



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、头晕等不适当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,位于足内侧内踝后方,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。

踅炜

守正创新
东阿双胶膏方研究院
理疗中心综合降血压

随着艾灸疗法临床范围的不断扩大,对艾灸治病机理的探究也在进一步深入。

东阿双胶膏方研究院理疗中心采用多种道地中药材,通过研究人员纯手工制作的外用膏方药丸加上中药包,再加上远红外理疗仪的热力渗透,经过我们的神阙穴(肚脐)给药,实现姜疗、热疗、灸疗、药疗的四效合一。

1.姜疗:姜疗有助于排除身体毒素,有助于气血流通,缓解神经衰弱、精神疲倦的症状,明显改善肩颈酸痛、体虚、头痛头晕等症状。

2.热疗:热疗是中医外治疗法的分支。中医热疗法又称为中医蒸煮疗法、远红外物理热疗、中医汽浴疗、药透疗法、热雾疗法等。

(1)灸疗:蒙医之灸疗是用灸草炷或灸草条在体表一定的穴位上烧灼、熏熨的治病防病的一种疗法。

灸疗有温通经脉,调和气血,调理体质,增强人体抵抗力,防治疾病的功能。

(2)药疗:药疗就是通过药物,包括西医和中医等治疗手法对人身各个机能出现的病变症状进行针对性的治疗,使之恢复正常运作。

东阿双胶膏方研究院理疗中心四效合一的理疗方法,更注重高血压的综合治疗。通过传统中医采用的不吃药,透皮给药治疗疾病的办法,调和人体的五脏阴阳、祛寒排湿、增加人体新陈代谢、提高机体的免疫力,达到降血压及未病先防的目的。



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病人不适合做艾灸。踅炜



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(可扫描本报上方二维码)

“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

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。