图解指压丛书

高　血　压

原著　伊藤薰
翻译　徐　蒙
　　李石良

X

中国中医药出版社
·北京·

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图书在版编目（CIP）数据

高血压/（日）伊藤薰原著；徐蒙，李石良译.
—北京：中国中医药出版社，2002.8
（图解指压丛书）
ISBN 7-80156-339-5

Ⅰ.高… Ⅱ.①伊…②徐…③李… Ⅲ.高血压—穴位按压疗法—图解 Ⅳ.R245.9-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2002）第 045173 号
图字：01—2002—3526 号

本书由日本东京ユリシス出版部授权翻译出版

中国中医药出版社出版

发行者：中国中医药出版社
（北京市朝阳区东兴路 7 号 电话：64151553 邮编：100027）
（邮购联系电话：64166060 64174307）
印刷者：北京北宇印刷厂
经销者：新华书店总店北京发行所
开 本：880×1230 毫米 32 开
字 数：68 千字
印 张：3.75
版 次：2002 年 8 月第 1 版
印 次：2002 年 8 月第 1 次印刷
册 数：5000
书 号：ISBN 7-80156-339-5/R.339
定 价：8.00 元
如有质量问题，请与出版社发行部调换。

序

古代的中医学从中国传入日本以后，适应日本的风土人情以及日本人的体质、思想，发展成为日本汉方医学。

中国的中医学里有着众多的技术门类，在日本，主要是汤液（中药煎剂）、针灸、推拿得到了较大的发展，而且形成了具有日本特色的独特体系，为日本人民的健康保健做出了巨大贡献。

推拿在日本的江户时代（1603～1867）被称为按摩，当时以宫脇仲策、藤林良伯、内海辰之进、太田普斋等人为代表，大力弘扬学术，形成了独具日本风格的按摩医疗体系。自日本明治时代（1868～1911）起，西洋医学体系的引入，给汉方医学带来了巨大的影响和冲击。按摩也不例外，受到了西医学理论的很大影响。这种影响的结果，是在日本的大正（1912～1925）到昭和（1926～1988）初期，形成了按摩的现代化趋势，于是产生了“指压”、“整体”等医疗技术名称。指压，作为医生常用的高超医疗技术之一，为广大患者所接受。而且，作为患者自我治疗与保健的手段之一，在广大群众当中也十分流行。在日本，指压技术不仅仅被医生所常用，作为一种由家属或患者本人就可以方便施行的有效疗法，已经进入了千家万户。

如今，这套指压丛书得以翻译成中文出版，如果能为中国人民的治疗与保健做一点贡献的话，权且作为是日本医学对接受中国医学二千多年恩惠的一点回报吧。

这套丛书由我的同学片仓武雄先生为中心的学术团体的成员们所著。片仓先生是日本按摩指压界屈指可数的领头人，主办了“命门会指压塾”，培养了众多弟子，得到了很高的评价。由他们亲笔著成的这套丛书，必将会受到中国读者的欢迎。

日本鸡林东医学院院长　梁哲周
（日本国东京都台东区东上野 1-24-8）

2001 年 10 月 11 日

（杨钢　翻译）

原著者前言

随着计算机等电子技术的不断发展，我们的生活也越来越便利了。在家庭中，各种家用电器普及使人们摆脱了沉重的体力劳动。冷暖空调的出现，可以使一年四季都温暖如春。

但是，体力劳动的减少伴随着脑力劳动的增加，因此，现在困惑人们的成人疾病逐渐多了起来，高血压病就是其中之一。

血压在一天中可以有所变动，并非一直不变的。所以，即使高血压患者，只要平时稍微注意一点，使其血压下降是可能的。在家里进行指压法就可以使血压有效地下降 。

指压法是不需要借助任何道具，在任何地方都可以进行的一种疗法。当然也可以借助身边的一些道具来做指压，在家里可以边说话边做指压。可以说指压法是简便易行的一种预防疾病和恢复健康的家庭疗法。

