



按摩治疗常见病 系列

北京中医药大学教授详情指导

巧用按摩降血压 手部按摩治疗高血压 ●

足部按摩治疗高血压 头部按摩治疗高血压 ●

全身穴位按摩治疗高血压 ●

按摩治疗 高血压

良石 席翠平◎主编



健康书系

An Mo Zhi Liao
GAO XUE YA

中医按摩是一种适合日常保健的防病治病方法。

他无创伤、无痛苦、无副作用，是一种自然的养生祛病方法。

对于喜欢便利的现代人来说，按摩是一种简单、直观、便于操作的治疗手段，

不受时间、地点和条件的限制，而且不会占用太多的时间，十分实用。

吉林科学技术出版社

健康书系

按摩治疗

高血压

北京中医药大学教授详情指导

An Mo Zhi Liao
GAO XUE YA

良石 席翠平◎主编



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

按摩治疗高血压/良 石,席翠平主编. —长春:吉林科学技术出版社,2008. 12

ISBN 978-7-5384-4034-8

I. 按… II. ①良…②席… III. 高血压—按摩疗法(中医)
IV. R259. 441

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 185415 号

按摩治疗高血压

主 编:良 石 席翠平

责任编辑:陆海艳 封面设计:大象设计

出版发行:吉林科学技术出版社出版、发行

印刷:北京凯达印务有限公司

开本:787mm×1092mm 1/32

印张:5.5 字数:50 千字

版、印次:2009 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价:15 元

ISBN 978-7-5384-4034-8

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换

社 址:长春市人民大街 4646 号 邮编:130021

发行电话:0431-85635177 85651759 85651628 85677817

网 址:www.jlstp.com

实 名:吉林科学技术出版社

内 容 提 要

neirongtiyao

高血压是令现代人备受困扰的一种疾病。随着生活方式和饮食习惯的改变，高血压便成了现代人的常见病。因此，不管是高血压患者还是没有患上高血压的人都会对自己的血压状况十分敏感，心情也会随血压的升降而起伏不定。其实，只要掌握一定的按摩方法并配合相应的饮食和药物治疗，战胜高血压并不困难。

本书全面介绍了中医按摩治疗高血压的方法，囊括了手部、足部、头部、耳部以及全身按摩降血压的方法，能够帮助现代人更好地运用按摩手法来辅助治疗高血压。书中详尽地说明了穴位及反射区的选择方法和相应的按摩方法，并且对每一个穴位、每一个反射区及每一种按摩方法都配有相应的图片，图文并茂，方便实用。

序

X U

快捷的生活节奏和繁重的工作压力，让现代人的身体遭受着前所未有的挑战。但人们却往往无暇顾及自己的身体，以致酿成大病。只有在各种疾病纷纷袭来时，人们才为失去的健康追悔莫及。与其花费巨额费用购买昂贵的药品，还不如在每一个平常的日子里对身体多加关爱。

中医按摩就是这样一种适合日常保健的防病治病方法。它无创伤、无痛苦、无副作用，是一种自然的养生祛病方法。对于喜欢便利的现代人来说，按摩是一种简单、直观、便于操作的治疗手段，不受时间、地点和条件的限制，而且不会占用太多的时间，十分实用。

为了帮助人们更好地预防和治疗疾病，我们特意编写了这套丛书，帮助人们用简单的按摩来维护身体的健康。可以说，这是一套实用的家庭治疗手册，你足不出户就能够自己动手治疗疾病。

阅读本书，将会让你对博大精深的中医有一个重新认识，让中医更贴近你的生活。你只要运用自己的双手，就能够通过按摩身体相应的穴位和反射区治疗身体各部位的疾病，并且能够增强身体免疫力。

这套丛书既突出了中医的特色，又兼顾了现代人的阅读习惯，避免了枯燥的理论介绍，而是采用大量的图片进行直观的说明，让晦涩难懂的理论变成每个人都可以身体力行的手法，具有很强的实用性。

