



全圖解系列 丛书
Quan Tu Jie Xi Lie

主编/强 刚 高尚威 王惟恒

丛 书 首 席 学 术 顾 问

国医大师 全国首批名老中医
首批中国百年百名中医临床家
国家名老中医学术经验继承人指导老师

李济仁教授

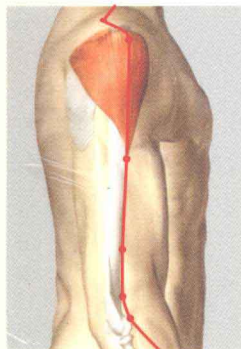
随 书 赠 送

高血压经络调理操作光盘

高血压

超值彩图版

经络调理绝技



中医经络学说古老而实用。经络调理在防病治病、康复养生方面有着神奇的功效。中医专家用完全图解的形式为你诠释高血压的经络调理方法，只要用了就知道，简便实用疗效好！

用按摩、点穴、艾灸、拔罐、刮痧……等传统疗法，刺激经络上的穴位，通过调理经络，平衡气血阴阳，达到防治糖尿病的目的。按图索骥，其效自见。



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

高血压经络调理绝技 / 强 刚, 高尚威, 王惟恒主编. —北京:
人民军医出版社, 2010.9

(全图解系列丛书)

ISBN 978-7-5091-4067-3

I. ①高… II. ①强…②高…③王 III. ①高血压—穴位疗法—
图解 IV. ① R245.9-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 175785 号

高血压 经络调理绝技

策划编辑: 焦健姿 文字编辑: 尹旭辉 王玉梅 责任审读: 吴 然
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) 51927271

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 三河市春园印刷有限公司

开本: 889×1194mm 1/32

印张: 4 字数: 76千字

版、印次: 2010年9月第1版第1次印刷

印数: 0001~5000

定价: 26.50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

丛书编委会

主 编 强 刚 高尚威 谭洪福

副 主 编 蒋 莉 荣 卉 许 磊

编 委 (排名不分前后)

卜肖红 王惟恒 王 艳 李 涛

荣 卉 高 蒙 陶君能 黄 芳

高尚威 强 刚 蒋 莉 谭洪福

李丽娟

视频制作 谭洪福



内容提要

本书介绍了高血压的经络调理法，将传统医学中的按摩、拔罐、刮痧、熏洗、艾灸、手疗、足疗、耳疗及穴位药物贴敷的防治知识有机运用，以图文并茂的形式详解了腧穴定位和操作方法。书中还用“小贴士”的形式，插入了中西医有关运动、食疗、心理调护等自我调理方法，突出其自然性、实用性，使读者易读、易懂、易掌握，在家中就可进行自我治疗与康复养生，充分发挥患者主观能动性，为患者开辟自我康复的新天地。

全 圖



伏

涌泉

太溪

太冲

太冲

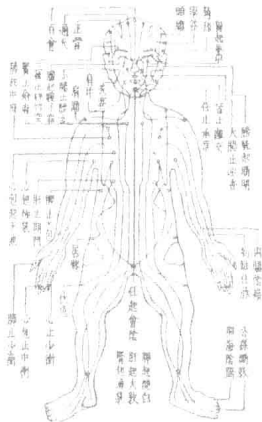
止而欲降

止而欲升

中医经络疗法是中医的精华，我们身体上的经络对调节人体气血阴阳的平衡，调理内环境的平衡起着十分重要的作用。通过刺激经穴如按摩、针灸、点穴、拔罐、刮痧、中药贴穴、中药沐足、中药熏蒸等理疗手段，可从全身调理的基础上全面防治高血压。患者可根据自己病情选择适合的组合治疗，再加以准确应用，形成自己的特色组合，那就是实实在在的无痛无不良反应的“快乐新疗法”。

众所周知，高血压患者如能坚持科学锻炼，就能增强体质改善病情。散步、健身操、“312”经络锻炼法等，也都是调理经络的好办法。

本书介绍了高血压的经络调理法，将传统医学中的按摩、



拔罐、刮痧、熏洗、艾灸、手疗、足疗、耳疗及穴位药物贴敷的防治知识有机结合，以图文并茂的形式详解了腧穴定位和操作方法。书中还用“小贴士”的形式，插入了中西医有关运动、食疗、心理调护等自我调理方法，突出其自然性、实用性，使读者易读、易懂、易掌握，在家中就可进行自我治疗与康复养生，充分发挥患者主观能动性，为患者开辟自我康复的新天地。

