



图说指压保健

糖尿病

Tangniao
Bing

• 主编 • 郭长青 郝 华 刘鹏妹

中国医药科技出版社

图说指压保健

糖尿病

主 编 郭长青 郝 华 刘鹏妹

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书是图说指压保健丛书之一，全书主要介绍糖尿病的症状、病因病机，对任何一种糖尿病都适用的指压疗法，不同证型的糖尿病的症状、治疗及辅助疗法以及各类食疗方法等内容，并辅以大量示意图以便读者可以快速准确地找到穴位。本书携带方便，书中所介绍的指压疗法简便易学，实用性交强。

图书在版编目 (CIP) 数据

图说指压保健. 糖尿病/郭长青等主编. —北京:
中国医药科技出版社, 2013. 2
ISBN 978 - 7 - 5067 - 5876 - 5

I. ①图… II. ①郭… III. ①糖尿病 - 穴位按压
疗法 - 图解 IV. ①R245.9 - 64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 001216 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 www.cmstp.com

规格 787 × 1092mm $\frac{1}{32}$

印张 4

字数 68 千字

版次 2013 年 2 月第 1 版

印次 2013 年 2 月第 1 次印刷

印刷 大厂回族自治县德诚印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 5876 - 5

定价 12.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

目录

Contents

一、何为糖尿病	1
二、对任何一种糖尿病都适用的指压	2
三、阴虚热盛型糖尿病的症状及治疗	52
四、阴虚热盛型糖尿病的辅助疗法	55
五、气阴两虚型糖尿病的症状及治疗	56
六、气阴两虚型糖尿病的辅助疗法	58
七、阴阳两虚型糖尿病的症状及治疗	59
八、阴阳两虚型糖尿病的辅助疗法	64
九、血瘀气滞型糖尿病的症状及治疗	64
十、血瘀气滞型糖尿病的辅助疗法	68
十一、糖尿病的并发症	69
十二、糖尿病性高血压	70
十三、糖尿病性高血压的治疗	71
十四、糖尿病性高血压的辅助疗法	73
十五、糖尿病性肾病	74
十六、糖尿病性肾病的治疗	75
十七、糖尿病性肾病的辅助疗法	80
十八、糖尿病性心脏病	81
十九、糖尿病性心脏病的治疗	82
二十、糖尿病性心脏病的辅助疗法	85



二十一、糖尿病性脑血管病变	86
二十二、糖尿病性脑血管病变的治疗	88
二十三、糖尿病性脑血管病变的辅助疗法	92
二十四、糖尿病性周围神经病变	93
二十五、糖尿病性周围神经病变的治疗	95
二十六、糖尿病性周围神经病变的辅助疗法	98
二十七、糖尿病足	99
二十八、糖尿病足的治疗	102
二十九、糖尿病足的辅助疗法	104
三十、糖尿病性眼部病变	105
三十一、糖尿病性眼部病变的治疗	106
三十二、糖尿病性眼部病变的辅助疗法	108
三十三、糖尿病患者饮食禁忌	109
三十四、糖尿病饮食原则	109
三十五、糖尿病饮食疗法	111
三十六、糖尿病运动疗法	114
三十七、糖尿病食疗——药粥	118
三十八、糖尿病食疗——菜肴药膳	120
三十九、糖尿病食疗——汤类、饮料	122



一、何为糖尿病

正常人的空腹血糖一般为 $3.9 \sim 6.1 \text{ mmol/L}$ ($70 \sim 110 \text{ mg/dl}$)，餐后 2 小时血糖略高为 $3.9 \sim 7.8 \text{ mmol/L}$ ($70 \sim 140 \text{ mg/dl}$)。这里的餐后 2 小时，常常是以吃两个馒头为标准，因为吃的多少也会影响血糖的高低。对正常人来说，血糖处于动态平衡之中，可以维持相对的稳定，既不会过高，也不会过低。但是，即使偶尔一次血糖检测不在正常范围之内，身体没有不舒服的感觉，没有感到特别渴、特别能吃、小便量增多、体重减轻、感到疲劳、恶心、呕吐、视力下降、皮肤发痒等一系列症状，也不能确诊为糖尿病。

