

# 高血压中医治疗实用技法

王强虎 主编



人民军医出版社

常见病中医治疗技法丛书



# 中医治疗实用技法

GAOXUEYA ZHONGYI ZHILIAO SHIYONG JIFA

主 编 王强虎

编 者 （以姓氏笔画为序）

王银存 问媛媛 杜玄静

杨 花 赵丹青 宋伟丽

秦金霞



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

---

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压中医治疗实用技法 / 王强虎主编. --北京: 人民军医出版社, 2015.10

(常见病中医治疗技法丛书)

ISBN 978-7-5091-8582-7

I. ①高… II. ①王… III. ①高血压—中医疗法 IV. ①R259.441

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第177281号

---

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 李娜 责任审读: 王三荣

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: [www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印、装: 北京国马印刷厂

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 9 字数: 186千字

版、印次: 2015年10月第1版第1次印刷

印数: 0001—4500

定价: 26.00元

---

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

## 内 容 提 要

本书首先介绍了高血压病的基础医学知识，包括高血压病分期、病因病机、应对原则等，详述了降压的针法与灸法、穴位敷贴法、按摩拔罐法、刮痧疗法，以及中医的其他降压复合技法，同时还介绍了与中医技法相关的腧穴知识。全书内容丰富，通俗易懂，实用性、可操作性强，是高血压病患者和基层医生学习防治高血压病的实用宝典。

## 前 言

高血压病在十大死亡疾病中排名第二，被称为中老年人的第一杀手，是最常见的心血管疾病之一，也是全球范围内的重大公共卫生问题。近20年来，我国的高血压病发病率增加了近一倍，因此而引发的各种心脑血管疾病的死亡率也已经排到所有疾病的第一位，严重地危害着人们的健康和生命。高血压不仅是一种独立的疾病，同时还是引发其他心脑血管疾病的最危险因素，严重地损害着心、脑、肾、血管、眼底的结构和功能，引起相关疾病的发生。

高血压病的发病率直接关系到心脑血管疾病的发病率，肥胖、烟酒、摄入食盐过多、缺乏运动、心理紧张等是导致高血压病的危险因素。现代医学研究证明，早期预防、稳定治疗、养成健康的生活方式可使75%的高血压病及其并发症得到预防和控制。因此，普及高血压病知识、加强高血压病的防治意义十分重大。

中医学是中华民族在长期的医疗、生活实践中，不断积累、反复总结而逐渐形成的具有独特理论风格的医学体系。中医学治疗高血压病的方法种类繁多，内容丰富，且各具特色。但对于一般的读者而言，如何能在众多的方法中精选出一套

简、便、廉、验的中医技法，用来防治高血压病实有必要。书中深入浅出地阐明了高血压病的医学原理，详细地介绍了防治高血压病的中医技法。内容简单明了，语言通俗易懂，操作方便实用，是高血压病患者和基层医生的必备良书！

编 者

2015年1月20日

# 目 录

## 第一章 认识高血压——技法防治打基础

- 一 人体血压的基本概念 ..... 001
- 二 高压和低压是怎么一回事 ..... 002
- 三 血压值的正常与异常 ..... 002
- 四 血压值随昼夜起伏变化 ..... 003
- 五 血压随着年龄在变化 ..... 004
- 六 血压随着季节而变化 ..... 005
- 七 测血压如何选择血压计 ..... 006
- 八 什么人宜做动态血压监测 ..... 007
- 九 什么是超声心动图检查 ..... 011
- 十 高血压与高血压病有什么不同 ..... 011
- 十一 高血压病的危害 ..... 012
- 十二 什么是急危性高血压 ..... 015
- 十三 高血压危象的处理方法 ..... 016
- 十四 高血压病如何分期和分级 ..... 019
- 十五 高血压病的病因有哪些 ..... 020
- 十六 高血压病有哪些早期表现 ..... 027



