

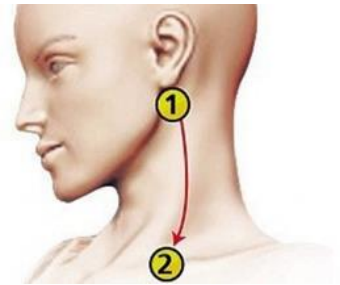
Cách Làm Giảm Huyết Áp Nhanh Chóng

Cao huyết áp là căn bệnh phổ biến trong cộng đồng. Chính thói quen ăn uống, lối sống sinh hoạt là nguyên nhân chính gây ra căn bệnh này. Một số trường hợp, căng thẳng quá mức sẽ khiến các mạch máu bị thắt chặt, áp lực lưu thông máu tăng sẽ làm cho chỉ số cao huyết áp leo thang. Trong tình huống này, bạn chỉ cần thư giãn, thả lỏng đầu óc, cơ bắp tay chân và thực hiện động tác massage đơn giản dưới đây sẽ giúp giảm huyết áp cấp tốc trong vòng 5 phút. Đây là một trong những phương pháp được nhiều người dân Trung Quốc áp dụng từ xa xưa đến nay, được ghi chép lại trong y học cổ Trung Hoa.

Cách thực hiện

Dùng ngón tay vuốt nhẹ theo đường kéo dài từ điểm 1 đến điểm 2 như hình bên, chuyển động nhẹ nhàng, không ấn mạnh và không được xoa bóp.

- Điểm thứ 1 nằm ở phía dưới mái tóc, sát vị trí quai hàm.
- Điểm thứ 2 nằm ở gần xương đòn gánh.



Lặp lại cử động này 10-20 lần cho bên trái, đổi sang bên phải và thực hiện tương tự như trên.

Để giảm cao huyết áp hiệu quả, ở điểm thứ 2 gần xương đòn massage 1 phút mỗi bên, dùng tay ấn vừa đủ mạnh để bạn không cảm thấy đau.

Sau khi thực hiện 2 động tác đơn giản này, huyết áp sẽ nhanh chóng quay trở lại trạng thái bình thường. Chỉ mất 5 phút thực hiện giúp giảm cao huyết áp cấp tốc.

Bài tập này nên được kết hợp với chế độ ăn uống lành mạnh và tập thể dục mỗi ngày.

- Hạn chế ăn quá mặn.
- Bổ sung cần tây, cà chua, chuối, tỏi, đậu nành, cà rốt trong các bữa ăn hằng ngày.
- Không rượu bia, các chất kích thích như thuốc lá, cà phê.
- Người cao huyết áp nên dành ra 30 phút để đi bộ mỗi ngày

Bài tập này dễ áp dụng, thích hợp với tất cả mọi người, lại có tác dụng tích cực tới chỉ số cao huyết áp. Hy vọng những thông tin trên hữu ích cho những ai bị chứng cao huyết áp.