对于每一位现代人来说，健康都是弥足珍贵的。而本套丛书无疑是你健康道路上的一个良伴，让你更从容地面对疾病，享受更优质的人生！

编者

2008年12月

目录

m u l u

一、巧用按摩降血压

1.按摩治疗高血压的原理	019
(1) 提高人体抗病能力	019
(2) 改善血液循环	019
(3) 调节神经系统	019
2.按摩治疗高血压的优点	020
(1) 简便易行	020
(2) 无副作用	020
(3) 效果明显	020
3.按摩治疗高血压的常用手法	021
(1) 按法	021
(2) 摩法	022
(3) 推法	023
(4) 拿法	025

- (5) 揉法 026
- (6) 擦法 027
- (7) 滚法 028

二、手部按摩治疗高血压

1. 手部降血压的按摩选穴 031

- (1) 合谷穴 031
- (2) 神门穴 031
- (3) 内关穴 031
- (4) 阳溪穴 031
- (5) 太渊穴 032
- (6) 阴郄穴 032
- (7) 后溪穴 032
- (8) 曲池穴 032

2. 手部按摩穴位降血压的操作方法 033

- (1) 按摩合谷穴 033
- (2) 按摩神门穴 033
- (3) 按摩内关穴 034
- (4) 按摩阳溪穴 034
- (5) 按摩太渊穴 034

(6) 按摩阴郄穴	034
(7) 按摩后溪穴	035
(8) 按摩曲池穴	035
3. 手部降血压的按摩反射区选择	036
(1) 生殖腺反射区	036
(2) 血压区	036
(3) 肝反射区	037
(4) 肾反射区	037
(5) 肺反射区	037
(6) 心脏反射区	037
(7) 肾上腺反射区	038
(8) 大脑反射区	038
(9) 膀胱反射区	038
(10) 腹腔神经丛反射区	038
4. 手部按摩反射区降血压的操作方法	040
(1) 按摩生殖腺反射区	040
(2) 按摩血压区	040
(3) 按摩肝反射区	040
(4) 按摩肾反射区	040
(5) 按摩肺反射区	041

- | | |
|-----------------|-----|
| (6) 按摩心脏反射区 | 041 |
| (7) 按摩肾上腺反射区 | 041 |
| (8) 按摩大脑反射区 | 041 |
| (9) 按摩膀胱反射区 | 042 |
| (10) 按摩腹腔神经丛反射区 | 042 |

三、足部按摩治疗高血压

- | | |
|-------------------|-----|
| 1. 足部降血压的按摩选穴 | 043 |
| (1) 涌泉穴 | 043 |
| (2) 侠溪穴 | 043 |
| (3) 至阴穴 | 043 |
| (4) 太冲穴 | 043 |
| (5) 太溪穴 | 044 |
| (6) 照海穴 | 044 |
| (7) 行间穴 | 044 |
| (8) 足三里穴 | 044 |
| (9) 丰隆穴 | 045 |
| (10) 三阴交穴 | 045 |
| 2. 足部按摩穴位降血压的操作方法 | 046 |
| (1) 按摩涌泉穴 | 046 |

(2) 按摩侠溪穴	046
(3) 按摩至阴穴	046
(4) 按摩太冲穴	046
(5) 按摩太溪穴	047
(6) 按摩照海穴	047
(7) 按摩行间穴	047
(8) 按摩足三里穴	047
(9) 按摩丰隆穴	048
(10) 按摩三阴交穴	048
3.足部降血压的按摩反射区选择	048
(1) 肾反射区	048
(2) 额窦反射区	049
(3) 颈项反射区	049
(4) 颈椎反射区	049
(5) 脑垂体反射区	049
(6) 大脑反射区	050
(7) 甲状腺反射区	050
(8) 心反射区	050
(9) 胃反射区	050
(10) 小肠反射区	051

