



巧用按摩降血压、降血脂、降血糖
全细节图解，一看就懂，一学就会，一用见效

“三高”防治

Sangao Fangzhi
Richang
Anmo Tudian

日常按摩图典

【薛永阁 主编】

- 按摩防治“三高”的原理和注意事项
- 按摩防治“三高”的手法、穴位和反射区介绍
- 降血压的按摩方法
- 降血脂的按摩方法
- 降血糖的按摩方法
- 缓解“三高”并发症的按摩方法



化学工业出版社
生物·医药出版分社



“三高”防治 日常按摩图典

【薛永阁 主编】



化学工业出版社
生物·医药出版分社

· 北京 ·



本书针对严重危害国民身心健康的高血压、高血糖和高血脂（“三高”），论述了简便易行、无不良反应的中医按摩防治“三高”的基本知识。详尽介绍了用于降压、降糖和降脂的部位按摩与对证按摩的技术手法，以及冠心病、脑梗死、脂肪肝等“三高”并发症的按摩治疗方法。内容翔实、方法实用、深入浅出、图文并茂、易于掌握和应用。适于“三高”患者及按摩爱好者阅读参考。

图书在版编目（CIP）数据

“三高”防治日常按摩图典 / 薛永阁主编. — 北京：化学工业出版社，2010.5
ISBN 978-7-122-07950-3

I. 三… II. 薛… III. ①高血压—按摩疗法②高血糖—按摩疗法③高血脂—按摩疗法 IV. R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第041668号

责任编辑：邱飞婵

文字编辑：王新辉

责任校对：宋 夏

装帧设计：春天书装工作室

出版发行：化学工业出版社 生物·医药出版分社

（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：北京画中画印刷有限公司

880mm×1230mm 1/24 印张6 字数156千字 2010年6月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

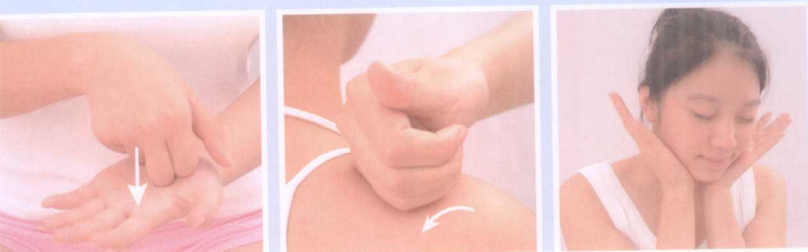
定 价：29.80元

版权所有 违者必究

本书编写人员

- 主 编 薛永阁
- 编写人员（以姓氏笔画为序）

于 帆	于 问	于凤莲	于国锋	于富强
王春霞	刘 洋	刘 梅	刘莹莹	闫翠翠
安 雷	杨云云	吴玉梅	何欣莹	狄英雪
陈 霞	周 婷	周建军	赵 彦	郭萌萌
陶俊霞	曹烈英	鹿 萌	章 鼎	熊 伟
潘秋鸿	薛永阁			



前言

现代社会，人们生活水平的显著提高、生活节奏的加快，以及心理压力的增大，使“三高”病症——高血压、高血糖、高血脂的患病率逐年增高，严重危害广大群众的身心健康。很多人认为，如果患上这“三高”中的“一高”，就等于在自己身上套上了无法解开的锁链。其实，“三高”虽然可怕，但并不是“不治之症”，中医自然疗法中的按摩配合其他医学方法就能达到很好的“三高”防治效果。

本书以实用性为目标，采取通俗易懂的语言，从按摩原理、按摩手法、按摩穴位、人体反射区等诸多方面，指导读者从一点一滴做起，掌握防治“三高”按摩的基本方法和要领。详细介绍人体各局部按摩对防治“三高”的作用及其方法，还将探究不同体质引起“三高”的原因，全身按摩理论、方法。在全书最后，还将对“三高”易患并发症进行剖析，针对各病症教给读者最简单实用的防治按摩手法。希望本书能帮助您为患病的亲人和朋友进行正确有效的按摩防治，让没有患病者远离“三高”，让健康永远伴随您。

编者
2010年2月

第一篇 按摩防治“三高”基本常识

第一章 按摩防治“三高”的原理和注意事项 | 2

- 按摩防治“三高”的原理 | 2
- 按摩前的准备 | 3
- 按摩时的注意事项 | 4
- 按摩后的护理 | 4

第二章 按摩防治“三高”的手法、穴位和反射区 | 6

- 防治“三高”按摩常用手法 | 6
- 防治“三高”按摩常用穴位 | 8
- 防治“三高”按摩常用反射区 | 15



第二篇 巧用按摩降血压

第三章 降血压的局部按摩方法 | 18

- 头部按摩降血压 | 18
- 耳部按摩降血压 | 25
- 上肢按摩降血压 | 30



- 下肢按摩降血压 | 35

第四章 降血压的辨证按摩方法 | 43

- 肝阳上亢型高血压的降压按摩 | 43
- 肝火上炎型高血压的降压按摩 | 46
- 肾精不足型高血压的降压按摩 | 48
- 痰浊中阻型高血压的降压按摩 | 50