当然，光指望指压法而不注意日常的养生也是不行的。只有注意平时的饮食、睡眠、运动等摄生方法，努力调整自身身体状况的同时，指压法才能对人体产生积极的作用。

最后，对予以此书的成稿很大帮助的鸡林东医学院院长梁哲周先生，命门会主持片仓武雄先生表示感谢。

日本 · 伊藤薰

目　次

1 饮酒过度和精神紧张引起高血压 …… 2
2 指压解除头痛和头晕 …… 4
3 什么是高血压 …… 6
4 高血压的分类 …… 8
5 中医对高血压的认识 (一) …… 10
6 中医对高血压的认识 (二) …… 12
7 血压与肝、脾、肾脏的关系密切 …… 14
8 腰腿乏力，头晕，头痛 …… 16
9 心烦易怒 …… 18
10 食欲不振，头重如裹 …… 20
11 月经前头痛，肩酸痛加重 …… 22
12 气短、脉律不齐和心慌 …… 24
13 胃肠不适，腰腿发冷，眩晕 …… 26
14 指压法是一种人人都可以做的、简便的治疗方法 …… 28
15 指压的基本手法是按压 …… 30
16 按压动作的练习 …… 32
17 球和棒——按压工具之一 …… 34
18 用球制做的治疗器——按压工具之二 …… 36
19 按揉结合，祛除酸痛 …… 38
20 球——按揉的工具 …… 40
21 效果奇特的搓法 …… 42
22 汤勺和空瓶——搓法的工具 …… 44
23 敲打的效果 …… 46

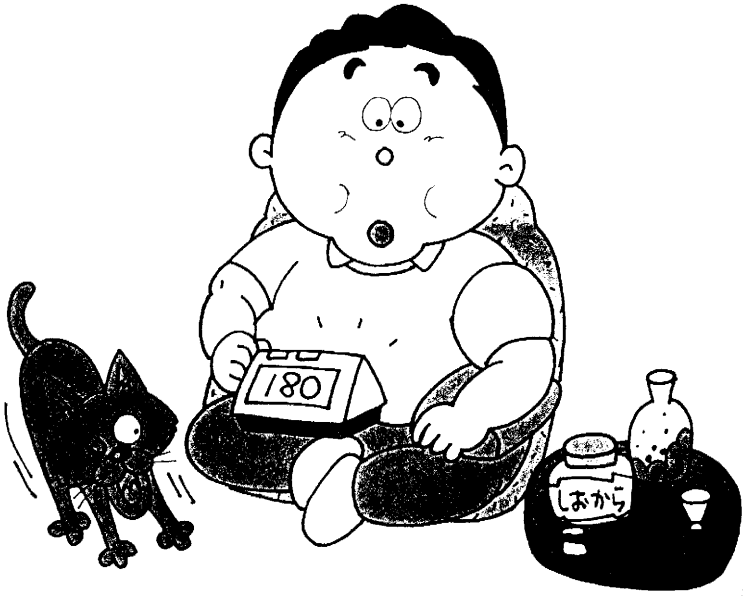
需要全本请访问 www.ertongbook.com

24 废旧灯管、老头儿乐——敲打的工具 …… 48
25 使肌肉和肌腱恢复活力的抓法 …… 50
26 用运动法来活动关节 …… 52
27 反映点和治疗点的穴位 …… 54
28 寻找穴位 …… 56
29 指压的禁忌症 …… 58
30 行之有效的指压法 …… 60
31 对高血压的一般指压法 …… 62
32 肝肾阴虚型的症状——颜面发热，头晕 …… 64
33 肝肾阴虚型的治疗 …… 66
34 肝肾阴虚型的辅助疗法 …… 68
35 肝郁化火型的症状——心烦，头痛 …… 70
36 肝郁化火型的治疗 …… 72
37 肝郁化火型的辅助疗法 …… 74
38 痰浊中阻型的症状——头重，身重 …… 76
39 痰浊中阻型的治疗 …… 78
40 痰浊中阻型的辅助疗法 …… 80
41 血瘀阻络型的症状——发冷 …… 82
42 血瘀阻络型的治疗 …… 84
43 血瘀阻络型的辅助疗法 …… 86
44 气阴两虚型的症状——眩晕不能站立、心慌 …… 88
45 气阴两虚型的治疗 …… 90
46 气阴两虚型的辅助疗法 …… 92
47 脾肾阳虚型的症状——畏寒头晕 …… 94
48 脾肾阳虚型的治疗 …… 96
49 脾肾阳虚型的辅助疗法 …… 98