在糖尿病的诊断过程中，有些人因为糖尿病的症状较轻或不明显，而耽误了诊断。可见，了解糖尿病的临床表现，对于及早确诊糖尿病的意义重大。

糖尿病的临床表现具有典型和不典型的两种。糖尿病的典型表现会出现口渴、爱喝水、小便增多、吃的多、明显消瘦（体重下降），常常称之为“三多一少”，是很有特点的症状。典型表现能够提醒患者去医院检查并确诊糖尿病。糖尿病的非典型症状可表现为经常感到疲乏、劳累，视力下降，皮肤发痒，手、足经常感到麻木或者刺痛，伤口愈合非常缓慢，或反复发生感染，比如泌尿系感染、疖肿及霉菌感染，男性发生阳痿，女性发生阴道异常干涩，



容易饥饿，恶心、呕吐等等。糖尿病的非典型症状往往在其他疾病中也会出现，因此很容易使患者忽视而想不到自己是得了糖尿病，导致患者不能及时确诊。

如果患者有“三多一少”的症状，血糖升高达到空腹血糖 $\geq 7.0\text{mmol/L}$ 或者餐后 2 小时血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ 中的任意一项时，就可诊断患有糖尿病。若症状不典型，需要两次血糖检验的结果均为空腹血糖 $\geq 7.0\text{mmol/L}$ 或者餐后 2 小时血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ 中的任意一项，才能确诊为糖尿病。

二、对任何一种糖尿病都适用的指压

(一)

这里介绍的指压按摩对任何类型的糖尿病均有疗效，尤其对于 2 型糖尿病，疗效优于 1 型糖尿病。指压时穿宽松衣服，全身放松，仰卧，保持心情平静，以自然舒适为度。胸腹部操作方法如下：

