

新健康大系

健康新视窗

自我降压 享乐人生

ZIWOJIANGYA XIANGLERENSHENG

280 种降压法



280种降压方法（包括：运动锻炼、
传统疗法、心理情绪、生活起居）

54道降压食谱

45道降压药膳

41道降压药茶

周范林◎主编



科学出版社
www.sciencep.com

华北水利水电学院图书馆



208736420

R544.1

Z760

新健康大系

健康新视窗

自我降压 享乐人生

280种降压法

周范林◎主编



科学出版社

北京

· 873642

内 容 简 介

高血压是中老年人最常见的心血管疾病,目前尚未有特效的根治药物和方法。由于影响高血压发生、发展的因素很多,一旦形成高血压,大多需要终身服药治疗,给漫长的人生旅途带来很多不便,严重影响了生活质量,甚至影响到生存年限,使患者不能尽享人生乐趣。但如果懂得一些防治高血压的基本知识,就能在日常生活中,注意防止、控制、甚至治疗高血压,从而增强体质,提高生活质量,尽享人生快乐。因此,每个人都应了解高血压。

本书详述了280种降压方法(包括:运动锻炼、传统疗法、心理情绪、生活起居),54道降压食谱,45道降压药膳,41道降压药茶。

图书在版编目(CIP)数据

自我降压 享乐人生:280种降压法/周范林 主编. —北京:科学出版社,2004.1

(健康新视窗)

ISBN 7-03-012450-2

I. 自… II. 周… III. 高血压—防治 IV. R544.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第113650号

策划编辑:李 夏/文案编辑:崔汝泉/责任校对:包志虹

责任印制:赵德静/封面设计:东方上林 张 放

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

双青印刷厂 印刷

科学出版社总发行 各地新华书店经销

*

2004年1月第 一 版 开本:A5(890×1240)

2004年1月第一次印刷 印张:10 1/4

印数:1~6 000 字数:280 000

定价:18.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换<长虹>)



目录

第一章 大家来认识高血压 / 001

高血压是中老年人最常见的心血管疾病，目前尚未有特效的根治药物和方法。由于影响高血压发生、发展的因素很多，一旦形成高血压，大多需要终身服药治疗，给漫长的人生旅途带来很多不便，严重影响了生活质量，甚至影响到生存年限，使患者不能尽享人生乐趣。但如果懂得一些防治高血压的基本知识，就能在日常生活中注意防止、控制、甚至治疗高血压，从而增强体质，提高生活质量，尽享人生快乐。因此，每个人都应了解高血压。

血压及血压形成 / 002

高血压定义分类 / 003

血压的生理功能 / 004

血压的生理变化 / 004

高血压的症状 / 006

高血压的诊断 / 007

高血压的分级 / 008

高血压的分期 / 009

高血压的分型 / 009

高血压的病因 / 010

高血压的病况 / 013

高血压的危害 / 014

老年人高血压 / 014

家庭自测血压法 / 017

血压单位换算法 / 018

第二章 食物疗法与高血压 / 019

据我国有关调查显示，无论男性还是女性，高血压患病率华北、东北地区高于西南、东南地区，东部地区高于西部地区。最高与最低患病率相差4~5倍。总体上是北方高于南方，南北方差异的主要原因是北方盐的摄入量、体重指数、超重和肥胖的百分比均高于南方。而这些因素都与饮食及营养素摄入有密切关系。所以了解食物疗法与高血压的关系，对预防和治疗高血压具有实际性的意义。

QAB 44/12



饮食疗法 / 020

- 高血压患者的饮食原则 / 020
- 认识饮食与高血压的关系 / 022
- 科学饮食方式预防高血压 / 026
- 高血压饮食治疗的方法 / 032
- 有降血压作用的天然食物 / 038