王惟恒

目 录



第一章

经络与腧穴

腧穴的定位方法	12
骨度分寸法	12
手指比量法	18
体表标志法	19
简便取穴法	19



第二章

穴位按摩防治高血压

常用按摩手法与操作	22
高血压简易自我按摩法	32
第一良策：指压6穴降血压	32
第二良策：六字按摩降压法	38
第三良策：侧推桥弓降压法	40
第四良策：四节按摩降压法	42
第五良策：耳穴按摩降血压	44

第六良策：手穴按摩降血压	48
第七良策：足底按摩法降血压	50
第八良策：推拿治疗高血压	54
高血压常见症状的自我按摩法	58
高血压头痛的自我按摩	58
高血压眩晕的自我按摩	62
高血压伴心悸气短的自我按摩	66
高血压伴失眠的自我按摩	70
高血压发生肢体麻木的自我按摩	74



第三章

常用自然疗法防治高血压

艾灸疗法防治高血压	80
艾灸家庭操作方法	80
高血压艾灸处方	86
拔罐疗法防治高血压	90
拔罐家庭操作方法	90
高血压拔罐穴位处方	94
刮痧疗法防治高血压	98
刮痧的降压作用与梳头	100
头面部刮痧	102
四肢刮痧	104
经验取穴刮痧方法	106
气功疗法防治高血压	110
“312” 经络锻炼法与高血压防治	116
3 个穴位按摩	116

1 种腹式呼吸	118
2 条腿为主的体育锻炼	118
贴穴、耳压与耳尖放血疗法	120
贴穴疗法降血压	120
耳穴贴压降血压	122
耳尖放血治血压急剧升高	124



医道精讲

怎样的血压才是高血压	14
引起高血压的危险因素有哪些	16, 19
高血压为何最伤心、脑、肾	24
如何采取有效措施预防高血压	26, 28, 30
得了高血压就必须马上服药吗	32
服用降压药要遵循哪些基本原则	34, 36
高血压病人如何防止发生意外	38
高血压患者如何进行运动	40, 42
医疗体操降血压	44, 46, 48
浴足疗法降血压	50, 52, 54, 56
药枕疗法降血压	58, 60, 62, 64, 66
脐疗法降血压	68, 70
中药敷足心疗法降血压	72, 74, 76
药茶降血压	80, 82, 84, 86, 88
药粥降血压	90, 92, 94

果蔬汁降血压	96, 100
药膳降血压	102, 104, 106, 108, 110, 112, 114
敲击三阴交、悬钟为什么能降压	120





第一章

经络与腧穴

经络是经脉和络脉的总称。经，有路径的意思，经脉是经络系统的主干。络，有网络的意思，络脉是经脉的分支。经络是体内运行气血，联络脏腑支节，沟通内外上下的通路。通过经络的联系，把人体所有的脏腑、器官、孔窍以及皮肉筋骨等组织联结成为一个统一的有机整体，并籍以运行气血，营养周身，协调人体各部的功能活动和阴阳的相对平衡。

腧穴是人体脏腑经络之气输注于体表的特殊部位，在病理情况下，又是疾病的反应点，同时也是针灸施术的刺激部位。腧，意为转输、输注，经气像流水流输灌注；穴即孔隙，有经气所居之义。中医的腧穴又有气穴、孔穴、穴道、穴位等别称。

腧穴与脏腑经络是一个完整的体系。星罗棋布的腧穴，分布在一定的经络循行通路上，由于经络的内外联系，而使它与脏腑组织器官有着息息相通的关联。当脏腑有病时，可以在相应的体表腧穴处产生压痛或感觉异常等病理现象，这种由内达外的反应，不仅有助于辨别病位，辅助诊断，而且有接受刺激，防治疾病的作用。疏通经络，刺激腧穴，是防治高血压最简便、最安全、最有效的方法之一。

