

中医护理:中医按摩降血压 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/291/2021\\_2022\\_\\_E4\\_B8\\_AD\\_E5\\_8C\\_BB\\_E6\\_8A\\_A4\\_E7\\_c67\\_291852.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/291/2021_2022__E4_B8_AD_E5_8C_BB_E6_8A_A4_E7_c67_291852.htm) 患者坐在椅子或沙发上，姿势自然端正，两眼正视前方，两臂自然下垂，双手手掌放在大腿上，膝关节呈90度角，两足分开与肩同宽，全身肌肉放松，呼吸均匀。

1. 按摩百会穴 百会穴位于头顶的正中央。手掌紧贴百会穴顺时针旋转，至少旋转32圈，可以宁神清脑，降低血压。
2. 按揉太阳穴 手指按着太阳穴顺时针旋转，约旋转32圈，可清脑明目，疏风解表，止头痛。
3. 按摩风池穴 双手拇指按揉双侧的风池穴，顺时针旋转32圈，可清脑提神，明目降压。
4. 摩擦颈两侧 左手掌擦抹右颈部胸锁乳突肌，再用右手掌擦抹左颈，擦抹32次，能解除胸锁乳突肌的痉挛，起到降低血压的功效。
5. 摩擦脑两旁 两手五指自然分开，手掌从前额向耳后按摩，两手交换使用，摩擦32次，能平肝息风，疏经通络，降血压、清脑。
6. 按揉曲池穴 找准肘关节处的曲池穴，先用右手按揉，再用左手按揉，共做32次，能清热、降压。
7. 按揉内关穴 用大拇指按揉内关穴，顺时针按揉，先揉左手再揉右手，揉32次，能舒心开胸。
8. 按揉足三里穴 分别用左右手的拇指按揉左右小腿的足三里穴，引血下行，按揉32次，可健脾养胃，降低血压。

两手放松下垂，然后握空拳，屈肘抬至肩高向后扩胸，最后放松还原。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)