十七	高血压病常有的症状表现	031
十八	高血压病患者要坚持四个定期检查	032
十九	什么是青春期高血压	035
二十	什么是儿童高血压	037
二十一	什么是妊娠高血压	038
二十二	什么是药源性高血压	041
二十三	什么是体位性高血压	042
二十四	高血压病患者自测血压好处多	043
二十五	学习自我测量血压的程序	043
二十六	高血压病患者宜选择测压时间	046
二十七	测血压要防“白大衣现象”	046
二十八	高血压病治疗要防六种错误观	047
二十九	老年高血压的临床特点	049
三十	长期高血压当心主动脉夹层瘤	050
三十一	应对高血压病的三大原则	051
三十二	中医对高血压病是如何认识的	053
三十三	中医对高血压是如何辨证论治的	056
三十四	高血压病的中医病因病机	059

## 第二章 针法与灸法——降压稳压有办法

一	什么是针灸	063
二	什么是经络	065
三	经络的基本功能是什么	066



四 什么是穴位 .....	067
五 针灸疗法有哪些优点 .....	068
六 高血压病患者针灸治疗注意事项 .....	069
七 高血压病患者扎针疼痛能忍受吗 .....	071
八 针灸疗法降低血压如何选穴 .....	072
九 临床针刺降压实践与常用穴位 .....	073
十 高血压病治疗推荐针刺处方 .....	076
十一 艾灸是治病的有效方法 .....	077
十二 艾灸的六大作用与特点 .....	078
十三 高血压病常用的艾灸方法 .....	081
十四 艾灸能稳压降压吗 .....	088
十五 如何用独穴艾灸降低血压 .....	089
十六 什么是电针疗法 .....	092
十七 电针能调整人的血压吗 .....	094
十八 什么是穴位埋线疗法 .....	095
十九 穴位埋线常用工具及操作方法 .....	096
二十 稳压降压穴位埋线常用处方 .....	098
二十一 什么是皮内针疗法 .....	099
二十二 皮内针治疗操作及注意事项 .....	099
二十三 皮内针降压稳压常用处方 .....	100
二十四 什么是皮肤针（梅花针）疗法 .....	100
二十五 皮肤针（梅花针）降压常用方法 .....	101
二十六 什么是微波针灸 .....	102
二十七 穴位注射法的概念及操作方法 .....	102



二十八	什么是红外线穴位照射疗法	104
二十九	什么是头针疗法	105
三十	高血压病头针刺激区定位	105
三十一	高血压病头针治疗操作方法	106
三十二	头针百会穴降血压如何操作	107
三十三	什么是眼针疗法	108
三十四	眼针降压治疗的操作方法	110
三十五	眼针治疗高血压病临床医案	110
三十六	什么是鼻针疗法	112
三十七	鼻针疗法降压稳压常用处方	112
三十八	鼻针治疗高血压病临床医案	113
三十九	什么是耳针疗法	114
四十	高血压病耳针疗法常用穴位处方	115
四十一	刺血疗法的理论依据	116
四十二	刺血疗法的基本原则	118
四十三	刺血疗法的优点	118
四十四	刺血疗法的主要作用	119
四十五	刺血疗法的取穴特点	120
四十六	刺血疗法的配穴方法	122
四十七	刺血疗法的针具介绍	122
四十八	刺血疗法的术前准备工作	123
四十九	刺血疗法的适应证和禁忌证	124
五十	应急刺血降压疗法常用处方	125
五十一	刺血疗法的注意事项和意外处理	127



### 第三章 穴位贴敷法——轻轻松松降血压

- 一 穴位贴敷的历史与发展 ..... 129
- 二 穴位贴敷疗法作用原理 ..... 132
- 三 穴位贴敷疗法注意事项 ..... 134
- 四 什么是耳穴贴敷疗法 ..... 134
- 五 耳穴贴敷疗法防治疾病原理 ..... 135
- 六 耳部穴位的探查方法 ..... 138
- 七 耳穴疗法治疗高血压的优点 ..... 139
- 八 耳穴疗法的取穴原则 ..... 140
- 九 影响耳穴疗法效果的因素 ..... 141
- 十 耳部穴位贴压方法 ..... 143
- 十一 耳穴贴压降压常用处方 ..... 144
- 十二 耳穴贴压降压注意事项 ..... 148
- 附 耳郭表面的解剖名称 ..... 148
- 附 耳穴定位 ..... 149
- 十三 什么是足底贴敷疗法 ..... 150
- 十四 足部贴敷为什么能防治疾病 ..... 151
- 十五 高血压病足底贴敷常用处方 ..... 153
- 十六 高血压病足底贴敷降压其他民间验方 ..... 155
- 十七 敷贴肚脐为何能防病 ..... 156
- 十八 肚脐外敷降压常用处方 ..... 157
- 十九 肚脐外敷降压其他民间处方 ..... 158



