

自我按摩系列

糖尿病

自我按摩图解

■ 主编 刘明军 逢紫千



糖尿病



自我按摩系列

主编 刘明军
逢紫千

编者 张 雷
逢紫千
刘明军
张 欣
陈 立
徐恩仲
聂红梅
高 萍
摄影 沈乾国

自我按摩图解

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病自我按摩图解 / 刘明军, 逢紫千主编. — 长春:
吉林科学技术出版社, 2002
(自我按摩系列)
ISBN 7-5384-2664-7

I. 糖... II. ①刘... ②逢... III. 糖尿病—按摩疗
法(中医)—图解 IV. R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 088255 号
责任编辑: 韩 捷 封面设计: 杨玉中

自我按摩系列

糖尿病自我按摩图解

刘明军 逢紫千 主编

*

吉林科学技术出版社出版、发行
长春新华印刷厂印刷

*

880×1230 毫米 32 开本 3.75 印张 104 000 字

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

定价: 8.00 元

ISBN 7-5384-2664-7/R·556

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 124 号 邮编 130021

发行部电话 5677817 5635177

电子信箱 JLKJCS@public.cc.jl.cn 传真 5635185



糖尿病是继恶性肿瘤、心血管病之后又一危害人类健康的重大疾患，它治疗时间长，并发症多，对身体危害极大。目前，全世界各个国家的糖尿病患病率都在明显上升，在中国这一问题尤为严重。如何让困扰人们的糖尿病得到及时和行之有效的治疗是人们所关注的问题。药物降糖和饮食降糖虽有一定的作用，但有药量、种类的限制，而且多数降糖药有不同程度的毒、副作用。因此，人们很自然地倾向于非药物治疗，而自己可以操作的自我按摩疗法，则越来越被人们所认可。

自我按摩疗法，最早见于我国西汉时期的马王堆出土文物中，现代有所发展。近年来，随着医学模式的转变，医学界更为注重以人为本，更为注重健康的质量、生存的质量。自己的健康自己掌握，已成为人们的共识。

自我按摩疗法，强调自己动手，方法简便易学，无需特殊的器械，不受场地的限制，疗效显著，安全可靠，经济实惠。

本书分五大部分。常识篇介绍了糖尿病临床症状、发病诱因，自我按摩治疗糖尿病的特点、疗程、注意事项。经穴篇介绍了治疗糖尿病的常用腧穴及反射区；手法篇介绍了治疗糖尿病的常用手法。治疗篇用线条图和照片相对照，更为简明通俗易懂。调护篇从精神、起居、饮食、药物着手，使读者对于如何防病、治病有了更为全面的了解。我们期待着本书的问世，能给广大读者提供帮助。

由于时间仓促，不足之处恳请广大读者批评指正。

编者

2003年1月



常 识 篇

何谓糖尿病 / 3

何谓自我按摩 / 4

自我按摩治疗糖尿病有哪些特点 / 4

自我按摩治疗糖尿病的疗程是如何规定的 / 5

自我按摩时要注意什么 / 6

什么情况下不能自我按摩治疗糖尿病 / 7

经 穴 篇

何谓经络及走向 / 11

自我按摩穴位应如何定位 / 13

治疗糖尿病体表常用穴位 / 16

治疗糖尿病耳部常用穴位 / 21

治疗糖尿病足部常用反射区 / 23

治疗糖尿病手部常用反射区及穴位 / 24

手 法 篇

自我按摩治疗糖尿病的手法特点 / 29

自我按摩治疗糖尿病的常用手法 / 29

自我按摩治疗糖尿病耳部常用手法 / 38

自我按摩治疗糖尿病足部常用手法 / 40

自我按摩治疗糖尿病手部常用手法 / 43

治 疗 篇

体部自我按摩治疗糖尿病 / 49

耳部自我按摩治疗糖尿病 / 63

足部自我按摩治疗糖尿病 / 69

手部自我按摩治疗糖尿病 / 77

简易自我按摩治疗糖尿病 / 84

调 护 篇

端正思想 医患同治 / 95

劳逸适度 慎避风寒 / 95

合理调整饮食习惯 / 96

糖尿病的中医辨证 / 97

糖尿病常用中西成药 / 99

糖尿病常用中药单方 / 100

糖尿病常用验方 / 102

糖尿病常用药膳方 / 104

常 识 篇

CHANGSHI PIAN

在日常生活中，有许多人在不知不觉中胃口极佳，饭量渐增，经常有饥饿感，而后会有体力渐差，易疲劳，口渴多饮，排尿次数增多等症状出现，再后来则会影响睡眠，随之人也逐渐消瘦，这就是医生常说的糖尿病“三多一少”症状。如不及时治疗，糖尿病的并发症就会接踵而来。如白内障、眼底血管出血、视网膜病变、末梢神经炎、感染、尿毒症、心肌梗塞、脑卒中等。

