



按摩治疗常见病系列

北京中医药大学教授详情指导

巧用按摩降血糖 手部按摩治疗糖尿病 ●
足部按摩治疗糖尿病 头部按摩治疗糖尿病 ●
全身穴位按摩治疗糖尿病 ●

按摩治疗 糖尿病

良石 席翠平◎主编



健康书系

An Mo Zhi Liao
TANG NIAO BING

中医按摩是一种适合日常保健的防病治病方法。

他无创伤、无痛苦、无副作用，是一种自然的养生祛病方法。

对于喜欢便利的现代人来说，按摩是一种简单、直观、便于操作的治疗手段，
不受时间、地点和条件的限制，而且不会占用太多的时间，十分实用。

吉林科学技术出版社

健康书系

按摩治疗

糖尿病

北京中医药大学教授详情指导

良石 席翠平◎主编



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

按摩治疗糖尿病/良 石,席翠平主编. —长春:吉林科学技术出版社,2008.12

ISBN 978-7-5384-4035-5

I. 按… II. ①良…②席… III. 糖尿病—按摩疗法(中医)
IV. R259.871

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 185414 号

按摩治疗糖尿病

主 编:良 石 席翠平

责任编辑:陆海艳 封面设计:大象设计

出版发行:吉林科学技术出版社出版、发行

印刷:北京凯达印务有限公司

开本:787mm×1092mm 1/32

印张:5 字数:50 千字

版、印次:2009 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价:15 元

ISBN 978-7-5384-4035-5

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

发行电话:0431-85635177 85651759 85651628 85677817

网 址:www.jlstp.com

实 名:吉林科学技术出版社

内容提要

neirongtiyao

对于现代人来说，糖尿病早已不再是陌生的字眼。当遭遇糖尿病威胁的时候，我们究竟应该怎么办呢？您只要掌握一定的按摩方法并配合相应的饮食和药物治疗，就能够轻松控制好自己的血糖。

本书从糖尿病的按摩方法入手，全面介绍了中医按摩治疗糖尿病的方法，囊括了手部、足部、头部、耳部以及全身按摩降血糖的方法，并详尽地说明了穴位及反射区的选择方法。另外，书中还配有大量的图片，对于糖尿病患者来说既方便又实用，是治疗糖尿病的必备参考书。

序

X U

快捷的生活节奏和繁重的工作压力，让现代人的身体遭受着前所未有的挑战。但人们却往往无暇顾及自己的身体，以致酿成大病。只有在各种疾病纷纷袭来时，人们才为失去的健康追悔莫及。与其花费巨额费用购买昂贵的药品，还不如在每一个平常的日子里对身体多加关爱。

中医按摩就是这样一种适合日常保健的防病治病方法。它无创伤、无痛苦、无副作用，是一种自然的养生祛病方法。对于喜欢便利的现代人来说，按摩是一种简单、直观、便于操作的治疗手段，不受时间、地点和条件的限制，而且不会占用太多的时间，十分实用。

为了帮助人们更好地预防和治疗疾病，我们特意编写了这套丛书，帮助人们用简单的按摩来维护身体的健康。可以说，这是一套实用的家庭治疗手册，你足不出户就能够自己动手治疗疾病。

阅读本书，将会让你对博大精深的中医有一个重新认识，让中医更贴近你的生活。你只要运用自己的双手，就能够通过按摩身体相应的穴位和反射区治疗身体各部位的疾病，并且能够增强身体免疫力。

这套丛书既突出了中医的特色，又兼顾了现代人的阅读习惯，避免了枯燥的理论介绍，而是采用大量的图片进行直观的说明，让晦涩难懂的理论变成每个人都可以身体力行的手法，具有很强的实用性。

对于每一位现代人来说，健康都是弥足珍贵的。而本套丛书无疑是你健康道路上的一个良伴，让你更从容地面对疾病，享受更优质的人生！

编者

2008年12月

目录

mu lu

一、巧用按摩降血糖

1.按摩治疗糖尿病的原理	017
(1) 调整内脏功能	017
(2) 调节中枢神经系统功能	017
(3) 提高人体免疫力	017
2.按摩治疗糖尿病的优点	018
(1) 简便易行	018
(2) 效果明显	018
(3) 作用持久	018
3.按摩治疗糖尿病的常用手法	019
(1) 按法	019
(2) 揉法	020
(3) 推法	021
(4) 摩法	023
(5) 滚法	024

(6) 点法	025
(7) 搓法	026
(8) 捏法	027
(9) 擦法	027
(10) 拿法	028
(11) 击法	030

二、手部按摩治疗糖尿病

1. 手部降血糖的按摩选穴 033

(1) 太渊穴	033
(2) 阳池穴	033
(3) 大陵穴	033
(4) 合谷穴	033
(5) 曲池穴	034
(6) 曲泽穴	034
(7) 间使穴	034
(8) 内关穴	034
(9) 少商穴	035
(10) 鱼际穴	035

2. 手部按摩穴位降血糖的操作方法 035

(1) 按摩太渊穴	035
-----------	-----

(2) 按摩阳池穴	035
(3) 按摩大陵穴	036
(4) 按摩合谷穴	036
(5) 按摩曲池穴	036
(6) 按摩曲泽穴	036
(7) 按摩间使穴	037
(8) 按摩内关穴	037
(9) 按摩少商穴	037
(10) 按摩鱼际穴	037
3. 手部降血糖的按摩反射区选择	039
(1) 胰腺反射区	039
(2) 胃反射区	039
(3) 肺反射区	039
(4) 脾反射区	039
(5) 肾反射区	040
(6) 肾上腺反射区	040
(7) 垂体反射区	040
(8) 输尿管反射区	040
(9) 膀胱反射区	041
(10) 腹腔神经丛反射区	041

