



高血压的五禽戏中医运动疗法

高血压是临床常见的全身血管性疾病，也是引起心脑血管疾病的危险因素。调查数据显示，由于饮食方式及生活习惯的改变，我国高血压患病率正逐年上升趋势。

对高血压患者而言，除了药物治疗及合理饮食外，适量的运动也可以起到降血压的作用。许多文献都肯定了运动对高血压的控制作用。研究表明，运动可以通过降低交感神经的兴奋性来使血压下降，还可以通过调节自主神经系统的功能来缓解小动脉痉挛，从而达到降低血压的作用。

但对于一些年龄偏大的人群来说，剧烈运动会有一定的风险，此时，传统养生功法会是较好的选择。这些传统养生功法不仅适用于男女老少，而且安全性、实用性很高，能够明显改善练习者的心境状态，从而提高高血压的治疗效率，降低高血压患者的经济负担。

高血压，中医称为“眩暈”，主要症状为眼花或眼前发黑、头晕，严重的还会感觉自

身或外界景物旋转。病因主要有外邪、情志、饮食、年龄、体质等。病机，虚者为气、血、精不足，髓海失养；实者为风、火、痰、清窍失宁，其主要证型有肝阳上亢证、肾精不足证等。五禽戏的种类包括虎戏、鹿戏、熊戏、猿戏、鸟戏，下面就给大家介绍一些高血压的五禽戏中医运动疗法。

一、肝阳上亢证

练习虎戏数次，以微出汗为宜。虎戏，在中医五行中属木，对应脏腑为肝脏，肝主藏血，在体合筋。

(一) 中医学内涵

在虎戏中，根据虎爪的手形变化，当手由掌转换为虎爪，再转换为握拳过程，可以锻炼人体的经筋，并增强握力；在虎举式的动作中，双手在一紧一松、反复用力练习过程中，促进了气血运行，此时习练者的手臂多有烘热感；肝宜疏散而不宜抑郁，所以虎举式中双手掌向上举起时尽量伸展，下落时自然放松，配合自

身均匀深长的呼吸吐纳，达到调理肝气、疏肝解郁的作用；中医讲肝开窍于目，所以在练习过程中做到眼随手走，目睛转动，在虎扑式中，双目的自然平视与圆瞪相交替，既能使眼睛明润光亮，又能达到清肝明目之功；且虎戏与五季中的春季相对应，我们都知道，春季为万物生长的时节，练习中通过拉伸躯体、头颈、四肢，以达到伸筋拔骨之感，亦能锻炼筋骨经脉。

整套虎戏的习练应自然放松、升降有度，在一升一降中升清降浊、疏肝理气、调理三焦。

(二) 现代医学内涵

虎戏中的虎举式，双手在一紧一松反复用力过程中，既促进了外周血液的循环，又增加了回心血量，保护我们的心脏功能。整套虎戏有效地锻炼了脊柱及关节的柔软性和延展性，通过拉伸躯体、头颈、四肢，带动了整条脊柱的运动，在增强局部肌肉力量的同时，更能有效地缓解脊柱相关的疾患，起到一定的预防疾病

的作用，尤其对颈椎病、腰椎退行性改变及胸椎小关节紊乱等有良好的功能锻炼效果。

二、肾精不足证

练习鹿戏数次，以微出汗为宜。鹿戏，在中医五行中属水，对应脏腑为肾脏，肾主纳气，在体合骨。

(一) 中医学内涵

在鹿戏中，鹿抵是以腰部的左右旋转、侧屈、拧转为主，在腰部一紧一松的锻炼过程中，肌肉筋骨可以得到全面的自我按摩。中医讲“腰为肾之府”，所以对腰部的自我按摩如同对肾脏的按摩保养，具有益肾固精、强健筋骨的作用。鹿抵中伴随腰部的左右扭转，当双臂在保持“鹿角”手形时，一边肘部紧抵腰部，另一臂上撑举至头前，在左右反复、一张一弛的练习中，使心经、心包经得到牵拉锻炼，具有调理心血的功用；上下肢动作的协调往返中，心肾两脏同时得到锻炼，具有调节心肾、宁心安神的疗效；鹿奔的动作中，双臂内旋前伸，身体重心

后坐，收腹弓背，而后身体放松，重心前移。此组动作先是对督脉的拉伸锻炼，而“督脉为阳脉之海”，故而练习鹿奔，可振奋自身阳气，具有温阳益肾的作用。而后在弓背后坐与放松前移的过程中，腰部的腰阳关穴、命门穴、肾俞穴等穴的开阖交替，启动了穴位的开阖枢机，具有温肾助阳的功效。

(二) 现代医学内涵

在鹿戏的动作中，鹿抵是以腰部的旋转、侧屈、拧转为主，既可以锻炼腰部的肌肉力量，强筋健骨，以加强对腰椎的保护，又能防止肥胖所引起的腰部脂肪堆积，而且对于调节腰椎小关节紊乱起到了很好的辅助作用；在鹿奔动作中，双臂的内旋前伸，可以锻炼肩膀及背部的肌肉，对于颈椎及肩周疾病所引起的疼痛、酸胀等不适均能起到很好的缓解作用。在弓背后坐与放松前移的过程中，也对整个腰背部肌群起到了锻炼的作用，有效地增强了腰背肌对脊柱的保护作用。

(柳州市中医医院 李平)