一般情况下，尿糖阳性是诊断糖尿病的重要线索，但尿糖阴性也不能排除糖尿病的可能。血糖升高也是诊断糖尿病的主要依据，随机血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ (200mg/dl) 和 (或) 空腹血糖 $\geq 7.8\text{mmol/L}$ (140mg/dl) 即可诊断为糖尿病。糖尿病又分为胰岛素依赖型糖尿病 (I型)、非胰岛素依赖型糖尿病 (II型)、营养不良相关性糖尿病和其他病理因素引起的继发性糖尿病以及妊娠期糖尿病。而绝大多数为原发性非胰岛素依赖型糖尿病，多发生在 40 岁以上者，并且有家族遗传的特点。

那么，糖尿病是由什么原因引起的呢？发病的机制又如何呢？有人说“吃得多，动得少，糖尿病不找你才怪呢！”但多吃少动不是导致糖尿病的全部原因。简单地说，从病理角度讲，糖尿病是一组遗传和环境因素相互作用而引起的临床综合征。因胰岛素分泌绝对或相对不足及靶组织细胞对胰岛素敏感性降低，引起糖、蛋白、脂肪、水和电解质等代谢紊乱；从病因角度讲，遗传、病毒感染、自身免疫、环境因素、妊娠、肥胖等都是糖尿病的致病因素。

糖尿病可有多种并发症。糖尿病控制的好坏对并发症的发生和发展有直接影响，而并发症的控制又是决定糖尿病预后的关键因素，也是使糖尿病患者备受痛苦的主要原因。根据发病的急缓及病理的不同，糖尿病并发症可分为急性和慢性并发症两大类。一类为高血糖及其代谢异常引起的急性病变 (急性并发症)，包括糖尿病酮症、酮症酸中毒、高渗性糖尿病昏迷、乳酸酸中毒、急性感染等。另一类为长期代谢异常及多方面综合因素导致大血管、微血管病变，引起多脏器功能慢性损害所致的病变 (慢性并发症)，包括心脏血管意外、大动脉栓塞、肢体坏疽、眼底

视网膜病变、肾脏病变、神经病变等。此外，糖尿病还易并发白内障、高血压、牙周炎、龋齿、胆囊炎、胆石症等。

何谓自我按摩

自我按摩又叫自我健康保健疗法。它是针对自己身体中逐渐出现的病痛，用科学而有效的手法进行自我按摩的保健方法。这种方法最早见于我国西汉时期马王堆出土的《五杂字》中。当时，发现其中有 44 幅导引图，既最早的自我按摩图。在现今社会中，自我按摩方法不断发展。其主要方法有二：一是对慢性病的预防。患者在长期的治疗过程中，曾反复体会各种治疗的效果，他们对于如何使病情稳定，减少发作都有很多经验，自我按摩最易成为这些人的保健手段。二是对慢性病的治疗，中老年人患病的特点是发病慢，又常以小病开始，易被忽视，用自我按摩的方法及时解除身体的不适是个简便易行，不花钱，见效快的好方法，同时又避免了经常服用药物而带来的不便，以及毒、副作用等。

自我按摩方法易学易做，无需特殊的器械设备，不受场地的限制，疗效显著，安全可靠，经济实惠，若能运用得当，恰到好处，则可收到意想不到、事半功倍的效果。

自我按摩治疗糖尿病能够提高部分糖尿病患者的胰腺功能，使血糖降低，尿糖转阴，增高血钙等作用。同时还可以提高免疫系统的功能，增加血流量，促进血液循环，调整肌肉弹性，使肌肉力量增强。解除糖尿病所带来的身体不适，增强体质。