①仰卧、曲膝、深呼吸。

②两手掌重叠，放于腹部，从左至右，（从上至下，）往返摩动约 5 分钟。操作时力度不可过重，以轻柔舒适为度，使腹部有温热感。

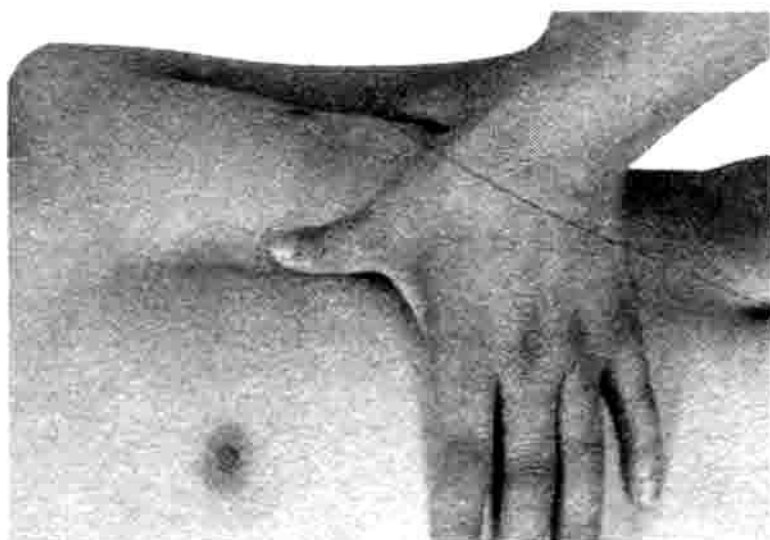
③两手掌重叠由上至下，推动腹部约 4 分钟。

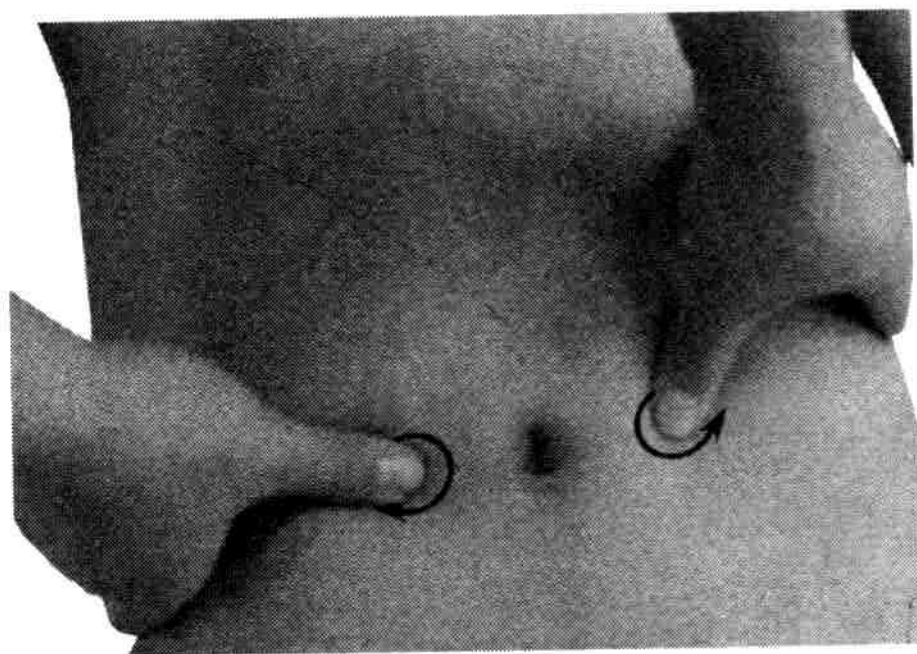
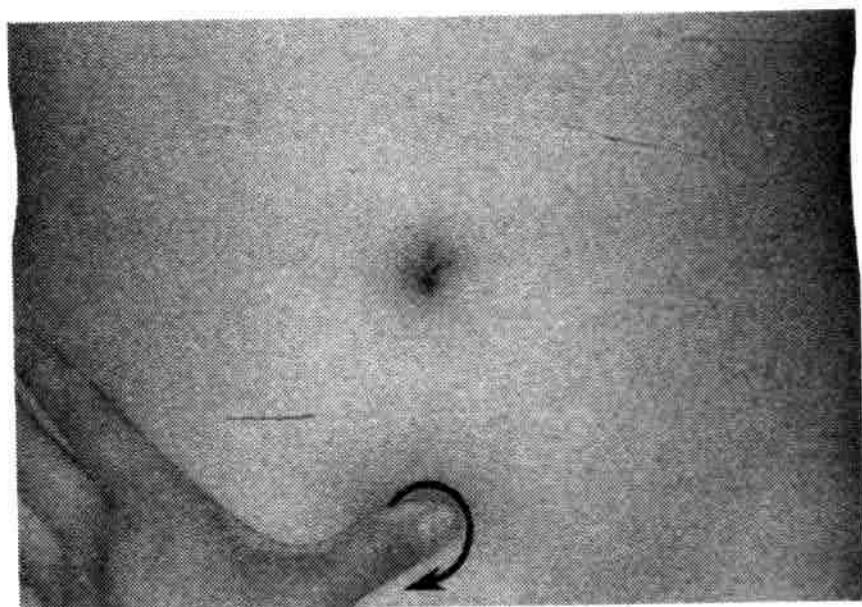
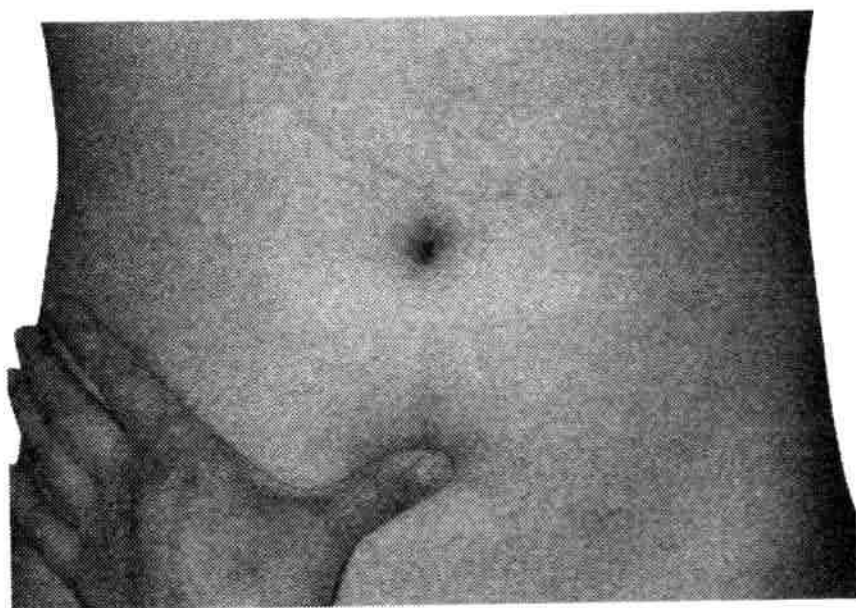
④两手掌分别擦两胁肋部，有温热感即可。