50 减轻头痛上火的指压 …… 100
51 减轻头晕，眼睛充血的指压 …… 102
52 减轻耳鸣的指压 …… 104
53 治疗肩酸疼的体操 …… 106

指压 Q&A …… 108

指圧で高血圧



1 饮酒过度和精神紧张引起高血压

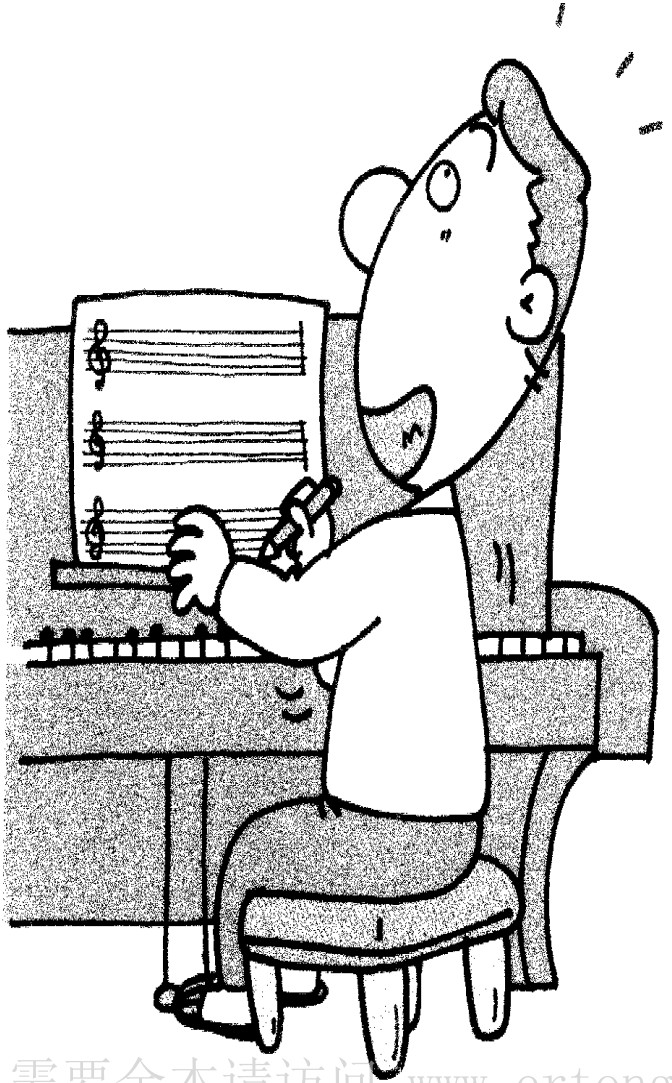


A 先生，56 岁，公司经理。急性子，烦躁易怒，每天工作很紧张，他从年轻时就大量喝酒，50 岁时，被诊断为高血压。医生建议他少喝酒。从此，一直服用降压药，有肩酸疼，但没有其他合并症。去年末今年始，因连续宴会，喝了不少酒，出现胃部胀满、头重如裹等与平时不一样的症状，一测血压，高压 180mmHg，低压 120mmHg，血压非常高，肩部剧烈酸疼，指压不缓解，来医院治疗。

肩部触诊可见肩部隆起，僵硬，按压肩井穴有压痛。按压背部的脾俞穴，局部有响声，但感觉很舒服。按压小腿外侧的足三里穴，他说头痛马上减轻。根据 A 的感觉，就以上选穴按压 30 分钟。脾俞、足三里能够缓解精神紧张，促进水液代谢。