(11) 口咽反射区	041
(12) 食管反射区	041
4. 手部按摩反射区降血糖的操作方法	042
(1) 按摩胰腺反射区	042
(2) 按摩胃反射区	042
(3) 按摩肺反射区	042
(4) 按摩脾反射区	042
(5) 按摩肾反射区	043
(6) 按摩肾上腺反射区	043
(7) 按摩垂体反射区	043
(8) 按摩输尿管反射区	043
(9) 按摩膀胱反射区	044
(10) 按摩腹腔神经丛反射区	044
(11) 按摩口咽反射区	044
(12) 按摩食管反射区	044

三、足部按摩治疗糖尿病

1. 足部降血糖的按摩选穴	045
(1) 足三里穴	045
(2) 阴陵泉穴	045

(3) 三阴交穴	045
(4) 太溪穴	045
(5) 太白穴	046
(6) 涌泉穴	046
(7) 然谷穴	046
(8) 隐白穴	046

2.足部按摩穴位降血糖的操作方法 047

(1) 按摩足三里穴	047
(2) 按摩阴陵泉穴	047
(3) 按摩三阴交穴	047
(4) 按摩太溪穴	047
(5) 按摩太白穴	048
(6) 按摩涌泉穴	048
(7) 按摩然谷穴	048
(8) 按摩隐白穴	048

3.足部降血糖的按摩反射区选择 050

(1) 脑反射区	050
(2) 脑垂体反射区	050
(3) 胰腺反射区	050
(4) 肝反射区	050

(5) 脾反射区	051
(6) 胃反射区	051
(7) 肾反射区	051
(8) 肾上腺反射区	051
(9) 输尿管反射区	052
(10) 膀胱反射区	052
(11) 十二指肠反射区	052
(12) 内侧坐骨神经反射区	052

4. 足部按摩反射区降血糖的操作方法 053

(1) 按摩脑反射区	053
(2) 按摩脑垂体反射区	053
(3) 按摩胰腺反射区	053
(4) 按摩肝反射区	053
(5) 按摩脾反射区	054
(6) 按摩胃反射区	054
(7) 按摩肾反射区	054
(8) 按摩肾上腺反射区	054
(9) 按摩肾上腺反射区	055
(10) 按摩膀胱反射区	055
(11) 按摩十二指肠反射区	055

(12) 按摩内侧坐骨神经反射区	055
------------------	-----

四、头部按摩治疗糖尿病

1. 头部降血糖的按摩选穴	057
---------------	-----

(1) 承浆穴	057
(2) 百会穴	057
(3) 攒竹穴	057
(4) 太阳穴	057
(5) 印堂穴	058
(6) 四神聪穴	058
(7) 神庭穴	058
(8) 率谷穴	058
(9) 风池穴	059

2. 头部按摩穴位降血糖的操作方法	059
-------------------	-----

(1) 按摩承浆穴	059
(2) 按摩百会穴	059
(3) 按摩攒竹穴	059
(4) 按摩太阳穴	059
(5) 按摩印堂穴	060
(6) 按摩四神聪穴	060

(7) 按摩神庭穴	060
(8) 按摩率谷穴	060
(9) 按摩风池穴	061
3. 头部降血糖的按摩反射区选择	062
(1) 足运感区	062
(2) 胃区	062
(3) 视区	063
(4) 强壮区	063
4. 头部按摩反射区降血糖的操作方法	063
(1) 按摩足运感区	063
(2) 按摩胃区	063
(3) 按摩视区	064
(4) 按摩强壮区	064

五、耳部按摩治疗糖尿病

1. 耳部降血糖的按摩选穴	067
(1) 胰胆穴	067
(2) 心穴	067
(3) 内分泌穴	067
(4) 肾穴	067

(5) 肝穴	068
(6) 肺穴	068
(7) 胃穴	068
(8) 膀胱穴	068
(9) 耳迷根穴	069

2. 耳部按摩穴位降血糖的操作方法 069

(1) 按摩胰胆穴	069
(2) 按摩心穴	069
(3) 按摩内分泌穴	070
(4) 按摩肾穴	070
(5) 按摩肝穴	070
(6) 按摩肺穴	070
(7) 按摩胃穴	071
(8) 按摩膀胱穴	071
(9) 按摩耳迷根穴	071

六、全身按摩治疗糖尿病

1. 全身降血糖的按摩选穴	073
(1) 气海穴	073
(2) 天枢穴	073

(3) 关元穴	073
(4) 肝俞穴	073
(5) 脾俞穴	074
(6) 膻中穴	074
(7) 中脘穴	074
(8) 胃俞穴	074
(9) 膀胱俞穴	075
(10) 章门穴	075
(11) 上脘穴	075
(12) 肩井穴	075
(13) 命门穴	076

2.全身按摩降血糖的操作方法 076

(1) 按摩气海穴	076
(2) 按摩天枢穴	076
(3) 按摩关元穴	076
(4) 按摩肝俞穴	076
(5) 按摩脾俞穴	077
(6) 按摩膻中穴	077
(7) 按摩中脘穴	077
(8) 按摩胃俞穴	077

- (9) 按摩膀胱俞穴 078
- (10) 按摩章门穴 078
- (11) 按摩上腕穴 078
- (12) 按摩肩井穴 078
- (13) 按摩命门穴 079