腧穴的定位方法

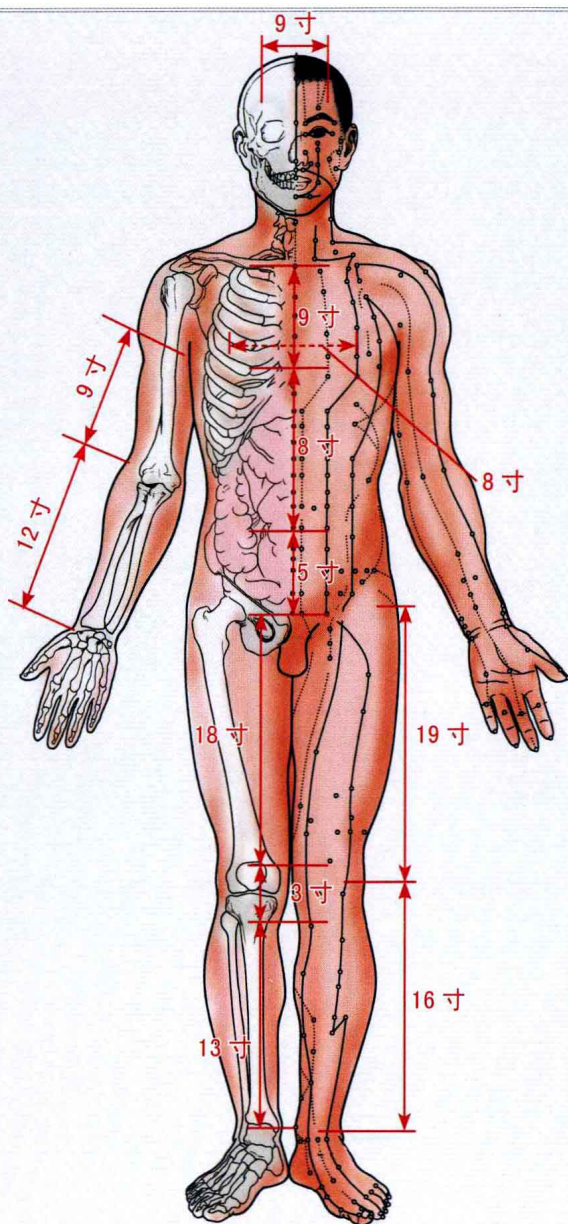
常用的腧穴定位取穴方法有以下四种。

骨度分寸法

是将人体各个部位，分别规定为一定的分寸，作为量取腧穴的标准。这里“寸”的实际含义是等份，如腕横纹至肘横纹是 12 寸，就是把这段长度划分为 12 个等份，其中的每 1 寸就是 1 个等份。

骨度分寸法（前面观）

部位	起止点	骨度	度量	说 明
头部	前两额角（头维）之间	9 寸	横寸	头前部横向
胸腹部	天突（胸骨上窝）至歧骨（胸剑联合中点）	9 寸	直寸	1. 胸部与肋部取穴直寸，一般根据肋骨计算，每一肋骨折作 1 寸 6 分 2. “天突”指穴名的部位
	歧骨（胸剑联合中点）至脐中	8 寸		
	脐中至横骨上廉（耻骨联合上缘）	5 寸		
	两乳头之间	8 寸	横寸	胸腹部取穴的横寸，可根据两乳头之间的距离折量。女性可用左右缺盆穴之间的宽度来代替两乳头之间的横寸
上肢部	腋前纹头（腋前皱襞）至肘横纹	9 寸	直寸	用于手三阴、手三阳经的骨度分寸
	肘横纹（平肘尖）至腕掌（背）侧横纹	12 寸		
下肢部	耻骨联合上缘至股骨内上髁上缘	18 寸	直寸	用于足三阴经的骨度分寸
	胫骨内侧髁下方至内踝尖	13 寸		
	股骨大转子至腓横纹	19 寸	直寸	1. 用于足三阴经的骨度分寸 2. “膝中”的水平线：前面相当于犊鼻穴，后面相当于委中穴
	股骨内上髁上缘至胫骨内侧髁下	3 寸		
	腓横纹至外踝尖	16 寸		



骨度分寸法（前面观）

骨度分寸法（背面观）

部位	起止点	骨度	度量	说明
头部	耳后两完骨（乳突）之间	9 寸	横寸	用于量头部的横寸
背腰部	肩胛骨内缘至后正中线	3 寸	横寸	背部腧穴根据脊椎定穴。一般临床取穴，肩胛骨下角相当第 7（胸）椎，髂嵴相当第 16 椎（第 4 腰椎棘突）
	肩峰缘至后正中线	8 寸		
下肢	臀沟至腠横纹	14 寸	直寸	
	腠横纹至外踝尖	16 寸		

