* 高血压患者的自我按摩
* 对按摩穴位降压的一点认识：

 已经确诊为高血压的患者在规律服用降压药物以及保持健康生活方式的同时，配合日常的穴位按摩，可达到平稳血压、减少并发症的效果。总而言之，穴位按摩在降压治疗中不能“挑大梁”取代降压药物和健康生活方式，只能作为高血压患者的一种辅助降压手段。

* 扫描5大降血压穴道
* 穴道按摩注意事项

 想透过穴道按摩达到保健目的？

 以下是按摩时须注意的重点：

* 一般来说，以姆指、食指、中指的指腹按摩穴道，较好施力，手也不容易酸。
* 每个穴道按摩3至5秒，休息2至3秒，再按摩3至5秒，重复3至5次。
* 按摩穴道须配合呼吸，呼气时肌肉放松，此时按摩效果较佳。
* 按摩前勿抽烟，由于尼古丁刺激交感神经，使血管收缩、影响血液循环，这会影响按摩效果。
* 扫描5大降血压穴道
* 百会穴
* 百会穴位在头顶，是人体阳气汇聚的地方。要找到穴位，可将两手拇指放入耳中，其他四指朝头顶伸直，抱住头部，两手中指指尖相触的地方，就是百会穴。
* 按压百会穴时，会感到轻微痛楚，因此，可用手掌贴住百会穴，以顺时针旋转方式按摩。
* 扫描5大降血压穴道
* 风池穴
* 风池穴在后颈处，你可以沿着后脑杓中线往下摸，找到一个凹陷处后，再用食指分别往左右按压，直到发现凹陷，即是风池穴位置。
* 风池穴除了是降血压的穴道外，它也是舒缓颈部酸痛的好用穴道之一，按摩时可用两手拇指按压左右风池穴。
* 扫描5大降血压穴道
* 曲池穴
* 曲池穴在哪呢？试着将掌心向上、手肘弯曲，发现手肘出现一条横纹后，横纹外侧终点就是曲池穴。
* 按压曲池穴，能达到降血压、降血糖效果，如果有心情烦躁的情况，曲池也是一个安定情绪的实用穴道。
* 扫描5大降血压穴道
* 太冲穴
* 太冲是治疗失眠的名穴之一，但你知道它也能协助降血压吗？
* 太冲位在脚背上，从拇指与食指的夹缝开始，往上数约三指宽，就能找到穴位。
* 扫描5大降血压穴道
* 涌泉穴
* 涌泉穴是常见的保健名穴，位于脚底板前三分之一处中央，按摩涌泉穴不只能降血压，还可舒缓心绞痛。
* 其它降血压穴道