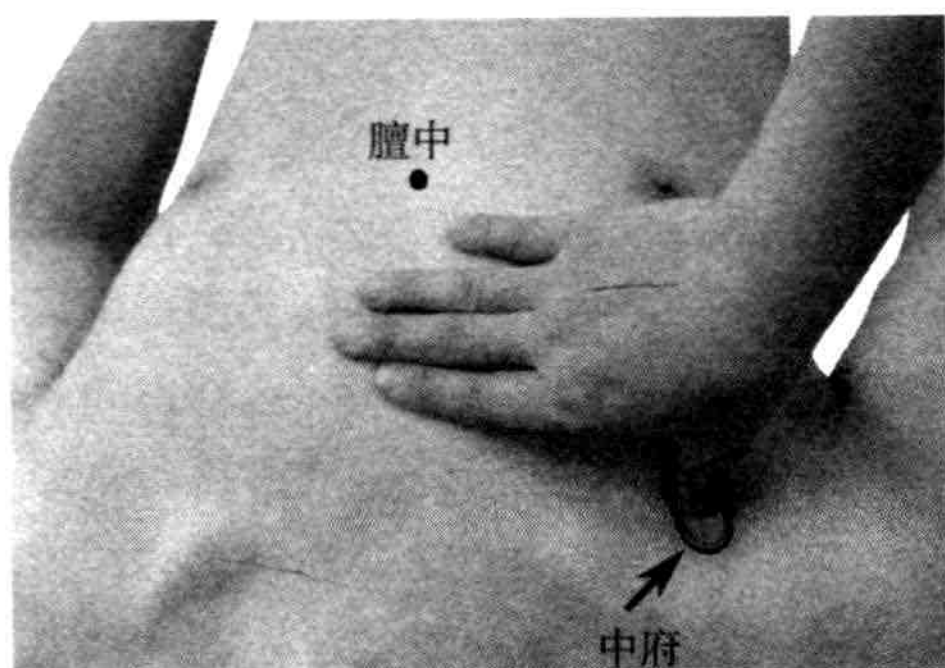
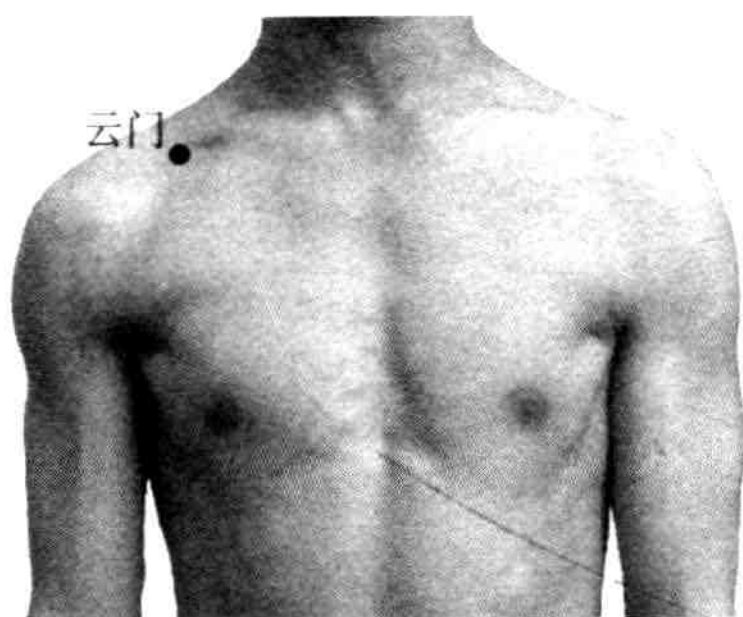
④拇指分别按揉膻中、中脘、建里、水分、气海、关元、中极、气户、库房、梁门、天枢、腹结、云门、中府、期门、章门，每穴约半分钟。