二十 腹部（气海、关元穴）贴敷降压法 .....	159
二十一 什么是穴位磁贴 .....	160
二十二 高血压病穴位磁贴常用处方 .....	161

## 第四章 按摩拔罐法——巧手也能降血压

一 什么叫按摩 .....	165
二 按摩的基本作用有哪些 .....	166
三 按摩对手法有哪些要求 .....	168
四 高血压病自我部位按摩降压处方 .....	170
五 高血压病常用穴位按摩处方 .....	179
六 按摩对体位有哪些要求 .....	187
七 按摩递质如何选用 .....	189
八 什么是拔罐疗法 .....	191
九 中医拔罐为什么可祛病 .....	191
十 现代医学对中医拔罐作用机制的认识 .....	192
十一 拔罐常用的排气方法 .....	194
十二 拔罐需要配用的材料 .....	196
十三 高血压病拔罐治疗常用处方 .....	198
十四 拔罐疗法的注意事项 .....	199

## 第五章 刮痧疗法——管道一通压自降

一 刮痧疗法和“痧”的含义 .....	201
---------------------	-----



二	传统医学对刮痧是如何认识的 .....	202
三	现代医学对刮痧的认识 .....	203
四	生物全息理论对刮痧的认识 .....	204
五	高血压病刮具介绍 .....	205
六	高血压病需用什么刮痧介质 .....	207
七	刮痧疗法的种类有哪些 .....	209
八	高血压病头部刮痧常用处方 .....	211
九	高血压病背部刮痧常用处方 .....	211
十	高血压病四肢刮痧常用处方 .....	212
十一	高血压病刮痧疗法注意事项 .....	213

## 第六章 中医其他降压技法及复合技法

一	什么是导引 .....	215
二	常用的降压导引功有哪些 .....	216
三	什么是药枕疗法 .....	227
四	药枕疗法降压常用处方有哪些 .....	228
五	高血压病其他民间药枕处方 .....	229
六	什么是足部药浴疗法 .....	231
七	高血压病足部药浴降压常用处方 .....	232
八	高血压病其他民间足浴降压方 .....	234
九	高血压病患者足浴注意事项 .....	236
十	什么是熏洗疗法 .....	238
十一	高血压病常用降压熏洗处方 .....	238





十二	足部熏洗疗法注意事项	239
十三	高血压病患者如何行音乐疗法	239
十四	运动能降压的三个主要原因	240
十五	有利于降低血压的运动项目	241
十六	什么样的高血压病患者禁忌运动	254
十七	高血压病针刺配合耳穴贴压疗法	255
十八	高血压病磁圆梅针配合耳压疗法	256
十九	高血压病电针配合耳穴贴压疗法	256
二十	高血压病眼针配合体针联刺	257
二十一	高血压病刺血配合拔罐疗法	257
二十二	高血压病穴位离子导入配合药物	257
二十三	高血压病耳穴贴压结合穴位敷药	258
二十四	高血压病耳穴按摩结合耳穴贴压	258