2 天后来院再测血压，高压 155mmHg，低压 95mmHg，他说虽然血压还有一点高，但心烦的症状减轻了。1 周后再次来院，继续指压治疗，血压恢复正常，服用降压药的量也得以减少。

2 指压解除头痛和头晕



需要全本请访问 www.ertongbook.com

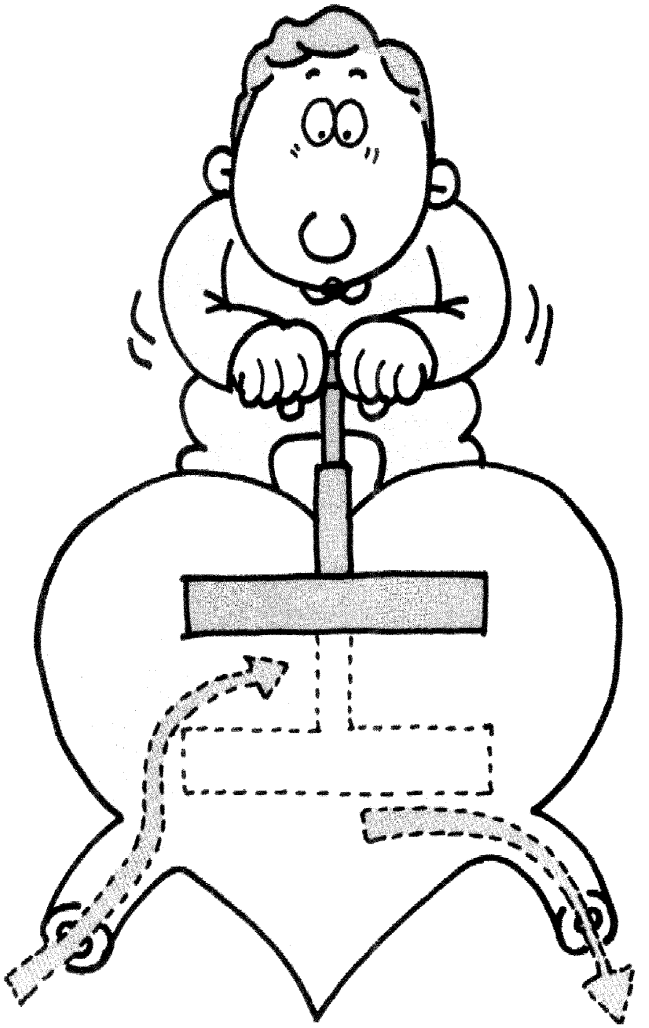
K 先生，著名作曲家，32 岁。近半年来出现失眠，有时经常彻夜难眠，为此，K 先生开始注意养生之道，戒烟了，酒少喝了，再忙也抽空去健身俱乐部。

最近，出现头晕症状，血压 150／90mmHg。我和 K 先生有数年的交往，经常给他一些健康指导，有一天晚上，我们在打电话时，他突然剧烈头痛，为此我马上赶到他那里。

脉很弱，恐怕是疲劳过度诱发血压升高的缘故。让其坐着，沿着他腿上的经络（气运行的通道）予以指压治疗，立即有所缓解。继续按压其背部的穴位，在肝俞和肾俞的部位有明显的压痛，连续治疗 30 分钟，症状缓解。