胸痛的常见症状与护理措施

呼吸系统疾病是一种常见的健康问题，涉及肺部、气道以及相关的呼吸器官，其症状多样，从轻微的咳嗽到严重的呼吸困难都可能发生。胸痛作为呼吸系统的一种常见症状，常常给患者带来不适与困扰。了解胸痛的特点，对于初步判断可能的病因及采取相应的护理措施至关重要。

什么是胸痛

胸痛是指胸部的感觉神经纤维受到某些因素（如炎症、缺血、缺氧、物理和化学因子）刺激后产生冲动，传至大脑皮质的痛觉中枢而引起的局部疼痛。胸痛可由多种疾病所致，胸痛的部位和严重程度，并不一定与病变的部位和严重程度一致。

常见疾病引起的胸痛有哪些特点

胸痛的原因很多，不同疾

病导致的胸痛，其疼痛的表现形式、位置和持续时间各不相同。

1. 心绞痛引起的胸痛：为压迫性、紧缩性疼痛，多位于胸骨后、心前区，可放射至左肩及左臂。多在体力活动、情绪激动、饱餐、寒冷时发生，也可于睡眠中发病，持续1~5分钟，休息或含服硝酸甘油后迅速缓解。

2. 急性心肌梗死引起的胸痛：性质、部位与心绞痛相似，但持续时间更长，休息和含服硝酸甘油不能迅速缓解，可伴有大汗、恶心、呕吐、心律失常，严重者出现休克、心力衰竭。

3. 急性心包炎引起的胸痛：往往较剧烈，局限在胸骨下或心前区，可放射至左肩背部及颈部，呈持续性或间歇性发作，深呼吸、咳嗽、吞咽、左侧卧位时加重，坐位、前倾位或右侧卧位时减轻，常

伴有发热。

4. 主动脉夹层分离引起的胸痛：起病突然，剧烈难忍，呈刀割或撕裂样，迅速放射至胸前、背部，并可扩展至腹部、下肢、臂部和颈部。多有高血压或动脉粥样硬化病史。

5. 胸膜疾病引起的胸痛：为尖锐痛、钝痛或烧灼样痛，可向上腹部、同侧颈肩部放射。深呼吸、咳嗽、弯腰、翻身时疼痛加剧。一侧剧烈胸痛骤然起病并伴有呼吸困难，应考虑气胸、肺栓塞；急性起病伴发热、寒战，提示肺炎、脓胸；持续性钝痛提示胸膜肿瘤。

6. 食管疾病引起的胸痛：多为烧灼样疼痛，也可呈压榨样、针刺样，常位于胸骨后，也可向喉、上腹部等部位放射，常伴有吞咽困难、吞咽疼痛。

7. 胸壁疾病引起的胸痛：常固定于病变所在部位，有明显压痛，深呼吸对疼痛影响小，咳嗽、举臂等躯体运动可刺激胸痛加剧。

胸痛有哪些伴随症状

胸痛不是单独出现的，如果还伴有其他不舒服，往往提示存在更具体的病因。

1. 胸痛伴有咳嗽、咳痰和

(或)发热，常见于气管、支气管和肺部疾病。

2. 胸痛伴呼吸困难，常提示病变累及范围较大，如自发性气胸、渗出性胸膜炎和肺栓塞等。

3. 胸痛伴咯血，主要见于肺栓塞、支气管肺癌。

4. 胸痛伴面色苍白、大汗、血压下降或休克时，多见于心肌梗死、夹层动脉瘤和大块肺栓塞。

5. 胸痛伴吞咽困难，提示食管疾病，多见于反流性食管炎等。

胸痛有哪些护理要点

1. 观察胸痛的性质、部位、持续时间，有无伴随症状及放射痛。

2. 密切观察生命体征及神志变化，发现异常及时报告医师。

3. 指导患者采取减轻疼痛的体位，因肺部疾病所致胸痛的患者，宜取患侧卧位；伴有胸闷、气急的胸痛者宜取半卧位。

4. 指导患者在咳嗽和深呼吸时，用手按压疼痛部位以减轻疼痛。对胸痛剧烈者，遵医嘱使用镇痛药或麻醉性镇痛药，必要时应用约束带固定胸部，以减轻疼痛。

5. 心理护理，指导患者采取放松疗法，如局部按摩、穴位按压、听音乐等，以转移注意力，配合治疗和护理。

突发胸痛的应急护理措施

1. 患者突然出现胸闷、剧烈胸痛时，应立即协助患者卧床休息，采取侧卧位或平卧位，头偏向一侧，保持呼吸道通畅。吸氧，氧流量为4~6L/min(升/分钟)。

2. 立刻通知值班医师，建立静脉通路，遵医嘱用药。

3. 连接心电图监护，密切监测患者生命体征及脉搏、氧饱和度变化，做好记录。

4. 监测血气变化，遵医嘱留取血标本。

5. 备好急救用物，根据病情配合医师进行胸腔穿刺、引流、抗凝、溶栓等急救处理。

6. 安抚患者，减轻患者心理负担。

如果胸痛程度虽轻但反复发作，或疼得厉害、伴有其他不适，一定要及时去医院，早发现才能早解决。平时多留意自己和家人的身体信号，关键时刻能救命。

(广州市妇女儿童医疗中心柳州医院儿童呼吸病区 张玲)

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件投递：2971813915@qq.com 电话：13977219936