



微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语

春季防控高血压 科学理疗很重要

专家介绍



刘胜利 副主任医师,北京名老中医,出生于中医世家,毕业于河北中医学院,50余年中医临床诊疗经验。自幼学习中医,早年跟随著名老中医门兆义、杨少伯(第二批国家级名老中医)主任学习临床中医学,后于谢海洲门下进修中医理论,研究中医精粹,副主编《中华临床医学系列丛书:中医脑病学》。

主要从事中医内科、脑病科、心脑血管、呼吸系统以及耳鼻咽喉科临床疑难杂症治疗。

《黄帝内经》中有言“夫四时阴阳者,万物之根本也”。所以圣人春夏养阳,秋冬养阴,以从其根。但春季气温多变,季节转换之际,乍暖还寒,容易造成高血压患者血管收缩、血压上升,这种情况下应格外留意血压变化,及时做好应对措施。上期我们介绍了关于膏方防控高血压的方式。本期,我们邀请副主任医师、北京名老中医刘胜利教授为大家介绍理疗防控高血压的一些方法。

按摩穴位降血压

穴位按摩是以中医理论为基础的保健按摩,以经络穴位按压为主,其手法渗透力强,可以放松肌肉、解除疲劳、调节人体机能。日常按摩以下三个穴位,对高血压症所造成的头痛、头晕等不适有非常好的缓解效果。

1、太阳穴:太阳穴在中医经络学上被称为经外奇穴,刺激太阳穴可促使大脑



血液循环加快,既降压,又可防止脑动脉硬化。

2、百会穴:头为诸阳之会,百脉之宗,而百会穴则为各经脉气会聚之处。穴性属阳,又于阳中寓阴,故能通达阴阳脉络,连贯周身经穴,按摩该穴位对高血压症所造成的头痛、头晕有非常好的缓解效果。

3、风池穴:风池穴在颞颥后发际线者中,主中风偏枯,少阳头痛,乃风邪蓄积之



所,经常刺激该穴可有效缓解高血压病引起的头目胀痛、面红耳赤、头晕、心悸。

刮痧穴位降血压

刮痧对轻度高血压有一定的降血压作用,对于肝阳

上亢型轻度高血压患者,可以刮督脉及足膀胱经,配合其他腧穴,每周进行两次刮痧,可调节身体机能,降血压,适合医疗及家庭保健。

今天为广大读者朋友介绍的是“面刮法”,适用于身体比较平坦部位的经络和穴位。

手持刮痧板向刮拭的方向倾斜30度~60度,以45度角应用最为广泛,根据部位的需要,将刮痧板的二分之一长边或者整个长边接触皮肤,自上而下或从内到外均匀地向同一方向直线刮拭。

接下来为大家介绍三个操作简单,行之有效的穴位。

1、曲池穴:曲池,位于肘横纹外侧端,具体定位在肱骨外上髁与尺泽穴连线的中点,在肘部可以摸到的骨头就是肱骨外上髁。用面刮法从上而下刮拭双侧曲池穴,可以退热降压。

2、太溪穴:太溪,位于足内侧面踝后方,当内踝尖与跟腱之间的凹陷处。用面刮法自下而上刮拭太溪穴,使肝火下行,肾水滋养,气血调和,经络通畅,阴阳平和而降压。

3、太冲穴:太冲,位于足背侧,第1、第2跖骨间。用面刮法自上而下刮拭太冲穴,可疏通经络,行气活血、调理脏腑,调节人的内分泌,达到间接控制高血压的目的。

甄炜

中医理疗有哪些禁忌

出血、恶性贫血等不宜接受按摩。另外,在按摩的时候,不要力度过大。按摩者的手指甲不能太长,以免划伤皮肤。同时,注意头部保暖,在取穴的时候也要准确。否则,不仅起不到治疗的作用,反而可能会加重病情。

二、刮痧的禁忌

(1)心脏不好患者,不建议刮痧。刮痧容易使这类患者局部皮肤充血,导致毛细

血管迅速扩张,加速血液循环,对心脏造成负担,使病情更加严重。

(2)患者空腹,不建议刮痧。刮痧会促进血液循环,呼吸增快等,空腹刮痧易引发心脏压塞。

(3)患有糖尿病、白血病、贫血等疾病,不可以刮痧。这些患者刮痧时所产生的皮肤出血不容易愈合,还会造成比较严重的后果。



三、艾灸的禁忌

(1)当患者过度劳累、过饥过饱、醉酒、大汗淋漓、脱水、过度紧张时,应避免艾灸。

(2)食热证及阴虚发热疾病的人不适合做艾灸。甄炜

“康养东阿”——中医药文化魅力游学新体验



为弘扬中医药传统文化,普及和传播中医药健康养生理念,全国中医药文化宣传教育基地东阿阿胶城联合国内名医大师,发起的中医养生东阿直通车即将发车,4天3夜带您超值体验中医圣城的神奇魅力。

魅力一 游览一生必须要去的中医圣地——古城东阿,感受五千年国医文化气韵,在这里参访、研习、问诊,感受百名国医妙手回春之神奇;

魅力二 从中医药饮食、起居、情志调摄、食疗药膳等生活场景沉浸式体验、学习古代皇室贵族专享的膏方、食疗、茶疗、音疗、理疗、心疗、功疗中医全息七大疗法,用中医的智慧武装自己,将健康牢牢地掌握在自己手中;

魅力三 亲临东阿药王山,给自己和家人祈福祈寿保平安;

魅力四 品味“小国宴”——阿胶宴、全驴宴;

魅力五 豪华大巴接送,入住星级酒店,专属服务人员全程陪同

招募范围:只要您年龄在55岁以上,只要您热爱中医均可报名。

4天3夜中医研学游

费用原价1700元/人,电话报名可享受

“青岛中医药文化推广周”专项活动补贴

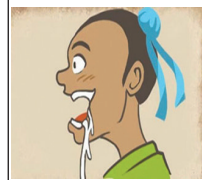
电话报名费用仅需 298元/人, 398元/夫妇

招募人数: 50人 发团时间: 报满为止

报名热线

0532-66988695/66988710

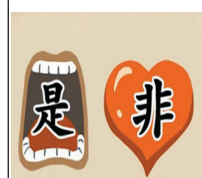
①



②



③



④



⑤



⑥



答案见下期
中缝,也可关注
“老年生活报”
微信,回复
“230327”查询
本期答案(可扫描
本报一版上方二
维码)

3月22日
6版中缝答案
《看图猜成语》:
1、促膝谈心;
2、面面相觑;
3、排山倒海;
4、一败涂地;
5、有的放矢;
6、趾高气扬。