(11) 子宫或前列腺反射区	051
(12) 内耳迷路反射区	051
(13) 耳反射区	051
(14) 输尿管反射区	052
(15) 膀胱反射区	052
4.足部按摩反射区降血压的操作方法	053
(1) 按摩肾反射区	053
(2) 按摩额窦反射区	053
(3) 按摩颈项反射区	053
(4) 按摩颈椎反射区	053
(5) 按摩脑垂体反射区	054
(6) 按摩大脑反射区	054
(7) 按摩甲状腺反射区	054
(8) 按摩心反射区	054
(9) 按摩胃反射区	055
(10) 按摩小肠反射区	055
(11) 按摩子宫或前列腺反射区	055
(12) 按摩内耳迷路反射区	055
(13) 按摩耳反射区	056
(14) 按摩输尿管反射区	056

(15) 按摩膀胱反射区	056
--------------------	-----

四、头部按摩治疗高血压

1. 头部降血压的按摩选穴	059
(1) 攒竹穴	059
(2) 悬颅穴	059
(3) 颌厌穴	059
(4) 上星穴	059
(5) 头维穴	060
(6) 下关穴	060
(7) 率谷穴	060
(8) 天柱穴	060
(9) 百会穴	061
(10) 风池穴	061
(11) 完骨穴	061
(12) 通天穴	061
(13) 印堂穴	062
(14) 太阳穴	062
(15) 四神聪穴	062
(16) 阳白穴	062

(17) 神庭穴	063
2. 头部按摩穴位降血压的操作方法	064
(1) 按摩攒竹穴	064
(2) 按摩悬颅穴	064
(3) 按摩颌厌穴	064
(4) 按摩上星穴	064
(5) 按摩头维穴	065
(6) 按摩下关穴	065
(7) 按摩率谷穴	065
(8) 按摩天柱穴	065
(9) 按摩百会穴	066
(10) 按摩风池穴	066
(11) 按摩完骨穴	066
(12) 按摩通天穴	066
(13) 按摩印堂穴	067
(14) 按摩太阳穴	067
(15) 按摩四神聪穴	067
(16) 按摩阳白穴	067
(17) 按摩神庭穴	068

3. 头部降血压的按摩反射区选择	068
(1) 感觉区	068
(2) 晕听区	068
(3) 血管舒缩区	069
(4) 生殖区	069
(5) 足运感区	069
4. 头部按摩反射区降血压的操作方法	070
(1) 按摩感觉区	070
(2) 按摩晕听区	070
(3) 按摩血管舒缩区	070
(4) 按摩生殖区	070
(5) 按摩足运感区	071

五、耳部按摩治疗高血压

1. 耳部降血压的按摩选穴	073
(1) 心穴	073
(2) 内分泌穴	073
(3) 肾上腺穴	073
(4) 耳背沟穴	073
(5) 耳尖穴	074

(6) 肝阳穴	074
(7) 屏尖穴	074
(8) 皮质下穴	074
(9) 肝穴	075
(10) 肾穴	075
(11) 耳背心穴	075
(12) 交感穴	075
(13) 脾穴	076
(14) 三焦穴	076
2.耳部按摩穴位降血压的操作方法	076
(1) 按摩心穴	076
(2) 按摩内分泌穴	076
(3) 按摩肾上腺穴	077
(4) 按摩耳背沟穴	077
(5) 按摩耳尖穴	077
(6) 按摩肝阳穴	077
(7) 按摩屏尖穴	078
(8) 按摩皮质下穴	078
(9) 按摩肝穴	078
(10) 按摩肾穴	078

(11) 按摩耳背心穴	079
(12) 按摩交感穴	079
(13) 按摩脾穴	079
(14) 按摩三焦穴	079

六、全身按摩治疗高血压

1.全身降血压的按摩选穴	081
(1) 膻中穴	081
(2) 气海穴	081
(3) 关元穴	081
(4) 心俞穴	081
(5) 中腕穴	082
(6) 神厥穴	082
(7) 肾俞穴	082
(8) 命门穴	082
(9) 肩井穴	083
(10) 风门穴	083
(11) 肝俞穴	083
(12) 长强穴	083
(13) 肺俞穴	084