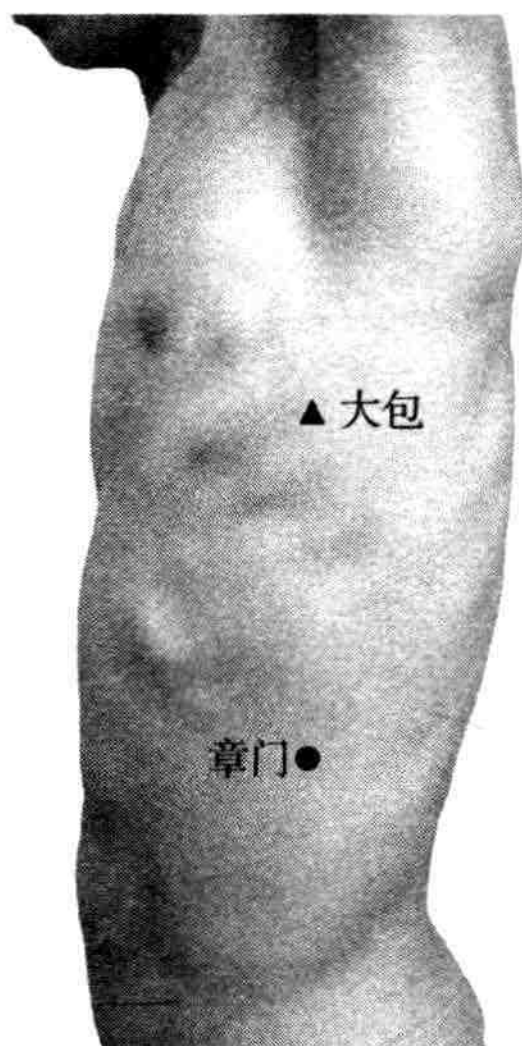
5 掌振神阙（肚脐）穴约1分钟。





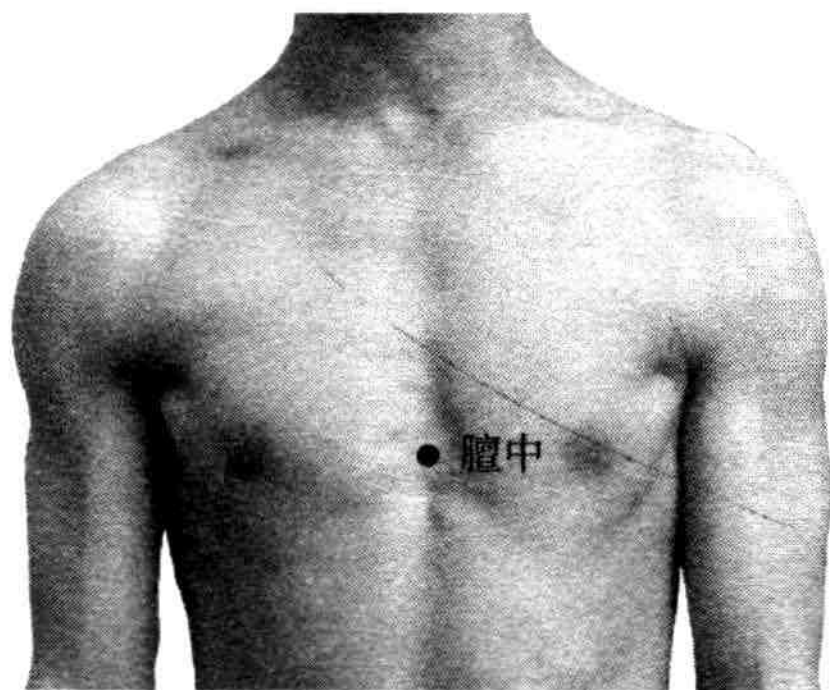
二、对任何一种糖尿病都适用的指压







【膻中】



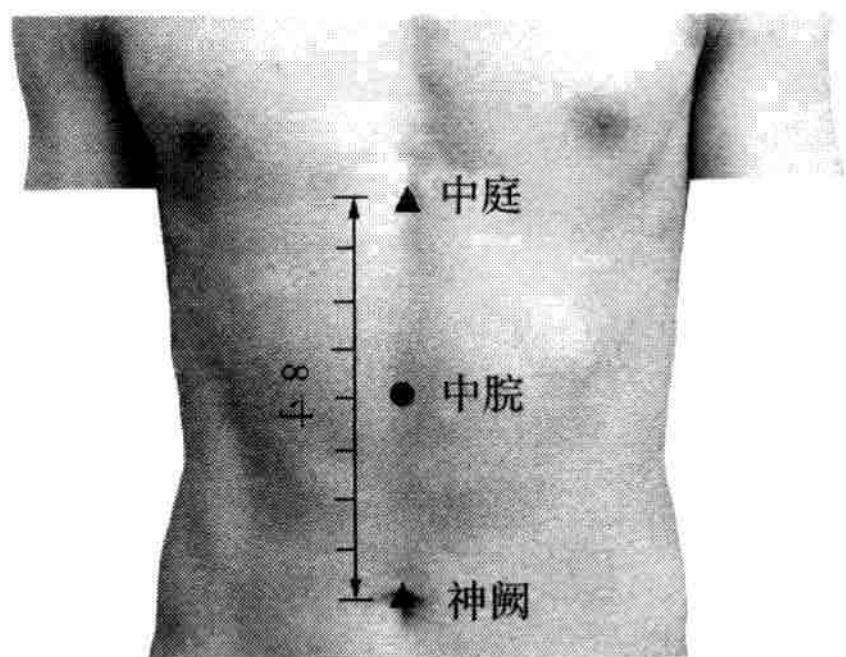
如果遇到进食即吐、胸闷、胸郁、形体羸瘦、气虚体弱的情况，只要按压膻中穴，就有很好的调理和保健功效。

