用脚趾抓地、放松的方式活动脚趾，缓解高血压。

巧用器具刺激足底，高压低压均可降低

降低血压，最重要的是使全身血液循环通畅。在我们体内循环的血液通过心脏的“水泵作用”在全身流动，脚部距离心脏比较远，如果“水泵作用”达不到，就容易出现血流不畅。脚是人体重要的组成部分。如果把人体比喻为一棵树，则脚为其根部，树根枯竭则枝折叶落。脚作为人体的基石，若出现异常，人体的各组织器官也会出现异常。因此，可以说双脚是人体的第二心脏，具备改善血液循环的功能。

为了提高“第二心脏”的功能，我们平时就需要充分活动脚部肌肉，可以采用踏足底按摩板的方法。人体的每个组织器官在双脚有固定的反射区，按压、刺激不同的反射区，会有不同的保健或治疗效果。脚底的失眠、降压两个反射区具有降压的功效，因此，踏足底按摩板可以产生运动与刺激穴位一举两得的功效。

失眠反射区位于脚后跟中央，常用于治疗浮肿，而且有利尿作用。刺激此部位，会使排尿顺畅，高血压的大敌——盐分会随尿排出体外。要想有效地刺激失眠穴，可把脚后跟放在足底按摩板的顶点部分，像踏步一样有节奏地踏在足底按摩板上，早晚各一次，每次10分钟。

降压反射区位于大脚趾根部，就像它的名称一样，这是个受到刺激可以降低血压的部位。方法是把大脚趾搭在足底按摩板的边缘，有节奏地按压，每只脚1~2分钟，早晚各一次。



失眠反射区位于脚后跟中央，降压反射区位于大脚趾根部

高压高的人失眠反射区很硬，低压高的人降压点反射区也很硬，所以要重点刺激很硬的部分，这样效果会更好。

另外，早晨进行足底按摩是为了稳定这一天的血压，晚上睡前进行足底按摩是为了降低白天的血压，所以最好早晚都坚持做下去。刺激足底前可先在脚上涂抹乳液类护肤品，刺激足底后要避免使脚着凉。

敲打足底稳定血压

高血压病患者可以尝试足底敲打法，该方法不仅对于消除疲劳、治疗足冰冷症有效，对治疗高血压病也有良好的效果。

由于脚远离心脏，所以脚部血液不容易返回心脏，容易产生血液循环不畅。长时间站立后脚部会浮肿就是这个原因。脚部有积血，会影响全身的血液循环。心脏为了推动血液循环，就要拼命工作，结果增加了血管压力，使血压增高。

敲打脚底，会刺激脚底血管扩张，有利于循环、消除积血。这样，血液就会顺利流回心脏，从而降低血压。用木棍有节奏地敲击足底，对降低血压、治疗失眠非常有效。

脚底上穴位很多，刺激这些穴位可以降低高血压。

可以用木槌或者酒瓶以适当的力量敲打整个脚底。脚底中心呈人字形的凹处有一个涌泉穴，这里相当于肾经的出发点，是调整血压的重要穴位，因此要重点敲打此穴。

每次敲打至少10分钟以上，要使脚部有温暖、血液通畅的感觉。

此外，也可以用木棍、晾衣杆、长把雨伞或墩布杆等家居物品，但用木棍时对脚板心产生的刺激很大。使用木棍时不仅可以敲击，还可以通过踩滚动木棍来进行按摩，以便大面积地进行足底刺激，促进血液循环。



通过踩滚动的木棍来按摩



经常做保健按摩操，既放松身心，又降血压

❧ 预备姿势



取正坐位，双目微闭，两足分开与肩等宽，双手扶膝，呼吸均匀，舌抵上腭



两手食指分别放在左右攒竹穴上，两拇指端分别放在左右太阳穴上，同时按揉

❧ 平肝



双手中指放在头顶正中百会穴上，两拇指端分别放在率谷穴上，同时按压揉。率谷穴在耳尖直上入发际2横指处

❧ 定眩



两手大拇指分别放在左右风池穴上揉动

❧ 明目



❧ 醒脑

双手掌心向着面部，手指微屈，十指分开，指端紧贴头皮，由前发际向后发际做梳头状慢慢移动。当拇指移动至风池穴时，双手拇指端在该穴位上做环形揉动。



手指由前发际向后发际梳头



按揉内关穴



双手拇指按揉风池穴

调气



清热

右手拇指指腹放在左侧曲池穴上，在该穴做按揉动作；换另一侧同法操作。



按揉曲池穴

补心

右手拇指指腹放在左侧内关穴上，在该穴做按揉动作；换另一侧同法操作。

两手下垂，两臂慢慢上举至手与眼平，掌心向下，同时吸气。当手与眼相平后，再慢慢放下，同时呼气

以上每节动作做4个8拍。“醒脑”一节的前一半动作在第1~4节拍中完成，后一半在第5~8节拍中完成。“清热”、“补心”中，右手动作在第1、第3个8拍中完成，左手动作在第2、第4个8拍中完成。“调气”一节中，吸气、提臂动作在每个8拍中第1、2、5、6节拍中完成，呼气、降臂动作在每个8拍中第3、4、7、8节拍中完成。

这套自我按摩降压保健操，每次只需几分钟，非常适合高血压病患者每天早晨、工作间歇或者睡前做，如果坚持每日做2次，就会达到很好的降压效果。