以后，1 周进行 1 次指压治疗，同时进行正确睡眠的指导，2 个月后，头痛已消失，治疗当天睡眠特好，至今仍在治疗中。

3 什么是高血压



血压是指血液从心脏出来流到全身所需要的压力。实际上，是指血液对血管内壁的压力，一般指动脉（上臂动脉）的压力。

心脏具有泵一样的功能，它收缩时送出血液，舒张时吸入血液。心脏收缩时的血压称为“收缩压”（又叫最大血压），舒张时的血压称为“舒张压”（又叫最小血压）。

因种种原因正常人的血压也会有一定的变化，安静和睡眠时较低，运动和亢奋时较高。所以，测血压应在每天的同一个时间，同样的条件（安静时）下进行。

高血压的定义有许多种，我们这里应用 1988 年美国高血压专业委员会定义的高血压。

收缩压 （最大血压）	140mmHg 以下	正常
	141～159mmHg	临界
	160mmHg 以下	高血压
舒张压 （最小血压）	85mmHg 以下	正常
	86～89mmHg	正常高值
	90～104mmHg	轻度高血压
	105～114mmHg	中度高血压
	115mmHg 以上	重症高血压

4 高血压的分类



摄盐过多、肥胖、紧张都会使血压升高

有明显其他疾病原因引起的高血压称为“继发性高血压”，没有明显原因引起的高血压称为“原发性高血压”。

继发性高血压

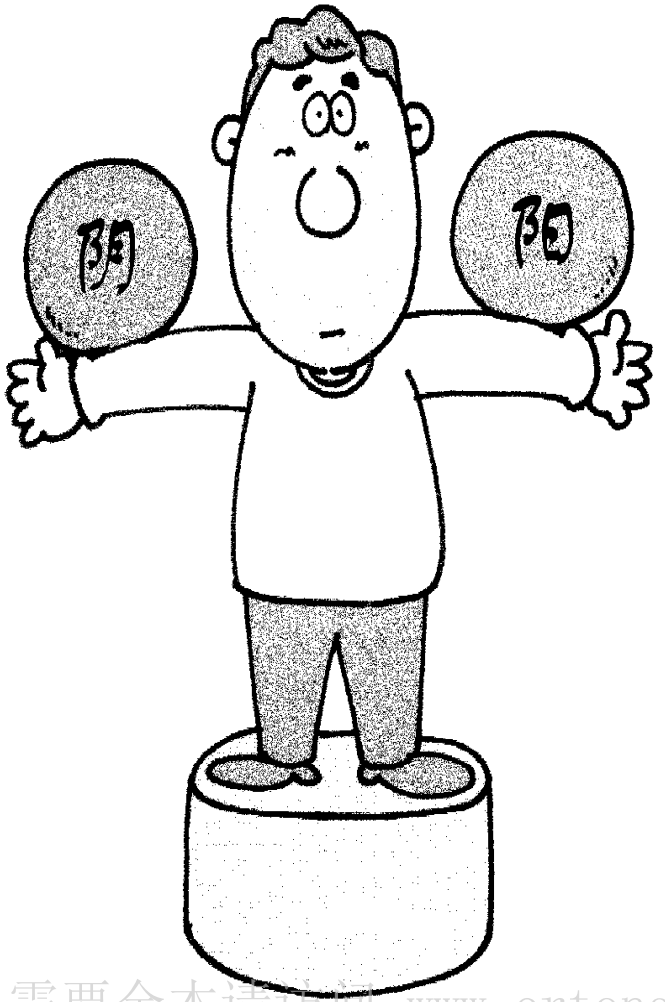
往往由于肾脏、内分泌器官和血管等疾病引起的高血压，约占全部高血压的 10％。继发性高血压最主要的疾病是肾炎和肾盂肾炎引起的肾性高血压，肾脏动脉狭窄引起的肾血管性高血压，甲状腺机能低下、激素分泌异常而导致的内分泌性高血压。继发性高血压应首先治疗原发病。

原发性高血压

占全部高血压的 90％，高血压，一般都是指原发性高血压。原发性高血压的病因还不明确，但一般认为与遗传和生活习惯有关。影响血压的因素各种各样，主要有摄盐过多、肥胖、精神紧张、运动不足等。

轻度高血压没有什么症状，但可以引起体内种种变化，持续高血压会有生命危险。如脑出血、心脏病、肾脏病等等，因此，有必要及早治疗高血压。

5 中医对高血压的认识 (一)



需要全本请访问 www.ertongbook.com