取法：属任脉的穴道，在人体的胸部，前正中线上，两乳头连线的中点，平第4肋间。

命名：膻，羊臊气或羊腹内的膏脂，这里指穴内气血为吸热后的热燥之气；中，与外相对，指穴内；“膻中”指任脉之气在此吸热胀散。本穴物质为中庭穴传来的天部水湿之气，至本穴后吸热胀散，变为热燥之气，如羊肉带辛臊气味一样，所以名“膻中”，也称“元儿穴”、“胸堂穴”、“上气海穴”、“元见穴”。“元儿穴”。元，首也，气也。儿，气之子也，水也。元儿名意指穴内的天部之气中含有一定水湿，非为干燥之气。此穴位于胸部故名“胸堂穴”。“上气海穴”。与任脉下部气海穴相对而言，指任脉的生气之海。“元见穴”，元，首也，气也。见，明显也。指穴内的吸热胀散之气显而易见。



【中脘】



如果遇到胃痛、腹胀、消化不良、呕吐、呃逆、肠鸣泄泻这样的情况，只要按压该穴，就有很好的调理和保健功效。

取法：在人体上腹部，前正中线上，在肚脐上4寸。

命名：中，中部的意思；脘，空腔的意思；“中脘”的意思是指胸腹中部的地部经水在此聚集。也称“中管穴”、“上纪穴”、“太仓穴”、“胃脘穴”。“中管穴”。中，中间也。管，管道也。本穴为任脉气血由气向液的转化之地，转化后的液态物则循任脉道路向下而流，任脉如同经水下行的管道一般。“上纪穴”指本穴对胸腹体表的气血有抓总提纲的作用。本穴物质为地部经水，它不仅来自于任脉中部经脉的冷降之水，还有手太阳、手少阳、足阳明三经的冷降水液，所以是足阳明、手太阳、手少阳、任脉之交会穴。

【建里】如果遇到胃痛、腹痛、呕吐、消化功能



障碍、水肿等情况，只要按压该穴，就有很好的调理和保健功效。

取法：在人体上腹部，前正中线上，在肚脐上3寸。

命名：建，建设、调理。里，与表相对，指肚腹内部。指任脉的地部经水由此注入肚腹内部。中脘穴传来的地部经水，至本穴后，经水循本穴的地部孔隙注入体内，注入体内的经水有降低体内温压的作用，此穴有调理脾胃的作用，故名。

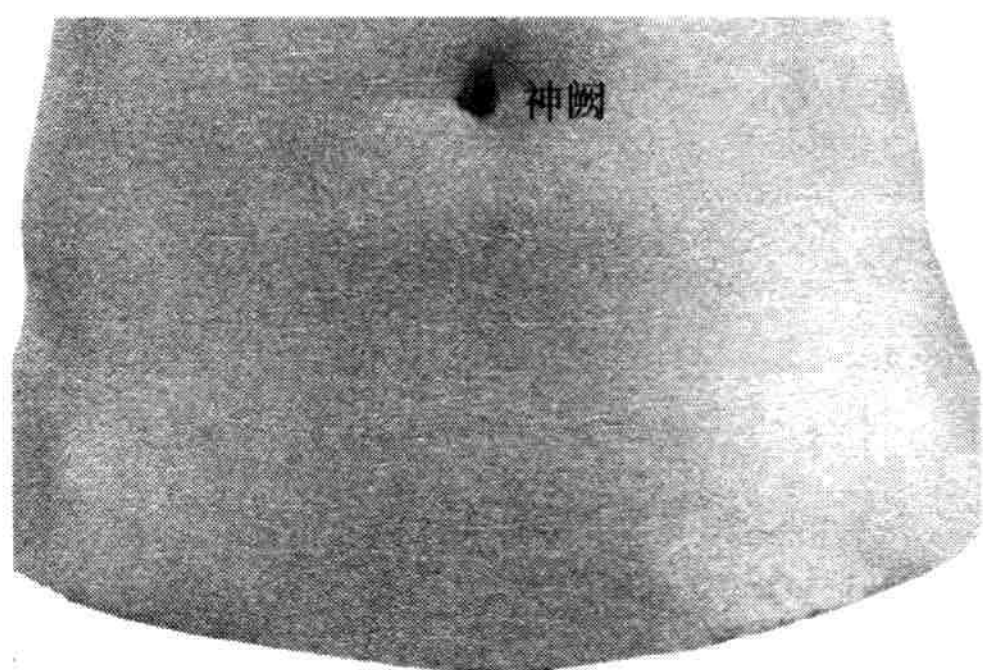
【水分】如果遇到腹痛、腹胀、肠鸣、呕吐、水肿等情况，只要按压该穴，就有很好的调理和保健功效。