玉米 / 038

黄豆 / 039

纳豆和豆腐 / 039

绿豆 / 040

蚕豆 / 041

豌豆 / 041

扁豆 / 041

荞麦 / 041

燕麦 / 042

花生 / 042

芹菜 / 043

荠菜 / 043

马兰 / 044

菠菜 / 044

枸杞头 / 045

茼蒿 / 045

莼菜 / 045

小白菜 / 046

芦笋 / 046

洋葱 / 046

大蒜 / 047

葱 / 047

莴笋 / 048

西红柿 / 048

茄子 / 048

土豆 / 049

莲藕 / 049

荸荠 / 050

冬瓜 / 050

茭白 / 050

红薯 / 050

胡萝卜 / 051

苹果 / 051

梨 / 052

西瓜 / 052

柿子 / 053

山楂 / 053

香蕉 / 054

猕猴桃 / 054

无花果 / 054

橘 / 055

金橘 / 055

柠檬 / 055

松子 / 055

黑木耳 / 056

银耳 / 056

香菇 / 056

蘑菇 / 057

海带 / 057

紫菜 / 058





- 龙须菜 / 058
海参 / 058
牡蛎 / 058
淡菜 / 059
虾皮 / 059
鱼类 / 059
蜂蜜 / 061
芝麻 / 061
醋 / 061
茶叶 / 062
腐竹 / 062
有利于降血压的部分食谱 / 062
 果梨降压粥 / 062
 山楂降压粥 / 063
 芹菜大米粥 / 063
 百合健脑粥 / 063
 绿豆海带粥 / 063
 紫菜绿豆粥 / 063
 绿豆大米粥 / 063
 凉拌苦瓜菜 / 064
 麻油拌菠菜 / 064
 醋泡花生米 / 064
 冰糖黑木耳 / 064
 清炒洋葱丝 / 064
 芹菜炒香干 / 064
 洋葱牛肉丝 / 065
 多彩白银鱼 / 065
 芝麻熘带鱼 / 065
 蘑菇烧冬瓜 / 065
 腐皮炒海带 / 066
 莼菜煨鲤鱼 / 066
 糖醋大蒜头 / 066
 芦笋鲍鱼汤 / 066
 西芹炒虾仁 / 067
 什锦鲜蘑菇 / 067
 海带爆木耳 / 067
 芝麻鲜藕条 / 067
 瓜皮蘸白糖 / 068
 淡菜松花蛋 / 068
 香蕉配小枣 / 068
 芹菜茭白汤 / 068
 清煨洋葱汤 / 068
 香菇补气汤 / 068
 双菜降压汤 / 068
 清鲜荠菜汤 / 069
 荸荠芹菜汤 / 069
 天麻蜇荠汤 / 069
 薏米带瓜汤 / 069
 绿豆海蜇汤 / 069
 菊脑虾皮汤 / 069
 牡蛎香菇汤 / 070
 海蜇荸荠汤 / 070
 黑白木耳汤 / 070
 紫菜豌豆羹 / 070
 橘楂桂香羹 / 071
 枸杞头菜汁 / 071