第三篇 巧用按摩降血脂

第五章 降血脂的局部按摩方法 | 54

- 头部按摩降血脂 | 54
- 耳部按摩降血脂 | 58
- 上肢按摩降血脂 | 60
- 下肢按摩降血脂 | 65

第六章 降血脂的辨证按摩方法 | 71

- 痰湿壅塞型高血脂的降血脂按摩 | 71



- 阴虚阳盛型高血脂的降血脂按摩 | 76
- 脾气虚弱型高血脂的降血脂按摩 | 79
- 气滞血瘀型高血脂的降血脂按摩 | 83

第四篇 巧用按摩降血糖

第七章 降血糖的局部按摩方法 | 88

- 头部按摩降血糖 | 88
- 耳部按摩降血糖 | 93
- 上肢按摩降血糖 | 96
- 下肢按摩降血糖 | 101

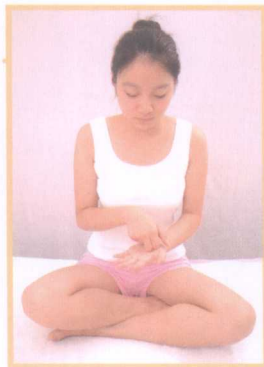
第八章 降血糖的辨证按摩方法 | 107

- 热盛伤阴型高血糖的降血糖按摩 | 107
- 气阴两虚型高血糖的降血糖按摩 | 111
- 肝肾不足型高血糖的降血糖按摩 | 112
- 瘀血内阻型高血糖的降血糖按摩 | 115



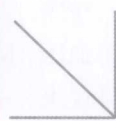
第五篇 “缓解”三高“并发症的按摩方法

- 冠心病 | 118
- 脑梗死 | 118
- 脂肪肝 | 120
- 肾动脉硬化 | 122
- 尿毒症 | 124
- 脑卒中（中风） | 126
- 胆结石 | 128
- 急性胰腺炎 | 130
- 慢性胰腺炎 | 132
- 低血糖 | 133
- 白内障 | 135





第一篇



按摩防治“三高” 基本常识



第一章

按摩防治“三高”的原理和注意事项

“三高”，即高血压、高血脂、高血糖。中医认为，“三高”的病因有情志失调、气血循环不畅、筋脉不通、脏腑病变等。而按摩这种自然疗法，可以通过对人体表面的穴位或反射区的刺激，调节和治疗人体各种异常情况，最终达到控制、治疗“三高”的目的。



》按摩防治“三高”的原理

按摩防治“三高”的原理可以归结于“经络”二字，经络贯通于人体的体表、五脏六腑、气血脉络之中。通过对经络进行按摩，能够对人体进行调节，达到降血压、降血脂、降血糖的作用。具体说来，按摩防治“三高”的原理主要有以下几方面。

1. 调节经络系统

经络是气血运行、脏腑联络、上下沟通的途径，将人体各部分连成一个协调的整体。一旦经络发生障碍，就会造成气血缺失、代谢紊乱，

从而引发“三高”病症。通过对体表的按摩，可以引起经络反应，调节经气、影响脏腑、改善机体生理功能，可使百脉疏通、五脏和谐，并使代谢系统恢复正常运作。

2. 平衡阴阳

当人体阴阳失调时，就会导致人体代谢功能的紊乱，而“三高”病症的发生与代谢失常有着密切的关联。换言之，机体的正常运作要建立在有序的新陈代谢基础上，所以，要防治“三高”，就应该将体

内失调的阴阳调理顺畅。

3. 调节脏腑

脏腑发生病变的时候，会导致机体“养分”运化失常、经络不通。“三高”的诱因正是因为输养不顺导致机体失常而致。而按摩刺激相应部位、穴位，使脏腑发生良性改变，从而达到降血压、降血糖、降血脂的作用。

4. 促进气血流通

气血是保证人体生存的基本物质，人体的所有组织结构都需要气血的供养，才能正常发挥各自的作用。如果体内气血失调、脏腑功能发生异常，就极易诱发“三高”病症。而按摩能益气养血、行气活血，使气血能顺畅地输送到各个器官，达到降血压、降血脂、降血糖的作用。