【太阳穴】“经外奇穴”，头部“死穴”，“回春”妙穴

* 双手拇指指腹同时按揉太阳穴2分钟，力度以穴位感觉酸胀为宜。
* 其它降血压穴道

【神庭】头晕呕吐找神庭

* 双手拇指指腹从印堂穴轻轻抹至神庭穴，其余四指置于头顶以助力，反复操作10次。
* 其它降血压穴道

【膻中】心不烦胸也不闷

* 患者取仰卧位，操作者五指自然分开，手掌紧贴在患者膻中穴处，从胸部正中沿肋间隙向两侧轻轻分推，由上依次向下进行，反复操作5次。
* 【辅助治疗】
* 芹菜汁：

 取芹菜250克，将芹菜连根带叶一起洗净后切碎，再加入适量的凉开水，榨汁过滤，留汁饮用即可。长期饮用芹菜汁可软化血管、降低血压。

* 动图演示降压操
* 预备动作：坐在椅子或沙发上，姿势自然端正，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，两足分开与肩同宽，全身肌肉放松，呼吸均匀。
* 按揉太阳穴：顺时针旋转一周为一次，共做32次。
* 动图演示降压操
* 百会穴：开窍醒脑、回阳固脱
* 手足三阳经及督脉的阳气在此交会。本穴由于其处于人之头顶，在人的最高处，因此人体各经上传的阳气都交会于此，故名百会。
* 按摩百会穴：用手掌紧贴百会穴旋转，一圈为一次，共做32次。
* 动图演示降压操
* 预备动作：坐在椅子或沙发上，姿势自然端正，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，两足分开与肩同宽，全身肌肉放松，呼吸均匀。
* 按揉风池穴：用双手拇指按揉双侧风池穴，顺时针旋转，一圈为一次，共做32次。
* 动图演示降压操
* 预备动作：坐在椅子或沙发上，姿势自然端正，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，两足分开与肩同宽，全身肌肉放松，呼吸均匀。
* 摩头清脑(神庭穴)：两手五指自然分开，用小鱼际从前额向耳后按摩，从前至后弧线行走一次为一次，共做32次。
* 动图演示降压操
* 预备动作：坐在椅子或沙发上，姿势自然端正，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，两足分开与肩同宽，全身肌肉放松，呼吸均匀。
* 擦颈：用左手掌大鱼际按摩右颈部胸锁乳突肌，再换右手按左颈，共做32次。
* 动图演示降压操
* 预备动作：坐在椅子或沙发上，姿势自然端正，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，两足分开与肩同宽，全身肌肉放松，呼吸均匀。
* 按揉曲池穴：先用右手再换左手，旋转一周为一次，共做32次。
* 动图演示降压操
* 预备动作：坐在椅子或沙发上，姿势自然端正，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，两足分开与肩同宽，全身肌肉放松，呼吸均匀。
* 按揉内关穴：用大拇指按揉内关穴，先揉左手后揉右手，顺时针方向按揉一周为一次，共做32次。
* 动图演示降压操
* 足三里：能增强体力，解除疲劳，预防衰老，对结核病、伤风感冒、高血压、低血压、动脉硬化、冠心病、心绞痛、风心病、肺心病、脑溢血及其它病症都有防治作用。
* 按揉足三里：分别用左右手拇指按揉左右小腿的足三里穴，旋转一圈为一次，共做32次。
* 动图演示降压操
* 预备动作：坐在椅子或沙发上，姿势自然端正，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，两足分开与肩同宽，全身肌肉放松，呼吸均匀。
* 扩胸调气：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。
* 高血压患者的日常锻炼
* 对于高血压患者来说，运动可以提高心肺耐力，增加血管弹性，调节植物神经，减轻体重，从而能够降低血压。
* 高血压患者在运动前首先应该考虑自己的实际情况，比如年龄、体重、健康状况、疾病控制程度还有之前的运动习惯和体能情况等等，然后来选择适合自己的运动方式。
* 建议以中等强度有氧运动为主。在正式运动开始前，应该先提前做低强度的热身5到10分钟，正式运动开始以后，可以用自我感觉来判断运动强度，一般是在一边运动的时候，能够一边说话，但是不能唱歌，并且微微出汗，说明已经达到了比较适宜的运动强度。这个时候的运动强度大概是每个人预计的最大心率的60%到70%，维持这个强度的运动20到30分钟，
* 最后在运动结束之前还应该再做5到10分钟的拉伸来缓解疲劳。
* 特别提醒：如果运动当中出现了头晕、头痛、胸闷胸痛、心慌乏力等反应，应该立即停止运动，原地休息，如果有条件自己要监测一下血压和心率。
* 高血压患者的日常锻炼
* 高血压患者不宜做什么运动?
* 首先不适宜做憋气和爆发力运动，如比较常见的俯卧撑、仰卧起坐、引体向上等等，因为这些运动都需要憋气，并且需要收缩头颈部的肌肉，这样会使血压一过性的升高。
* 另外高血压患者也不应该做频繁转换体位和长时间头部朝下的运动，因为高血压患者心血管的反应功能比较差，加上降压药的影响，容易产生体位性的低血压，就是在突然站立或者坐位时转换体位会头晕、黑蒙甚至是晕倒。
* 当出现以下情况的时候，高血压患者是坚决要禁止运动的：当血压控制得不太好，最近不稳定波动比较大的时候；对于继发性高血压患者原发病没有得到有效控制；出现比较严重的并发症，比如明显心率失常，不稳定性心绞痛以及脑血管痉挛等等，这些情况下坚决不要运动，否则运动风险会非常大。
* 提示
* 少盐
* 少油
* 少糖
* 对于大多数高血压患者来说，规范的药物治疗还是不可或缺，在运动过程中，千万不要随意停药或者调药。