鲜榨西红柿汁 / 071

清新苹果汁 / 071

鲜胡萝卜汁 / 071

葡萄芹菜汁 / 071

柿核萝卜液 / 071

清新山楂饮 / 072

冰糖酸醋饮 / 072

萝卜芥蜜饮 / 072

芹菜苹果饮 / 072

香蕉嚼食方 / 072

药膳疗法 / 073

配制降压药膳的常用药物 / 073

葛根 / 073

天麻 / 074

灵芝 / 074

钩藤 / 074

杜仲 / 075

何首乌 / 075

黄芪 / 076

罗布麻 / 076

决明子 / 077

枸杞子 / 077

川芎 / 078

白芍 / 078

夏枯草 / 079

丹参 / 079

党参 / 079

青箱子 / 080

黄芩 / 080

车前子 / 080

地骨皮 / 081

地龙 / 081

泽泻 / 082

山茱萸 / 082

川贝母 / 082

莱菔子 / 083

黄精 / 083

牡丹皮 / 083

青木香 / 084

沙苑子 / 084

绞股蓝 / 084

淫羊藿 / 085

菊花 / 085

槐花 / 086

菟丝子 / 086

石决明 / 086

桑葚 / 086

红枣 / 087

核桃 / 087

山药 / 087

蜂蜜 / 088

实用降压药膳方 / 089

葛根米粥 / 089

桑葚米粥 / 089

夏麻术粥 / 089

菊花米粥 / 089





归杞枣粥 / 089
麻藤枣粥 / 090
半夏麻粥 / 090
白泽枣粥 / 090
天麻脑粥 / 090
车前草粥 / 090
杏仁米粥 / 090
茺蔚子粥 / 091
杞子虾仁 / 091
首乌鸽蛋 / 091
羊藿鹌蛋 / 091
天麻乳鸽 / 091
绞股蓝龟 / 092
决明牡蛎 / 092
兰头海带 / 092
麻香杞叶 / 092
灵芝肉干 / 092
山楂肉片 / 093
菊花鸡丝 / 093
山楂糖煎 / 093
天麻甲鱼 / 094
罗布麻鸭 / 094
鸡肉天麻 / 094
杞豆鸡蛋 / 094
兰头腐干 / 094
决明瓜皮 / 095
芝麻桃粉 / 095
杞桔煲肉 / 095

桃仁鸡蛋 / 095
花椒鹌蛋 / 095
山楂黄瓜 / 095
蒜马齿苋 / 096
海带明汤 / 096
山楂明汤 / 096
双花鱼汤 / 096
米须蚌汤 / 096
双根煎汤 / 097
葶荠带汤 / 097
莱根蛋汤 / 097
莱根枣汤 / 097
杜仲耳羹 / 097
海参糖饮 / 098

药茶疗法 / 098

药茶的种类与剂型 / 098
药茶的服法与禁忌 / 099
药茶疗法降压机制 / 101
实用降压药茶验方 / 102
 白菊花茶 / 102
 罗布麻茶 / 102
 泡柿叶茶 / 103
 泡葛根茶 / 103
 决明子茶 / 103
 龙胆草茶 / 103
 泡三子茶 / 103
 桑菊花茶 / 103
 芹菜汁茶 / 104





煎苦瓜茶 / 104
玉米须茶 / 104
蚕豆花茶 / 104
鲜双叶茶 / 104
煎二头茶 / 104
泡三花茶 / 105
梧桐叶茶 / 105
黄芩龙茶 / 105
陈皮楂茶 / 105
降压神茶 / 105
双子花茶 / 105
黑芝麻茶 / 106
槐角乌茶 / 106
桑葚子茶 / 106
玉米须液 / 106
麻菊楂饮 / 106

荷叶楂饮 / 106
贞莲蜜饮 / 107
麻藤蜜饮 / 107
泡双花饮 / 107
夏枯草饮 / 107
双子杞饮 / 107
泡莲心茶 / 107
菊花楂饮 / 107
柿叶楂饮 / 108
青柿子汁 / 108
槐花楂饮 / 108
麦芽楂饮 / 108
天麻橘饮 / 108
滋肾肝饮 / 108
杜仲叶茶 / 109
槐菊花茶 / 109

第三章 运动锻炼与高血压 / 110

经常坚持运动可预防和控制高血压。早在 1933 年就有人注意到,运动员或经常运动者其血压水平低于不经常运动者。大鼠的动物实验也证明,运动可使血压中度下降。近年来一些前瞻性的研究证实,运动是预防高血压发生的重要因素,体育运动少者,其发生高血压的危险是体育活动多者的 1.52 倍。运动作为有效的控制高血压的一项措施,具有自然、易行及费用少等优点,同时还有益于身体其他方面的健康。多年来将运动作为防治高血压的方法之一,已引起了人们广泛的兴趣和关注。

