



附有演示光盘
穴位按摩操挂图
人体经络腧穴说明书

中国中医科学院广安门医院 孙书臣 马彦 编著



高血压

穴位按摩降压操



中医穴位按摩保健操



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

高血压穴位按摩降压操

GAOXUEYA XUEWEI ANMO JIANGYA CAO

中国中医科学院广安门医院 孙书臣 马彦 编著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压穴位按摩降压操 / 孙书臣, 马彦编著. —北京: 人民军医出版社, 2010.10

ISBN 978-7-5091-4270-7

I. ①高… II. ①孙…②马… III. ①高血压—穴位按压疗法
IV. ①R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 192121 号

策划编辑: 王显刚 文字编辑: 荣堃 责任审读: 伦踪启

出版人: 石虹

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通讯地址: 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) 51927300-8707

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 三河市春园印刷有限公司

开本: 889mm×1194mm 1/32

印张: 3 字数: 60千字

版、印次: 2010年10月第1版第1次印刷

印数: 0001~4000

定价 (含光盘): 19.80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

编写人员名单

编 著 孙书臣 马 彦

动作编排 孙书臣 马 彦

动作演示 吕梦涵

配 音 朱思朦

摄影摄像 李宝立

宣传统筹 关 玲

内容提要

本保健操由中国中医科学院广安门医院专家在临床指导高血压病患者自我保健的基础上编写而成。主要根据中医经络理论选取适当穴位按摩保健降压。内容浅显易懂，科学实用，配合视频指导，简便易学，适合高血压病患者自我保健阅读参考，也可作为医务人员指导高血压病患者自我保健使用。

目 录

第一部分 高血压穴位按摩降压操

预备式 预备放松·····	I -1
第一节 按揉百会·····	I -2
第二节 分推前额·····	I -3
第三节 揉前胸穴·····	I -4
第四节 推捏心经·····	I -5
第五节 按揉合谷·····	I -6
第六节 推擦肾区·····	I -7
第七节 揉下肢穴·····	I -8
结束式 结束动作·····	I -10
注意事项·····	I -11

第二部分 人体经络腧穴说明书

一、概 述·····	II -1
(一) 经络腧穴基本知识 ·····	II -1
(二) 腧穴分类 ·····	II -2
(三) 定位方法 ·····	II -2



二、十四经及腧穴·····	Ⅱ-5
(一) 手太阴肺经·····	Ⅱ-5
(二) 手阳明大肠经·····	Ⅱ-7
(三) 足阳明胃经·····	Ⅱ-11
(四) 足太阴脾经·····	Ⅱ-18
(五) 手少阴心经·····	Ⅱ-22
(六) 手太阳小肠经·····	Ⅱ-24
(七) 足太阳膀胱经·····	Ⅱ-28
(八) 足少阴肾经·····	Ⅱ-39
(九) 手厥阴心包经·····	Ⅱ-43
(十) 手少阳三焦经·····	Ⅱ-45
(十一) 足少阳胆经·····	Ⅱ-49
(十二) 足厥阴肝经·····	Ⅱ-56
(十三) 督脉·····	Ⅱ-59
(十四) 任脉·····	Ⅱ-65
三、经外奇穴·····	Ⅱ-69
(一) 头颈部穴·····	Ⅱ-69
(二) 胸腹部穴·····	Ⅱ-71
(三) 背部穴·····	Ⅱ-72
(四) 上肢穴·····	Ⅱ-73
(五) 下肢穴·····	Ⅱ-74

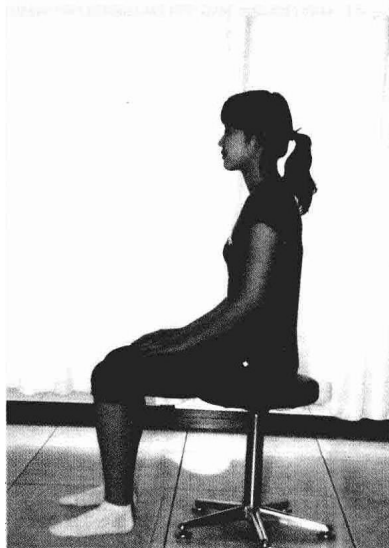




第一部分 高血压穴位按摩降压操

预备式 预备放松

.....

