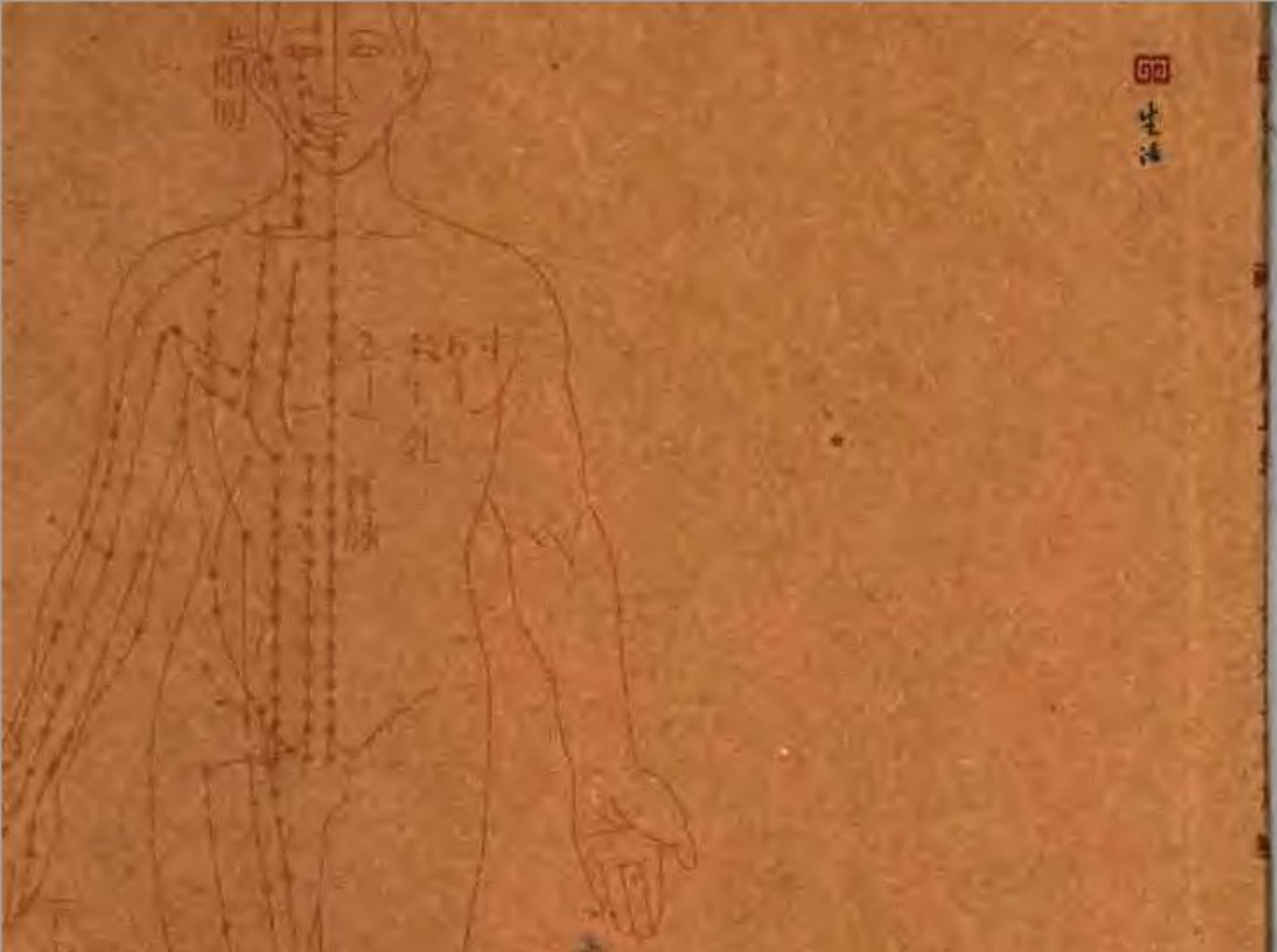
主编 刘明军 张雷

吉林科学技术出版社

高脂血症自我按摩图解

五千年中华智慧
百姓人家终身医生
自我按摩——绿色天然疗法

不花钱，保健康！



高脂血症

ISBN 7-5384-3073-3

9 787538 430738 >

定价：8.00元

图书在版编目(CIP)数据

高脂血症自我按摩图解/刘明军,张雷主编. —长春:
吉林科学技术出版社,2004 (自我按摩图解)
ISBN 7-5384-3073-3/R·795
Ⅰ.高… Ⅱ.①刘…②张… Ⅲ.高血脂病-按摩
疗法(中医)-图解 Ⅳ.R244.1-64
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 054200 号