运动疗法 / 111

运动疗法的作用特点 / 111
运动疗法的降压机制 / 112

运动疗法的注意事项 / 113

散步疗法 / 114
慢跑疗法 / 116





登楼疗法 / 118

游泳疗法 / 118

健身球疗法 / 120

健身球疗法的降压机制 / 120

健身球的多种锻炼方法 / 121

健身球疗法的注意事项 / 122

降压延年二十式 / 123

八段锦疗法 / 126

五禽戏疗法 / 129

易筋经疗法 / 131

瑜伽术疗法 / 134

太极拳疗法 / 135

太极拳疗法的要领 / 135

太极拳的降压机制 / 136

太极拳的二十四式 / 137

太极拳疗法注意点 / 142

基本拳套路 / 142

降压体操疗法 / 144

降压保健操一 / 145

降压保健操二 / 146

降压保健操三 / 146

降压保健操四 / 148

降压保健操五 / 149

第四章 传统疗法与高血压 / 150

高血压是危害人类健康的主要病症之一,同时也是心、脑血管疾病的诱发因素。如何使困扰人们的高血压得到及时、切合病情和行之有效的治疗是人们所关注的问题。药物降压虽有一定的作用,但有药量和种类的限制,况且,“是药三分毒”,多数降压药都有不同程度的毒性不良反应。因此,众所周知的一些非药物传统疗法,如按摩疗法、敷贴疗法、拔罐疗法等越来越受到人们的青睐。

按摩疗法 / 151

按摩疗法的降压机制 / 151

按摩疗法的基本手法 / 152

按法 / 152

摩法 / 152

推法 / 152

拿法 / 152

揉法 / 153

捏法 / 153

叩法 / 153

抹法 / 154

擦法 / 154

一指禅推法 / 154

扫散法 / 155

按摩疗法降压注意点 / 155

高血压常用按摩法 / 156





- 梳头擦腰点穴法 / 156
直推桥弓拿颈法 / 156
按摩足部穴位法 / 157
按摩头颈肩部法 / 157
头腹四肢按摩法 / 157
头颈腰肢按摩法 / 157
梳摩足背揉穴法 / 158
平肝定眩按摩法 / 158
抹揉捏拿结合法 / 158
三线循经按摩法 / 159
抹额揉腹抱膝法 / 159
卧位分步按摩法 / 160
拿颈抹额捏胸法 / 160
拍三里拿三阴法 / 161
足反射区按摩法 / 161
推头按揉肢体法 / 161
梳头揉腹顺气法 / 161
上中下部按摩法 / 162
三穴相配按摩法 / 162
三穴揉拍结合法 / 162
按摩降压止眩法 / 163
拿颈捏指揉穴法 / 163
梳头点穴推背法 / 164
点穴摩腹擦腰法 / 164
自我捏脊按揉法 / 164
掐揉旋摩揉拿法 / 165
背部推按降压法 / 165
坐位平肝止眩法 / 165
按摩平肝降压法 / 166
按摩头颈降压法 / 166
按摩胸肋降压法 / 166
自我摩腹降压法 / 167
按摩四肢降压法 / 167
坐位按摩降压法 / 167
十步按摩降压法 / 168
点穴按摩止痛法 / 169
按摩劳宫降压法 / 169
按摩合谷降压法 / 170
按压足三里穴法 / 170
敲打足底降压法 / 170
按摩脚趾穴位法 / 170
肩颈按摩降压法 / 171
按摩降压基本法 / 172
降压随症加减法 / 172
轻抹提捏降压法 / 173
按揉横擦降压法 / 173
按摩手脚降压法 / 173
按摩头皮降压法 / 173
按摩穴位降压法 / 174
按摩头部降压法 / 174
运动过后降压法 / 174
自我按摩降压法 / 174
自我按摩保健法 / 175
刮痧疗法 / 176
刮痧疗法的降压机制 / 176
刮痧疗法器具及分类 / 177