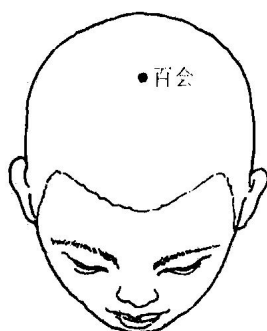
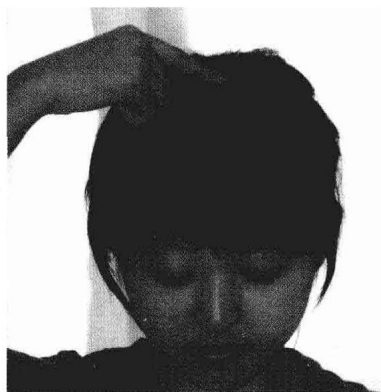


坐在椅子或沙发上，身体自然端正，双臂自然下垂，双手手掌放于大腿上，两足分开与肩同宽。精神集中，排除杂念，全身肌肉放松，调整呼吸，使其自然规律，均匀平稳呼吸2分钟后，准备开始做操。



第一节 按揉百会

.....



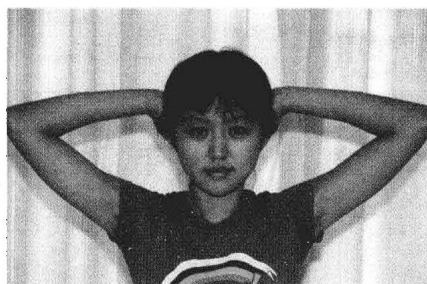
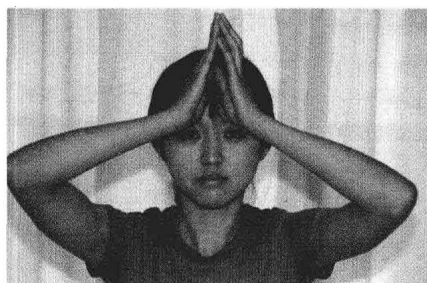
用左手或右手食指指腹轻轻按揉头部百会穴,手指紧贴百会穴旋转1周为1次,此节按揉30次(约30秒)。百会位于头顶正中,是全身阳气的汇集处,在百会穴处施以正确手法,可以益脑、安神。通过调理阳气并安神而降血压。

百会: 两耳间连线与头顶正中中线交点处。



第二节 分推前额

.....

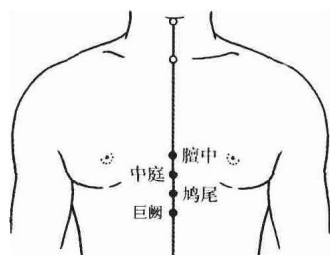
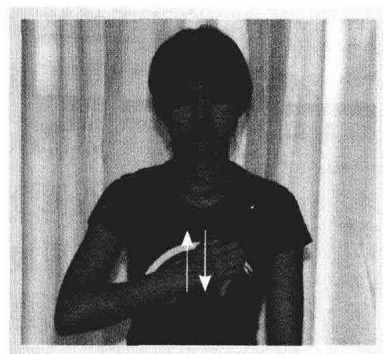


将两手搓热，双手对掌置于前额正中，用鱼际部从前额正中向两侧分推，同时按揉眉棱骨附近的穴位，经太阳穴至耳上，再继续按揉至耳后乳突下。此为1次，此节共推15次（约1分钟）。动作应和缓连贯。此节可令人感到平静，分推前额部和耳周穴位，可以帮助做操者集中精力，全身放松。





第三节 揉前胸穴



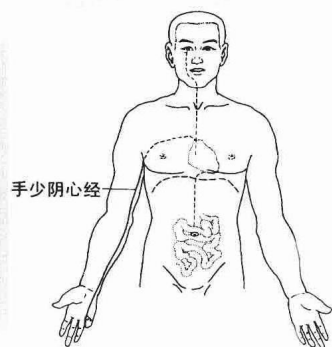
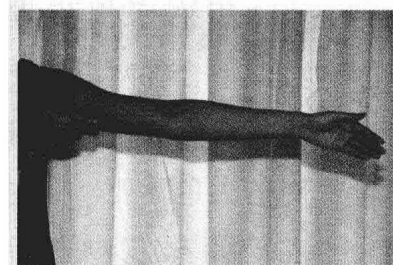
用右手鱼际和掌根部按揉，其余四指自然放松。从膻中开始，边绕圈边下行，至巨阙结束，此为1次。共做15次。膻中调理气机、缓解胸痹、降肺胃逆气。巨阙可调心、止痛、降肺气、解胸痹、安神。本节实际上涉及到膻中、中庭、鸠尾和巨阙4个穴位。这些穴位可起到安定心神、稳定血压的作用。

