



## 血压偏低 做做保健操

<http://www.firstlight.cn> 2009-12-30

在中医学中低血压属于“眩晕”、“虚损”等病症范畴。临床上可分为气阴两虚、阳气不足两种证型。以饮食疗法治疗低血压，辨证选方，可取得良好的效果。如气阴两虚型，可选用生脉粥、参竹粥等食疗方；阳气不足型，可选用参精粥、桂枝茶等食疗方。

除药粥外，还可以按下述方法做保健操来纠正过低的血压。

预备姿势：仰卧，双肩自然伸直放于身体两侧，双腿自然伸直并拢，全身放松。用鼻吸气、嘴呼气，呼吸节奏平稳，重复5~6次。

第一节：头向右转，右手掌放在左下额角下方颈部，然后缓缓向下按摩到左侧锁骨上方。头向左转，以左手在右颈部重复上述动作，左右各作2~3次。

第二节：先用两手掌从前额中间向两鬓角按摩30秒钟，再以双手的中指各自在左右鬓角按摩6~8次。

第三节：回复预备姿势，作3~4次深呼吸，然后休息30秒钟。

第四节：双手除拇指外的四指用力按颧骨上方、眼外角后凹陷之太阳穴，按揉力逐渐减轻，持续6秒钟后停顿10秒钟。重复3~4次。

第五节：轻闭双眼，用手指从鼻梁根部经过上眼睑按摩到眼角外。重复4~5次。

第六节：双臂从身体两侧向头上方举起，双手相握，再慢慢伸直手指，随后吸气，同时双臂从两侧放下，回到原位。

第七节：吸气，同时两手掌用力按压胸廓下部（两胁），然后缓缓从半闭的嘴中呼气。重复4~5次。

第八节：吸气完毕，在缓缓呼气的同时用力轮流屈曲两大腿膝关节，使膝部靠近胸部。重复4~5次。

第九节：下颏贴近胸部呼吸，第三次呼气时，头向右转，再次呼吸时头向右作圆周式运动。头转向左侧，在对侧反向做同样运动。

第十节：呼气时上举一条腿，吸气时放下，再呼气时上举另一条腿，吸气时放下。重复作4~5次。

第十一节：呼气时端坐起，立即向右转身一次，卧下，恢复预备姿势。第二次呼吸时再端坐起，立即向左转身一次，卧下，恢复预备姿势。各自重复4次。

第十二节：吸气时端坐起，上体尽力向前屈曲，使双手指触到自己的脚，然后呼气平躺下，重复4~5次。

上述低血压保健操，无症状的低血压者也可练习，以助血压恢复到正常的水平。

[存档文本](#)