- 刮痧疗法的注意事项 / 177
- 刮痧疗法的基本方法 / 178
- 提痧降压法 / 179
- 擦痧降压法 / 179
- 推痧降压法 / 179
- 刮背降压法 / 179
- 刮治点穴法 / 180
- 刮痧降压法 / 180
- 取穴刮痧法 / 181
- 拔罐疗法 / 182**
- 拔罐疗法的操作方法 / 182
- 拔火罐疗法 / 182
- 抽气吸罐法 / 183
- 刺络拔罐法 / 184
- 拔罐疗法的注意事项 / 184
- 敷贴疗法 / 185**
- 敷贴疗法的作用 / 185
- 敷贴疗法的原则 / 185
- 敷贴疗法的优点 / 186
- 敷贴疗法注意点 / 187
- 高血压敷贴法 / 188
- 吴茱萸粉敷脐法 / 188
- 三药敷贴神阙法 / 188
- 地龙矾萸贴脐法 / 188
- 川芷茱萸敷脐法 / 189
- 降压药粉敷脐法 / 189
- 茱萸磁桂贴脐法 / 189
- 茱萸米醋外敷法 / 189
- 麻叶桃叶外敷法 / 189
- 小蓟调糊外敷法 / 190
- 附子生地外敷法 / 190
- 茱萸桂花外敷法 / 190
- 蓖麻外敷涌泉法 / 190
- 大黄外敷涌泉法 / 190
- 桃杏双仁外敷法 / 191
- 五倍子糊外敷法 / 191
- 药饼外贴涌泉法 / 191
- 酒炒萸姜外敷法 / 191
- 莲心冰片敷足法 / 191
- 茶汁龙胆外敷法 / 192
- 醋调星附外敷法 / 192
- 降压药膏外敷法 / 192
- 白芥膏贴肚脐法 / 192
- 蒜调茱萸外敷法 / 192
- 双仁粉末敷脐法 / 193
- 生姜调膏外敷法 / 193
- 茱萸川芎外敷法 / 193
- 马钱双丑外敷法 / 193
- 药饼外贴艾灸法 / 194
- 敷贴艾灸结合法 / 194
- 针灸疗法 / 194**
- 针灸疗法的降压机制 / 195
- 高血压的针灸穴位 / 195
- 针灸降压的操作方法 / 197
- 针灸疗法的注意事项 / 197
- 耳针疗法 / 198**





辨病治疗取穴法 / 198

辨证治疗取穴法 / 198

高血压耳针法 / 198

毫针法 / 198

埋针法 / 199

贴压法 / 199

经络锻炼法 / 199

经络锻炼法的概念意义 / 200

经络锻炼法的操作方法 / 200

握拳捶打法 / 200

手指按压法 / 201

电子刺激法 / 201

掌心摩擦法 / 201

经络锻炼法的治疗效果 / 201

肾经 / 202

膀胱经 / 202

脾经 / 203

胃经 / 203

气功疗法 / 204

气功疗法的基本方法 / 204

气功疗法的降压机制 / 205

气功疗法的注意事项 / 206

气功疗法的基本功法 / 207

站桩降压功 / 207

强壮降压功 / 207

放松降压功 / 208

禅密降压功 / 210

降压保健功 / 211

六字降压功 / 212

磁疗法 / 215

磁疗法的作用机制 / 216

磁疗法的主要穴位 / 216

磁疗法的注意事项 / 217

最常用的磁疗方法 / 218

磁球贴降压沟法 / 218

耳穴循环贴压法 / 218

佩磁疗降压表法 / 218

磁盘贴压三穴法 / 218

磁球磁盘配合法 / 219

磁棒推擦耳穴法 / 219

旋磁静磁结合法 / 219

内关穴处佩磁法 / 219

直接贴磁降压法 / 219

间接贴磁降压法 / 220

利用磁枕降压法 / 220

磁化水杯降压法 / 220

第五章 心理情绪与高血压 / 221

高血压患者的人格特点是雄心勃勃,好争强,易激动,太认真,要求高,在时间上有紧迫感,在事业上有压力感。有的甚至显示固执、保守,有的胆小、敏感、多疑。那些因社会环境的变化而不能适应者,血压常会发生