自我按摩治疗糖尿病有哪些特点

自我按摩为什么值得推广和普及呢？以下几点你能寻找到答案。

1. 方法便捷、经济实惠

自我按摩疗法，方法简单易学，便于应用。只要诊断明确，选穴准确，体位舒适、放松，手法操作方便，坚持治疗，日久天长就一定会取

得治疗效果。而且自我按摩非常经济适用，不需花钱，不用去医院。手法操作时，力量轻重可自己根据身体耐受力来调整，安全可靠，不易出危险。

2. 手法灵活，因人而异

自我按摩疗法，根据病情和体质，可选用多种自我按摩方法，如体部、手部、足部、耳部按摩等等，只要是能够触摸得到的部位，手法可顺势操作，既省力又有效。同时，若要考虑患者的自身体质，适当使用补泻手法，则效果会更明显。

3. 时间频率长可短可

自我按摩在时间上灵活性大，只要自己有时间，它不需要特殊仪器设备和场地，就可以操作，时间上可长可短。一般情况下，可在 10~20 分钟左右，每日可做 1~2 次。以早晨和晚上为宜，因为自我按摩无药物的毒、副作用，可长期治疗，易于被患者所接受。

自我按摩治疗糖尿病 的疗程是怎样规定的

自我按摩疗法虽然是自己掌握时间，可长可短，但也不是时间越长越好。对于糖尿病患者，究竟治疗多少天合适呢？这是在运用手法保健治疗时，病人自身首先要问的问题。糖尿病是慢性病，得病时间长，治疗难度大。对于糖尿病患者，自我按摩疗法的疗程通常以 1~2 个月为 1 个疗程，疗程中间可以间隔 3~5 天。发现早，症状轻的患者可治愈，但也可以不间隔，继续治疗。1 个疗程后，半个月或 1 个月进行下 1 个疗程的治疗。一般情况下，要因人而异，因病而异，疾病得到控制或缓解后，可逐渐减少疗程，多数人则需要终生坚持治疗。

自我按摩时要注意什么

在自我按摩过程中，可能会出现各种情况，以下几点在操作前需要引起注意：

1. 练习腕力、手力和指力。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，再活动腕部，练习腕力。也可以用单手指点压穴位，各指分别点压 20 下，循序渐进，手劲日增，疗效显著。

2. 按摩时肢体、肌肉等要放松，精神不要紧张，并注意自己的体位是否舒适、耐久等。

3. 修剪指甲，长短适宜，边缘光滑、整齐。防止在操作时损伤皮肤和产生疼痛。

4. 自我按摩时，双手要洁净，温度要适宜。以免引起细菌感染和由于手部温度过低，导致皮肤血管收缩，诱发感染性疾病。

5. 极度疲劳和过饥、过饱的状态下，应先休憩，或调节饮食，餐后 1 小时后再进行自我按摩。

6. 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，常常会出汗，可及时用毛巾擦干。

7. 背部自我按摩时，最好采用坐位操作，避免因疲劳造成低血糖而晕倒。

8. 手法用力轻重适当，操作频率不宜过快，以防消耗体力过多，产生疲劳。

9. 病变严重者，可配合用药或去医院就诊，以免延误病情。

10. 手法操作用力宜由轻到重，切忌施用暴力。

11. 按摩前可饮适量温开水，以利血液循环、排出毒素。

12. 做完按摩后，要在室内稍稍休息或轻微活动后再外出活动。

13. 持之以恒，贵在坚持，只有每天坚持做自我按摩才能熟能生巧，治疗糖尿病能达到好的效果。

什么情况下不能 自我按摩治疗糖尿病

自我按摩虽然有许多优点，不受时间、场地以及价格等因素影响，但也不是什么情况下都可以运用，以下几点应该牢牢记住。

1. 糖尿病证型不清、涉及到多种并发症时，应先咨询医生，再决定是否进行自我按摩。

2. 并发出血性疾病者，不适合做自我按摩。

3. 皮肤破损时，或有皮肤病患者，在病变处及附近禁用手法。

4. 孕妇不适合做自我按摩降糖。

5. 并发严重的心、脑血管疾病，不适合做自我按摩降糖。

6. 并发感染性疾病，有发热症状者，不适宜做自我按摩降糖。

7. 过劳、空腹、酒醉后不适宜做自我按摩降糖。

8. 急性传染病不适宜做自我按摩降糖。

经穴篇

JINGXUE PIAN

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。按其外侧从外到内排列分别叫阳明、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		脏经(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	手少阴心经	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。