□全案策划 唐鸭书业(北京)有限公司
http://www.tangmark.com
□主编 刘明军 张 雷
□责任编辑:韩 健
□封面设计:刘 畅

自我按摩系列
高脂血症自我按摩图解

吉林科学技术出版社出版、发行
北京市昌平长城印刷厂
*
787×1092 毫米 32 开本 3.5 印张 98 000 字
2005 年 1 月第 2 版 2005 年 1 月第 1 次印刷
ISBN 7-5384-3073-3/R·795
定价:8.00 元

版权所有 翻印必究
如有印装质量问题,可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021
发行部电话 0431-5677817 5635177
电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn
传真 0431-5635185 5677817
网址 www.jkcbs.com

高脂血症

自我按摩系列

自我按摩图解

主编 刘明军 张 雷

编者 张 雷 刘明军 张 欣 陈 立 逄紫千 李秋明 粟 粟 徐恩仲

吉林科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

前言

高脂血症是近年来危害人们身体健康的主要疾病之一。持续的血脂过高是人体脂质代谢异常的一种病理现象，除常见于动脉粥样硬化外，还见于其他疾病和家族性高脂血症，在防治方面有其共性，也有其特性。随着生活水平的提高，高脂血症及其引起的并发性疾病的患者人数逐年大幅度增加，如何行之有效地预防和治疗高脂血症，是人们越来越重视的问题。对于高脂血症患者，目前主要采用综合疗法进行治疗。本书所介绍的自我按摩疗法，能够使高脂血症患者主动运动，通经活络，降低血脂，增强体质，是一种行之有效简便易行的自然疗法。

自我按摩疗法，又称为自我保健推拿疗法，在我国已有悠久的历史，最早见于我国西汉时期的马王堆出土文物中，现代有了很大的发展。自我按摩疗法简便易行，安全可靠，经济实惠，疗效可靠，因而越来越被人们所认可，成为人们健康生活的一部分。

本书分为5个部分。常识篇介绍了高脂血症的病因、临床表现及并发症、治疗特点、注意事项；经穴篇和手法篇介绍了体部、耳部、足部、手部的常见腧穴反射区和手法；治疗篇介绍了自我按摩治疗高脂血症的常用套路；调护篇从精神、习惯、药物、饮食等方面进行了介绍。

本书是人们预防和治疗高脂血症的一本较有价值的参考书。我们期待着本书能成为广大读者的良师益友。

编 者

2004年6月

目 录

常识篇

何谓高脂血症 / 9
何谓自我按摩 / 9
自我按摩治疗高脂血症有哪些特点 / 10
自我按摩治疗高脂血症的疗程是如何规定的 / 10
自我按摩治疗高脂血症时应注意什么 / 11
什么情况下不宜做自我按摩治疗高脂血症 / 12

经穴篇

何谓经络及走向 / 15
自我按摩穴位应如何定位 / 19
治疗高脂血症体部常用穴位 / 21
治疗高脂血症耳部常用穴位及反射区 / 26
治疗高脂血症足部常用反射区 / 27
治疗高脂血症手部常用穴位及反射区 / 29

手法篇

自我按摩治疗高脂血症手法特点 / 33
自我按摩治疗高脂血症体部常用手法 / 33

自我按摩治疗高脂血症耳部常用手法 / 41
自我按摩治疗高脂血症足部常用手法 / 44
自我按摩治疗高脂血症手部常用手法 / 47

治疗篇

体部自我按摩治疗高脂血症 / 51
耳部自我按摩治疗高脂血症 / 68
足部自我按摩治疗高脂血症 / 73
手部自我按摩治疗高脂血症 / 79
简易自我按摩治疗高脂血症 / 85

调护篇

保持平和健康的心态 / 91
养成良好的饮食习惯 / 91
高脂血症患者九忌 / 92
高脂血症的中医辨证 / 93
高脂血症常用药膳方 / 94
高脂血症常用药茶方 / 98
高脂血症常用单方 / 100
高脂血症常用验方 / 101
高脂血症常用西药 / 108

常识篇

CHANGSHI PIAN

何谓高脂血症

需要全本请访问 www.ertongbook.com

疗方法，是患者根据自身的病情，按摩刺激自身的相关经络与穴位的方法，有着强身健体、祛病防病的作用。它具有简便易学、安全可靠，不受场地限制等特点。也可以配以一些简单的辅助器械，加大按摩力度，如足部按摩反射区时，女性及体弱的患者可辅助使用按摩棒等加以治疗，效果更佳。