很大的波动。正因为社会心理因素在高血压发病上的重要作用,所以心理治疗方法,如情志疗法及心理疗法等就成为高血压治疗的重要方法。世界卫生组织对健康的定义做出了新的概括:“健康不但是没有身体缺陷,还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。”高血压(病)是一种典型的心身疾病,因此学会和掌握一些有关情志对健康影响的知识,对于高血压的防治将有积极的意义。

情志疗法 / 222

加强修养法 / 223

坚定信念法 / 223

清心寡欲法 / 224

调神畅志法 / 225

开朗乐观法 / 225

心理疗法 / 226

克制不良情绪法 / 228

精神紧张松弛法 / 228

消除麻痹思想法 / 229

避免心理负担法 / 229

纠正猜疑心理法 / 229

积极主动配合法 / 230

增强生活信心法 / 230

多加理解宽容法 / 230

劝说疏导理气法 / 231

生物反馈调整法 / 231

自我暗示恢复法 / 231

自主训练适应法 / 231

澄心静默排遣法 / 232

顺情从欲帮助法 / 232

情志调摄相胜法 / 232

借转移注意力法 / 232

勤用释疑解惑法 / 232

调节控制感情法 / 232

自我调节疏泄法 / 233

想开超脱升华法 / 234

行为矫正治疗法 / 234

音乐疗法 / 235

音乐疗法的保健作用 / 235

音乐疗法的降压机制 / 237

高血压的音乐疗法 / 238

音乐疗法的注意事项 / 239

舞蹈疗法 / 239

舞蹈疗法充满着生机 / 239

舞蹈疗法的降压机制 / 240

高血压的舞蹈疗法 / 240

舞蹈疗法的注意事项 / 241

书画疗法 / 242

书画疗法的保健作用 / 242

书画疗法的降压机制 / 243

高血压的书画疗法 / 244

书画疗法的注意事项 / 244





幽默疗法 / 244

幽默疗法的保健作用 / 245

高血压的降压机制 / 245

幽默疗法的注意事项 / 246

花卉疗法 / 246

花卉疗法的保健作用 / 247

花卉疗法的降压机制 / 248

高血压的花卉疗法 / 248

花卉疗法的注意事项 / 249

松弛默想法 / 249

第六章 生活起居与高血压 / 251

孙思邈说：“善养生者，卧起有四时之早晚，兴居有至和之常制。”要根据季节变化和各人的具体情况，形成符合自己生理需要的作息制度。对高血压患者来说，更应养成良好的生活习惯和作息规律，这样才有利于病情的控制，减少并发症的发生，防止疾病的发展。