膻中：相当于男性两乳头连线的中点。

巨阙：位于剑突下。



第四节 推捏心经

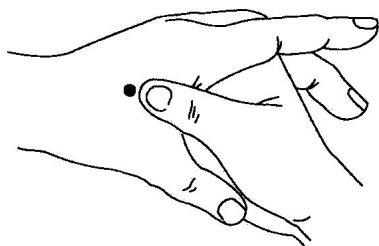


先做左侧。右手手掌以拿捏的方式从左侧腋下开始，沿着手少阴心经的走行轻轻推捏，经上臂内侧、肘部、前臂内侧、手腕、手掌，继续以攥捏小指少冲穴为动作终止，此为1次。如此推捏5次后，右侧同样推捏心经5次。可止胸痛、调心律、安神。





第五节 按揉合谷



用右手拇指点按左手合谷穴，其余手指自然放在合谷相对的大鱼际处，拖住左手手掌，以大拇指运动为主，按揉合谷穴。每侧合谷穴按揉30次（时间约为30秒），然后以同样方式按揉对侧合谷穴30次，此节结束。按揉合谷可调理卫气、止汗、存阳通脉、止痛。

合谷：第2掌骨中点桡侧。



第六节 推擦肾区

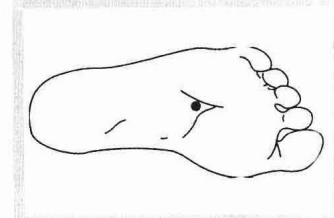
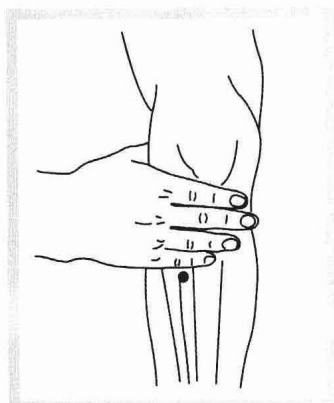


将掌心搓热后，
两手分别放在背后两
侧肾区位置，感觉两
侧肾区有温暖感后，
双手在两侧肾区分别
进行小范围推擦保持
其温暖。此节约1分
钟。以肾区微热、自
己感觉舒适为宜。功
效：温暖肾区，安神
降压。





第七节 揉下肢穴





一腿搭在另一腿膝盖上，用食指（中指可辅助）顺时针按揉足三里、三阴交和足底涌泉穴。涌泉穴可根据个人情况选择不做。每个穴位各30次（约30秒）。对侧同样方法，各30次，此节结束。建议先做左侧，再做右侧；按揉足三里时可以用食指按揉，中指起到辅助作用，按揉三阴交和涌泉穴时可以用大拇指按揉。老年人或肢体活动不利、手指够及足部不便者，此节可不做涌泉穴。功效：调理气机，益气，补阴血，清火安神，通脉。

足三里：在小腿外侧，外膝眼下3寸，距胫骨前缘一横指。

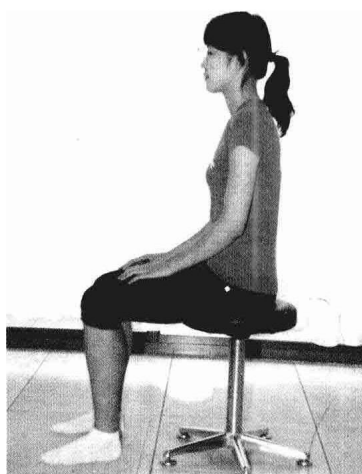
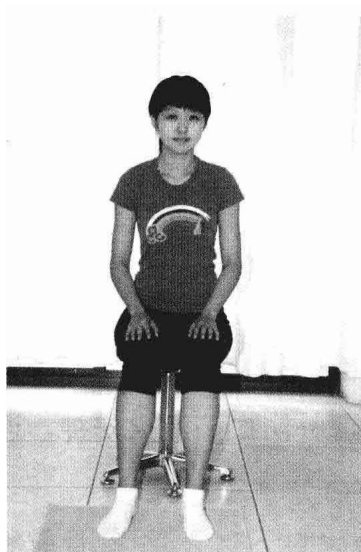
三阴交：小腿内侧，足内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后方。

涌泉：足底部，足前部凹陷处第2与第3趾趾缝纹头端与足跟连线的前1/3与后2/3交界处。





结束式 结束动作



恢复预备放松时的动作，自然端正，双臂自然下垂，双手手掌放于大腿上，两足分开与肩同宽。排除杂念，意念集中在两侧足底涌泉穴。同时全身肌肉放松，调整呼吸，使其自然规律，均匀平稳呼吸1分钟后，本套保健操结束。