5. 调节内分泌

“三高”病症，尤其是糖尿病与内分泌系统病变有着不可分割的

联系。当内分泌腺不能正常分泌激素或不能将所分泌的激素正常传送到组织、脏器时，机体的正常功能就会受到严重影响。按摩可使发生病变的腺体受到刺激，促进血液循环，加快废物、毒素的代谢，最终达到治病的目的。

》按摩前的准备

做好、做足按摩前的准备可为防治“三高”开个好头，让按摩效果更加显著。否则会影响按摩的进度和疗效，甚至还会使病情加重或增加新症。

1. 环境的选择

按摩时应该选择温度适宜的场所，并且避开风扇、空调等带来的气流，不要让冷风直接吹到按摩部位。如果室外比较寒冷，则应关好门窗，保证室内温度适中。

2. 按摩前的清洁和时间选择

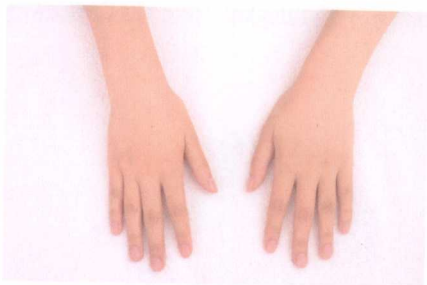
在按摩前，应对需要按摩的部位进行消毒、清洗，以防止在按摩过程中感染病菌。为了提高按摩效果，按摩前还可以淋浴，这是因为沐浴后的一段时间是体内新陈代谢最为旺盛的时候，此时按摩效果最





好。不过，按摩应在洗浴后的5分钟后进行，洗浴后立刻按摩会使血液大量流入头部，反而使血压异常升高，并出现不适反应。

3. 按摩者的准备



糖尿病患者皮肤的抵抗力低于普通人，他们的皮肤容易被各种细菌感染。所以，按摩者在按摩前应该修剪双手指甲，而且应修剪得光滑没有毛刺，以确保实施按摩时不会伤到被按摩者的肌肤。应将饰品全部脱去，以免划伤被按摩者的皮肤。手要彻底清洗干净，避免将细菌带到被按摩的部位。

》按摩时的注意事项

只有严格遵循科学的程序或要

求进行按摩，才能够事半功倍，轻松地达到防治“三高”的目的。

1. 对称按摩

按摩时，应该采用对称按摩的方法，也就是说对身体各部位的左右两侧，都应该进行均匀的按摩，不可以“厚此薄彼”。

2. 取穴要少而精

中医强调“取穴少而精”的原则。“三高”的按摩治疗中也必须遵循这个原则。秉着“治病求本、取穴求精”的要求，这样才能取得预期的疗效。

3. 按摩要有顺序

按摩时一定要遵循正确的顺序，即先按摩头部，接下来是颈背部，再次是四肢部。这是根据“先重要、后次要”的理论而形成的按摩顺序原则。头部是主宰全身各器官组织功能最重要的部位，它掌握着肢体、内脏、血管、呼吸、心跳等生命体征。其他部位在“三高”

按摩中也各司其职，颈背部是脑与各器官的连接部位；四肢则是根据“三高”不同的症状、不同的性质灵活取穴进行按摩的，可起到降血压、降血脂、降血糖的作用。

4. 注意观察被按摩者的表情和情绪

按摩时应该时刻注意被按摩者的表情和情绪，如果被按摩者出现紧张、恶心、昏厥等不适反应时，应立刻停止按摩。如需要进行强刺激手法按摩时，一定要依照被按摩者的身体状况和病情而定。

》按摩后的护理

1. 多饮温水

接受按摩之后要多喝温开水，这有助于肾脏将体内的毒素、废弃物排出体外。

2. 注意保暖

按摩后一定要注意保暖，因为按摩使毛孔张开，如果保温不当，寒邪就会侵入体内，造成受寒等。



如果按摩时涂抹了润滑油之类的油脂物，应当先将这些物质用柔软的毛巾擦拭干净，再穿上衣服。

3. 缓解兴奋情绪

如果按摩后，被按摩者的情绪比较兴奋，则应该播放轻松、舒缓的音乐，最好再配上一杯香醇的热牛奶，以此来安抚、平静其兴奋的情绪。



第二章

按摩防治“三高”的手法、穴位和反射区

手法、穴位和反射区对于按摩来说是非常重要的，因为不同的手法有着不同的力度要求，与肌肤贴合的程度也各有特点；而不同的穴位和反射区所能承受的力度也不尽相同。手法、穴位和反射区的选用正确与否，均会对按摩的效果产生一定的影响，所以在进行按摩之前，首先要了解相关的按摩手法、穴位和反射区。