药枕疗法 / 252

药枕疗法的作用 / 252

药枕疗法的种类 / 253

药枕的自我制作 / 254

药枕疗法注意点 / 254

降压药枕的验方 / 255

菊花决明枕 / 255

磁石平肝枕 / 255

蚕沙菊蒲枕 / 255

明矾降压枕 / 256

白菊平肝枕 / 256

桃叶荷叶枕 / 256

桃叶止痛枕 / 256

平肝降压枕 / 256

荆桑菊磁枕 / 256

荷菊葛蒲枕 / 257

藿蒲决明枕 / 257

白菊枯草枕 / 257

决明二花枕 / 257

桑菊荷花枕 / 257

羌蔚二桑枕 / 257

枯草藤桑枕 / 258

芝菟豆石枕 / 258

菊芷芎丹枕 / 258

精灵丹菊枕 / 258

石草决明枕 / 258

磁豆菊花枕 / 258

麻豆降压枕 / 259

豆茶降压枕 / 259

菊花麻叶枕 / 259

三叶降压枕 / 259

精芪芍杞枕 / 259

绿豆芝麻枕 / 260

罗布麻叶枕 / 260





决明芝麻枕 / 260

绿豆降压枕 / 260

藤明麦皮枕 / 260

白菊麦皮枕 / 260

绿豆麦皮枕 / 260

麦皮麻叶枕 / 261

菊艾藤杖枕 / 261

牡丹海螺枕 / 261

麻蒲双叶枕 / 261

天麻钩藤枕 / 261

天麻二叶枕 / 261

藤明麻叶枕 / 262

枯草荷叶枕 / 262

残茶降压枕 / 262

桑叶菊花枕 / 262

珍珠母枕头 / 262

水牛角枕头 / 262

明矾竹茹枕 / 262

蚕沙降压枕 / 263

荷叶葛蒲枕 / 263

化痰定眩枕 / 263

黑豆磁石枕 / 263

桑叶地黄枕 / 263

菊花牡丹枕 / 263

白芷川芎枕 / 263

刷浴疗法 / 264

刷浴疗法的保健作用 / 264

高血压的刷浴疗法 / 265

刷背刷足法 / 265

全身刷浴法 / 265

刷浴疗法的注意事项 / 265

温泉疗法 / 266

温泉疗法的降压机制 / 266

高血压的温泉疗法 / 267

全身浸浴法 / 267

局部浸浴法 / 267

全身淋浴法 / 267

温泉疗法的注意事项 / 267

沐浴疗法 / 268

森林浴 / 269

海水浴 / 270

日光浴 / 271

温水浴 / 272

冷水浴 / 273

药物浴 / 274

蒸气浴 / 275

空气浴 / 276

洗足疗法 / 276

洗足疗法的保健作用 / 276

洗足疗法的注意事项 / 277

高血压的洗足疗法 / 277

钩藤降压法 / 277

枯桑洗足法 / 278

芜桑浸洗法 / 278

枯草凉肝法 / 278

磁膝降压法 / 278





吴萸醋浴法 / 278
红花足浴液 / 279
磁石茯苓液 / 279
麻蒲浴足法 / 279
磁菊降压法 / 279
钩藤枣仁法 / 279
蒺藜茶浴法 / 279
罗磁降压法 / 280
菊明降压法 / 280
芹菜双桑液 / 280
白矾洗足法 / 280
菊萸洗足法 / 280
归芍寄生法 / 280
瓜藤洗足法 / 281
羌蒺平肝法 / 281
桑菊藤洗法 / 281
磁桑归芍法 / 281
吴萸知柏法 / 281
地黄寄生液 / 281
桃叶吴萸法 / 282
半夏川萸法 / 282
罗布麻浴液 / 282
荷萸浴足法 / 282
磁石决明法 / 282
梧桐洗足法 / 283
杞菊降压法 / 283
菊茶枣仁法 / 283
龙井苦瓜法 / 283

白荷萸蒲法 / 283
磁石双花法 / 283
枯草双藤法 / 284
双根洗足法 / 284
赭石蒺藜法 / 284
夏枯草浴液 / 284

足部外治疗法 / 284

足摩疗法 / 285

踩石疗法 / 285

足敷疗法 / 286

茺萸食醋方 / 286

菊花肉桂方 / 286

龙胆绿茶方 / 286

莲心冰片方 / 286

蓖麻附子方 / 287

大蒜茺萸方 / 287

白芥白矾方 / 287

槐花白芷方 / 287

生活起居疗法 / 287

小睡片刻利于降压 / 287

腹式呼吸利于降压 / 289

消除压力利于降压 / 289

轻松沐浴利于降压 / 291

坚决戒烟利于降压 / 294

学会饮酒利于降压 / 295

消除便秘利于降压 / 297

厕所防范利于降压 / 298

注意减肥利于降压 / 299