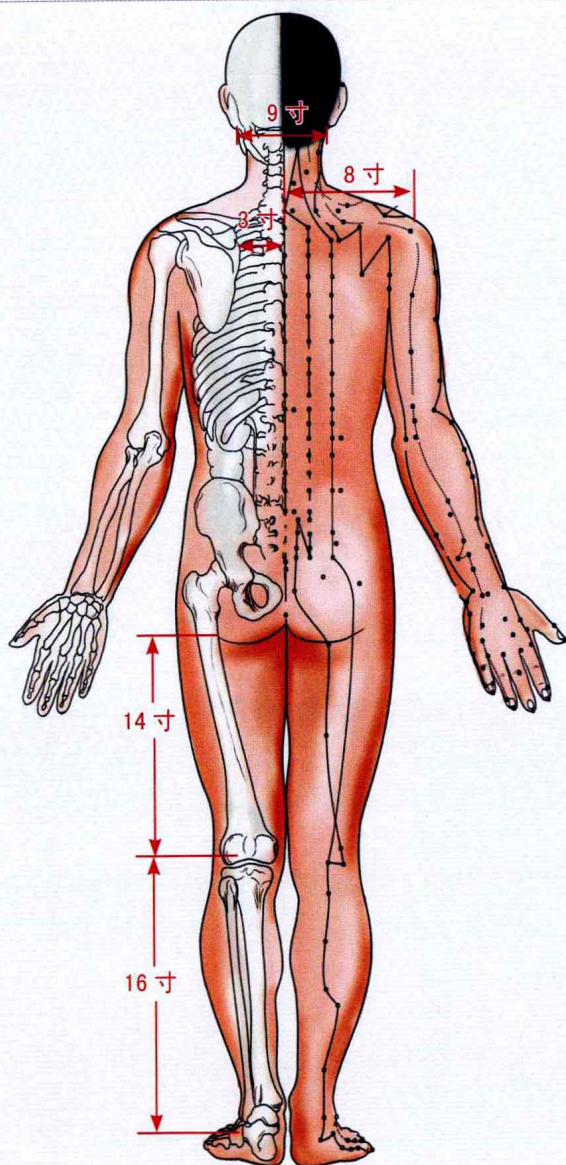


怎样的血压才是高血压

血压是血液在血管内流动而产生的压力。当心脏收缩时，动脉血压升高达到的最高值称为收缩压；心脏舒张时动脉血压下降，所达到的最低值称为舒张压。如压力超过正常的标准范围，即称之为高血压。

因为血压水平可因年龄、性别、种族的不同而异，所以至今国际上尚无统一标准。我国使用的是世界卫生组织确定的标准。1999 年 10 月 8 日我国公布的《中国高血压病防治指南》中规定：正常血压的标准为收缩压小于 130 毫米汞柱（17.3 千帕），舒张压小于 85 毫米汞柱（11.3 千帕）。18 岁以上成年人，如果经多次测量，收缩压大于等于 140 毫米汞柱（18.7 千帕），或者舒张压大于等于 90 毫米汞柱（12 千帕），即可诊断为高血压。

诊断高血压须经过多次测量，至少有连续两次舒张压平均值在 90 毫米汞柱及以上才可诊断。



骨度分寸法（背面观）

骨度分寸法(侧面观)

部位	起止点	骨度	度量	说明
头部	前发际正中至后发际正中	12 寸	直寸	头部纵向
	眉间(印堂)至前发际正中	3 寸	直寸	头前部纵向
	第 7 颈椎棘突下(大椎)至 后发际正中	3 寸	直寸	后项部纵向
	眉间(印堂)至第 7 颈椎棘 突下(大椎)	18 寸	直寸	头部纵向
侧胸部	腋以下至季肋	12 寸	直寸	
下肢	脘横纹到外踝尖	16 寸	直寸	



引起高血压的危险因素有哪些(一)

在高血压病人中约有 95% 发病原因不清楚,这部分高血压称为原发性高血压;仅有 5% 左右的人血压升高是继发于已知的疾病,如肾病、内分泌疾病等,这部分高血压称为继发性高血压。导致高血压的危险因素大致可分为以下几点。

遗传因素 约 30% 原发性高血压患者有高血压家族史。如果双亲都有高血压,他们的子女发生高血压的概率为 45%。

性格因素 易急躁、易发怒、易激动性格的人,体内的去甲肾上腺素、多巴胺和胰岛素分泌明显高于正常人。这些物质能使神经系统兴奋、心跳加快、血管收缩、血压升高,时间久了,人就会患高血压。长期处于精神紧张状态或遭受精神刺激也可引起高血压。