取法：在人体上腹部，前正中线上，在肚脐下1寸。

命名：水，地部水液也。分，分开也。指任脉的冷降水液在此分流。神阙穴传来的冷降经水及下脘穴传来的地部经水，至本穴后，经水循地部分流而散，故而得名。又名“分水穴”、“中守穴”。“中守穴”。中，与外相对，指中间。守，把守也。指本穴的地部经水循任脉下行，由于地球重力场的作用，经水循任脉直流而下，本穴如同在经脉道路中间有关卡把守一般，故名中守。

【神阙】

是人体的长寿大穴。与人体的生命活动密切相关。经常按摩神阙穴，可以使人体真气充盈、精神饱满、体力充肺、腰肌强壮、面色红润、耳聪目明、轻身延年。



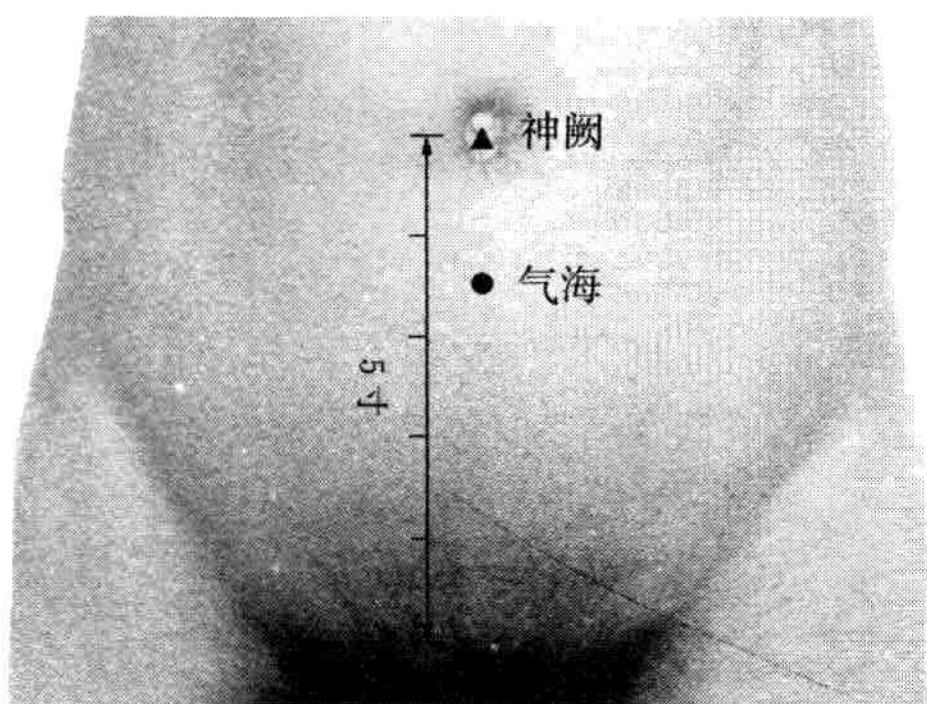
取法：在人体的腹中部，肚脐中央。

命名：神，尊、上、长的意思，这里指父母或先天；阙，牌坊的意思。指先天或前人留下的标记。此穴位也称“脐中穴”、“脐孔穴”、“气合穴”、“命蒂穴”等。此穴位于肚脐中央故名“脐中穴”、“脐孔穴”。“气合穴”，气，气态物也；合，会合也。指任脉气血在此会合，为人体体表重力场的中心，对人体中的外表物质有强大的收引作用，任脉之气至此皆皆缩合而降，故名气合。“命蒂穴”。命，性命也。蒂，蒂结也。命蒂名意指本穴为胎儿与母体相连的性命纽带。

【气海】

气海是保健要穴。可以培补元气，益肾固精，补益回阳，延年益寿之功。对于腹痛、泄泻、便秘、遗尿、疝气、遗精、阳痿、月经不调、经闭、崩漏、虚脱、形体羸瘦都有很好的调理作用。

