



按摩可降压

<http://www.firstlight.cn> 2010-11-25

按摩可调节大脑皮层功能，改善大脑血液循环，使微血管扩张，血压降低。采用按摩的方法防治高血压，效果明显。

浴腰法：两掌手指并拢，紧按腰背脊柱两侧，从上往下挤压至臀部尾骨处。做20遍。

顺气法：双手平放在胸前，掌心贴胸部，用鼻子深吸一口气，接着用口呼气，双手慢慢向下抚到小腹部。反复做10遍。

抹前额：取坐位，双手食指弯曲，用食指的侧面从两眉间印堂穴沿眉抹到太阳穴处。至少做10遍。

按摩涌泉法：取坐位于床上，用两拇指指腹自涌泉穴推至足跟部，局部出现热感后终止操作。每日1~2次，最好于足浴后按摩涌泉穴，效果更好。

按摩指甲根部：以大拇指与食指夹住另一只手的大拇指的指甲根部，转动揉搓。然后，自指甲边缘朝指甲根部慢慢地揉搓下去，勿用力过度。于早、中、晚各做3次。

[存档文本](#)