## 附录 A

一	高血压病相关头部腧穴	259
二	高血压病相关四肢腧穴	261
三	高血压病背腰部腧穴	267
四	高血压病相关胸腹部腧穴	272



# 第一章

## 认识高血压——技法防治打基础

### 一 人体血压的基本概念

海浪拍打海岸，河水冲击河床。血管中流动的血液也对血管壁产生压力，这就是血压。严格讲血压是指血管内的血液对于单位面积血管壁的侧压力，即压强。血管分为动脉、静脉和毛细血管，而血液无论在什么位置的血管中都有压强，血压也就有动脉血压、静脉血压和毛细血管血压之分。一般所说的血压是指动脉血压，因为在大动脉中血压降落幅度很小，故通常以在上臂测得的肱动脉压代表主动脉压。我国的血压计量单位，一直沿用毫米汞柱（mmHg）。近年来，我国实施了法定单位，按照规定，血压的计量单位改为千帕（kPa）。 $1\text{mmHg}=0.133\text{kPa}$ ，也就是 $7.5\text{mmHg}=1\text{kPa}$ 。另外，再介绍一种简易换算口诀法：血压mmHg，加倍再加倍，除3再除10，即得kPa值。例如：收缩压120mmHg加倍为240，再加倍为480，除以3得160，再除以10，即16kPa。反之，血压kPa乘10再乘3，减半再减半，可得mmHg值。



## 二 高压和低压是怎么一回事

由于心脏射血是间断性的，因此在心动周期中心室内压和动脉血压随着心室的收缩和舒张发生较大幅度的变化，呈周期性波动，动脉血压一般由收缩压、舒张压、脉压和平均动脉压等组成。动脉内这种压力周期性波动引起的动脉血管搏动，称为脉搏。心室收缩时，血液射入动脉，主动脉压急剧升高，动脉扩张，在收缩期的中期达到最高值，这时的动脉血压值称为收缩压（高压）。心室舒张时，主动脉压下降，动脉弹性回缩，继续推动血液前进，在心室舒张末期动脉血压的最低值称为舒张压（低压）。收缩压和舒张压的差值称为脉压，又称脉搏压。一个心动周期中每一个瞬间动脉血压的平均值，称为平均动脉压。简略计算，平均动脉压大约等于舒张压加 $1/3$ 脉压。

## 三 血压值的正常与异常

医生测量完血压后，会告诉您高压（收缩压）是多少，低压（舒张压）是多少。我们马上会问血压是否正常，医生会进一步指出血压是“正常”“正常高值”或者高血压和低血压四种情况中的一种。那么您的血压是哪种情况呢？

1. “绿色血压”——正常血压 收缩压 $90\sim 120\text{mmHg}$ 并且舒张压 $60\sim 80\text{mmHg}$ ，单就血压对人体的影响，这个水平是人体最理想的血压水平，是“绿色血压”。

2. “灰色血压”——正常高值 收缩压 $130\sim 139\text{mmHg}$ 或者舒张压 $85\sim 89\text{mmHg}$ ，这个水平处于高于正常血压和低于高





血压的“灰色地带”，已经接近高血压水平，以后发生高血压的可能性明显增大，因此是“灰色血压”。

3. “红色血压”——异常血压 收缩压大于或等于140mmHg和（或）舒张压大于或等于90mmHg就是高血压。收缩压低于90mmHg，或舒张压低于60mmHg，就是低血压。无论高血压还是低血压，都是对身体有害的“红色血压”。

临床研究资料显示，许多老年高血压病患者难以将收缩压降至140mmHg以下。有些老年患者觉得仅仅高压（收缩压）高，低压（舒张压）正常，病情并不严重。其实，这种情况往往预示着更大的危险。对于老年人收缩压是一个很好的判断心血管病发病率和病死率的预测指标。单纯收缩压高与老年人血管弹性差有关，收缩压的长期升高可使动脉内膜损伤，并促进动脉硬化的形成。因此，这类患者更易发生冠心病和脑卒中。对老年单纯收缩期高血压病患者，初始治疗应从小剂量开始，逐步加量以尽可能减少不良反应，如体位性低血压。一些研究提示，常规抗高血压药物中利尿药和钙拮抗药可能对老年患者更有效。

#### 四 血压值随昼夜起伏变化

血压容易受许多因素的影响，如体力活动的水平、情绪紧张的程度、周围环境的变化，以及不同的生理、病理状况等。但对血压值影响较为明显的因素之一为昼夜变化。

正常人如果处于一般正常生活节奏中，血压自清晨开始呈上升趋势，早晨起床活动后迅速上升，如此时血压过高，