自我按摩治疗高脂血症有哪些特点

自我按摩之所以在当今社会得以推广和普及，因为它具有以下特点：

1. 手法灵活，疗效肯定

高脂血症患者可刺激体部、耳部、手部、足部的穴位及反射区，调整手法力度的大小，只要操作准确适当，就会有着很好的疗效。

2. 安全可靠，经济实惠

自我按摩方法简单易学，便于应用，没有用药后的一些毒、副作用，不花钱或少花钱也能治好病。

3. 时间长短，自由掌握

高脂血症患者只要自己有时间，不需要特殊的仪器和场地，就可以动手操作。每日可做 1~2 次，每次 15~20 分钟。以早上和晚上为宜，可长期治疗。

4. 全身运动，增强体质

高脂血症患者在自我按摩中，既治疗了疾病，又锻炼了身体，形成良性循环，有利于降脂。

自我按摩治疗高脂血症的疗程是如何规定的

自我按摩治疗高脂血症虽然是自行操作，时间自定，可长可短，但也

要根据自身的病情来制订适当的治疗方案。那么，疗程及每次治疗时间多少才合适呢？一般情况下，每次按摩在 20~30 分钟为宜，每日可做 1~2 次，体质好者，1 个月为 1 个疗程，采用穴位强刺激手法，以泻法为主；体虚者 1.5 个月为 1 个疗程，穴位刺激适中，采用平补平泻的手法。在进行足部推拿前，喝一杯清水为宜，采用逆心方向操作手法为宜。总之，要根据病人的自身状况、血脂的高低来确定治疗的疗程及手法，才能达到满意的疗效。

自我按摩治疗高脂血症时应注意什么

自我按摩治疗高脂血症时，以下几点应加以注意：

1. 操作前要注意保持手部的清洁

在适当的室温下进行，保持手部的干燥和清洁，以免引起细菌感染及并发症的发生。

2. 指甲要保持光滑、整齐、长短适宜

防止施术时损伤皮肤而产生疼痛及感染。

3. 加强腕力、手力和指力的锻炼

每天可练习抓拳，再把手指伸直并尽量分开，反复多次或者将手握拳，再活动腕关节，练习腕力。也可以单手指点压穴位，各手指分别点压 20 下，循序渐进，手劲日增，疗效显著。

4. 室内空气要流通，温度不宜过高

自我按摩时，由于体位、姿势的改变，再加上高脂血症之人多较肥胖，常常出汗较多，因此要在适当的室温下进行，并保持空气流通。

5. 防止在过劳或过饥的情况下施术

应先进行适当的身心调整，达到舒适放松的状态，不但可以达到很好

的疗效，而且可以减少自身的疲劳。

6. 手法操作施术手力度由轻到重

频率适中为宜，切忌暴力，应逐渐加大按摩力度。

7. 注意病情的轻重，采取适宜的治疗

若伴有并发症者，应遵医嘱配合药物加以治疗或去医院就诊，以免延误病情。

8. 自我按摩贵在持之以恒

只有坚持自我按摩才能熟能生巧，持之以恒才能达到降脂的目的。

什么情况下不宜做自我按摩治疗高脂血症

自我按摩虽然可以适用于多种疾病，但也不是万能的，因此，在施术治疗高脂血症时还有以下几种情况不宜进行自我按摩：

1. 各种出血性疾病，如血小板低下、血友病及过敏性紫癜等不宜施术。
2. 有皮肤病及皮肤损伤感染者禁用。
3. 严重传染性疾病如肝炎、肺结核等禁用。
4. 妇女经期及孕期禁用。
5. 并发症严重，如有严重的心、脑血管疾病者禁用。
6. 感染性疾病患者，感染部位禁止施术。

经穴篇

JING XUE PIAN

何谓经络及走向

经络是人体气血运行的路线，其中经脉是主干，是直行的部分，络脉是分支，是弯曲的部分，经络分布于全身，把人体的四肢、五脏六腑紧密联系起来，形成了一个有机的整体。穴位位于经络上的一定部位，并在完成人体气血运行中起着重要的承上启下的作用。如果经常做自我保健按摩，可使经络通畅，预防和治疗疾病。人体有十四经脉，其中走行于四肢的十二条经脉又称十二正经，加上走行于躯干前后正中线的任脉和督脉合称十四经脉。其中，分布于上肢的叫手经，分布于下肢的叫足经。按其内侧从外到内排列分别叫太阴、厥阴、少阴。按其外侧从外至内排列分别叫阳明、少阳、太阳。阴经与阳经、脏与腑互为表里，对立统一。

表1　十二经脉的名称与表里关系

部　位		脏内（内侧 属里 为阴）	腑经（外侧 属表 为阳）
手	前	手太阴肺经	手阳明大肠经
	中	手厥阴心包经	手少阳三焦经
	后	手太阴心经	手太阳小肠经
足	前	足太阴脾经	足阳明胃经
	中	足厥阴肝经	足少阳胆经
	后	足少阴肾经	足太阳膀胱经

任脉和督脉同起于小腹（子宫），出于会阴，分别循行于躯干前、后正中线。所有的阴经分别与任脉相交会，所有的阳经分别与督脉相交会，故任、督二脉与十二经脉和脏腑关系密切。

需要全本请访问 www.ertongbook.com