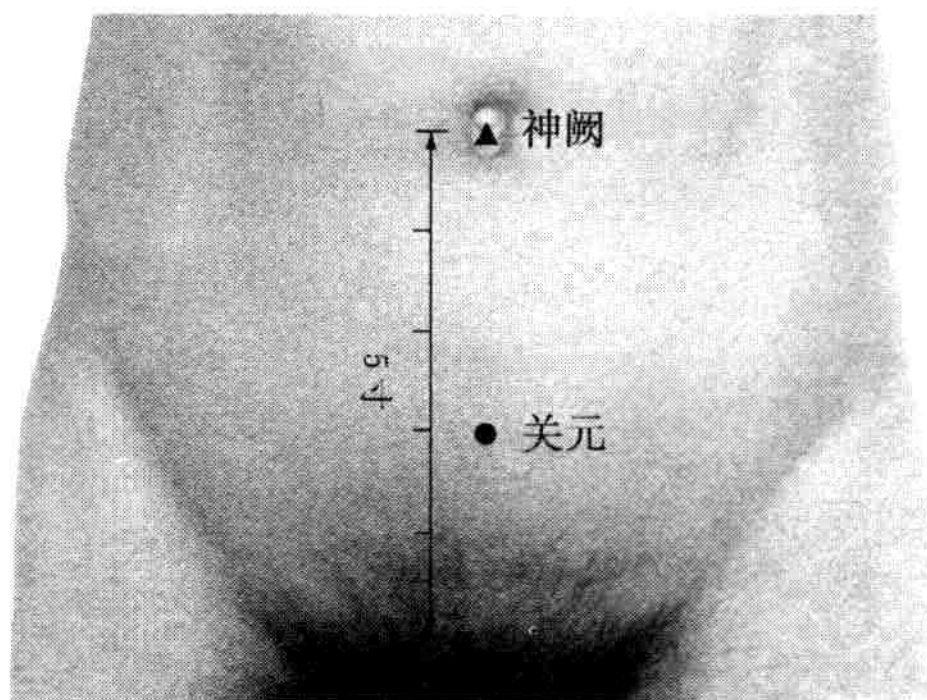
取法：在人体下腹部，前正中线上，在肚脐下1.5寸。



命名：气，气态物也。海，大也。指任脉水气在此吸热后气化胀散。石门穴传来的弱小水气，至本穴后，水气吸热胀散而化为充盛的天部之气，本穴如同气之海洋，故名气海。又名“腠腧穴”、“下气海穴”、“下育穴”、“丹田穴”，“下言穴”，“气泽穴”，“膊腧穴”，“季腧穴”。“气泽穴”，泽指穴内的天部之气为混浊之状。“腠腧穴”，腠，脖子也。腧，中央也。指任脉气血在此循腹正中线而行。“丹田穴”为道家术语，道家视脐下腹部为丹田。“下育穴”。下，下部也。育，心下育膜也，指穴内物质为脂类物质。指任脉气血中的膏脂之物在此随水气的胀散而输向人体各部。“下言穴”，下，下部也。言，肺之声也。指穴内气血为肺金之性的凉性水气。“膊腧穴”。膊，上臂也，肉之聚也，此指脾土。腧，中央也。指本穴的天部水气中亦含有一定的脾土尘埃。“季腧穴”。季，季肋也。腧，中央也。指任脉的强劲之气由此亦会输向气血较少季肋部位。



【关元】



常用保健穴。《扁鹊心书》“每夏秋之交，即灼关元千壮，久久不畏寒暑。人至三十，可三年一灸脐下三百壮；五十，可二年一灸脐下三百壮；六十。可一年一灸脐下三百壮，令人长生不老。”可见，该穴对人体具有重要意义。经常按摩该穴，能治疗男性性功能障碍，如阳痿、早泄、遗精、气虚、体弱等，对女性月经不调、痛经、带下等症状，也有很好的调理与保健作用。按摩该穴，对全身衰弱、尿路感染、肾炎、疝气、脱肛、中风、尿道炎、盆腔炎、肠炎、肠粘连、神经衰弱、小儿消化不良等疾患，都有很好的疗效，而且有调理、改善的功能。

取法：在人体下腹部，前正中线上，在肚脐下3寸。

命名：关，关卡的意思；元，元首的意思；“关元”指的是任脉气血中的滞重水湿在此处不得上行。因为本穴物质为中极穴吸热上行的天部水湿之气，到达本穴后，大部分水湿被冷降于地，只有小部分水湿之气吸热上行，此穴位就如同天部水湿的关卡