》防治“三高”按摩常用手法

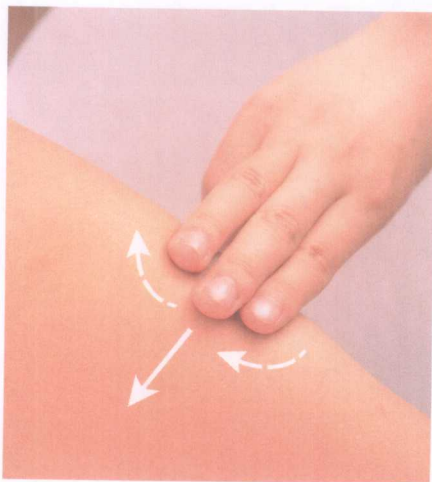
1. 按压法



指按法

按摩手法中最基本的手法当属按压法。它是以手指、手掌的不同部位或者肘尖，置于穴位及体表某一部位，逐渐用力下压的手法。

2. 摩法

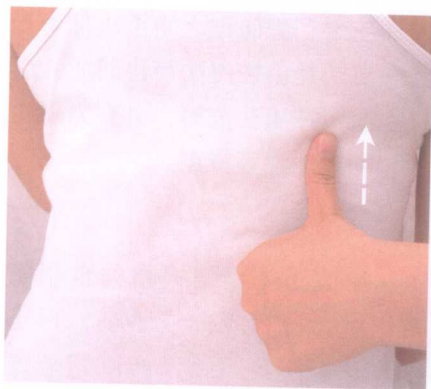


摩法

摩法是指用示指（食指）、中指、环指（无名指）的末节螺纹面或以手掌面放置在体表的特定部位上，有节奏地作直线或环行抚摩的手法。摩法的动作与揉法有相似之处，但摩法用力较轻，仅在体表抚摩；而揉法用力略沉，按摩时需带动皮下组织。

3. 推法

推法就是用手指、手掌或肘部着力于人体某一穴位或某一特定部位上，作前后、上下、左右的直线或弧线推进的手法。



指推法



掌推法

4. 拿法

拿法是指按摩者以单手或双手的拇指与其余四指相对合，捏住某一部位或穴位进行提拿揉捏的手法。施行拿法时一定要以诸手指螺旋面相对用力，腕关节要放松，力量要由轻到重，轻重和谐。



拿法

5. 揉法



揉法

揉法是指用大鱼际、掌跟或指面贴于某一穴位或部位上，作轻柔缓和的环旋运动的手法。

6. 捏法

捏法是按摩者的拇指与弓起的食指、中指相对，在某一穴位或部位进行反复提捏的手法。



捏法

7. 滚法

滚法是指用手背或尺侧手掌在体表一定部位作连续往返滚动的手法。滚法是由两部分协调来共同完成的复合式手技动作：一是前臂的旋转；二是腕关节的屈伸。其用力部位为小鱼际肌至第五、第四掌骨的背侧。滚法接触体表面积较大，



且刺激性较强，主要用于治疗运动系统和周围神经系统疾病。



擦法

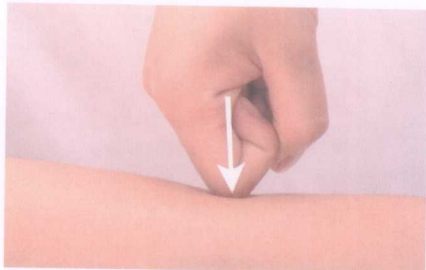
8. 擦法



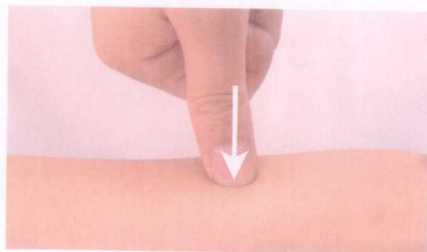
擦法

以指腹或掌指面着力于按摩部位，贴合于皮肤表面，循肌肤往返推擦、摩擦，使体表产生一定热量的手法称为擦法。

9. 点法



关节点法



拇指点法

以指端、肘尖或屈曲指关节突起部位，着力于按摩部位或穴位，

按而压之、戳而点之的手法称为点法。点法是由按压法衍化而成，广义上属于按压法范畴，具有力点集中、刺激性强等特点。

10. 弹拨法

弹拨法是指用拇指与食指指腹相对，提捏肌肉或肌腱，再迅速放开，使其回缩，或以指端置于肌肉、肌腱的一侧，作与其走行垂直方向滑动的手法。



弹拨法

》防治“三高”按摩常用穴位

穴位分布在体表，是机体内部各个脏器在体表的反映途径，当穴位受到刺激后，可对“三高”相应脏器起到调节、恢复作用，达到“降血压、降血脂、降血糖”的目的。

1. 头部

● 攒竹

【功能】吸热生气。

● 悬颅

【功能】降浊除湿。