

高血脂

按摩与养生



◎高血脂基础知识 ◎穴位按摩降血脂 ◎泡脚按摩疗法

◎高血脂生活调养 ◎高血脂日常养生

王雷芳◎编著

VCD
随书附赠



R244.1-51

19
6

• 中医穴位按摩疗法

高血脂

按摩与养生

王雷芳◎编著
中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中医穴位按摩疗法/王雷芳编著. —北京: 中医古籍出版社, 2007. 6
ISBN 978-7-80174-518-7

I. 中… II. 王… III. 穴位按压疗法 IV. R245. 9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 068126 号

中医穴位按摩疗法 高血脂按摩与养生

编 著: 王雷芳

责任编辑: 孙志波

封面设计: 清水工作室

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 北京市业和印务有限责任公司

开 本: 787mm×960mm 1/16

印 张: 11

字 数: 150 千字

版 次: 2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷

印 数: 0001~3000 册

书 号: ISBN 978-7-80174-518-7

定 价: 19.80 元 (全套 158.40 元)



前言

FOREWORD



高血脂是现代富贵文明病之一。随着生活质量的提高，高蛋白、高脂肪饮食机会增多，加上运动量减少，血中的脂肪由于无法燃烧消耗而积聚，从而导致高血脂。它是导致心脑血管疾病的元凶，发病率高，我国约有 9000 万人患有高血脂，而且越来越年轻化，令人担心。

高血脂非常危险，有人称之为“无声的杀手”。这是因为它不易被察觉，知晓率仅有 25%。高血脂在早期和轻度时几乎没有任何感觉，它的致病是一个非常缓慢的过程，常常是从青壮年甚至幼儿时期就开始了，因为症状不明显，往往不能及时发现。高血脂的直接损害是加速全身动脉粥样硬化，因为全身的重要器官都要依靠动脉供血、供氧，一旦动脉被粥样斑块堵塞，就会导致严重后果。

如何有效地降低血脂是高血脂患者最关注的问题。使用药物降血脂虽然效果明显，但患者却需要长期服用，如一旦停用药物会出现种种不良反应，所以长期服用药物降血脂变成了一件很痛苦和麻烦的事情。而按摩疗法不仅能有效降血脂，并能克服药物降血脂的缺点，更有养生保健之功效。

按摩可减少皮下脂肪的积聚，加快脂肪的代谢和吸收，对消化系统、内分泌系统、神经体液代谢、糖代谢等都具有双向调节作用。脂肪组织间隙血管很少，而借助频繁的手法按摩，能促进毛细血管的再生、消除脂肪中的水分、加速脂肪组织的“液化”及利用。按摩可以促进新陈代谢，使



一些多余的脂肪转化为热量而消耗掉，从而减少局部脂肪堆积，尤适用于腹部及四肢局部的减肥。

为了给广大高血脂患者提供科学、实用的按摩知识，我们组织人员编写了这本《高血脂按摩与养生》。本书共分五个章节，分别介绍了高血脂按摩常识、降脂按摩常用穴位、高血脂按摩健康疗法、高血脂日常泡脚按摩法、高血脂生活调养。全书在编排时以患者的角度为中心，避免艰涩难懂的专业用语，使内容尽量通俗、易懂、详实，并配以按摩示例图，让读者使用时更加清晰明了。

我们期待着本书的出版，能给广大读者提供帮助。由于作者水平所限，书中错误和疏漏之处难免，敬祈广大读者指正。

编 者



目 录

CONTENTS



第1章 高血脂按摩常识

什么是血脂	1
认识高血脂	1
高血脂的危害性	2
高血脂的症状	3
高血脂的高危人群	4
1. 老年人	4
2. 有高血脂家族史的人	5
3. 肥胖的人	5
4. 吸烟的人	5
5. 甲状腺功能减退的人	6
6. 患糖尿病的人	7
高血脂的诊断标准	7
高血脂按摩治疗的特点	8
1. 经济实用	8
2. 安全有效	8
3. 简便易学	8



高血脂按摩与养生

GAOXUEZHIANMOYUYANGSHENG

4. 手法灵活,疗效肯定	8
高血脂按摩治疗的机制	9
高血脂按摩治疗的疗程	10
高血脂按摩治疗的常用手法与技巧	10
1. 按法	10
2. 摩法	10
3. 揉法	11
4. 擦法	12
5. 推法	12
6. 拍击法	13
7. 滚法	14
8. 摇法	14
高血脂按摩治疗头部常用手法	15
1. 一指禅推法	15
2. 指按法	16
3. 摩法	16
4. 分法	17
5. 抹法	18
6. 挤法	18
7. 弹法	19
8. 叩法	19
9. 火柴棒头按压法	20
10. 棒推法	20
高血脂按摩治疗手部常用手法	20
1. 点法	20



2. 揉法	21
3. 捏法	22
4. 擦法	22
5. 摇法	23
6. 捻法	23
7. 掐法	24
8. 叩法	25
9. 拔伸法	25
10. 抖法	26
高血脂按摩治疗足部常用手法	26
1. 点按法	26
2. 掐法	27
3. 擦法	28
4. 捏法	28
5. 摇法	29
6. 搓法	30
7. 踩法	30
按摩治疗的注意事项	31
高血脂按摩治疗的禁忌	32

第2章 降脂按摩常用穴位

高血脂按摩治疗常用穴位	33
1. 头面部穴位	33
2. 颈肩部穴位	34
3. 上肢部穴位	35



4. 胸腹部穴位	35
5. 腰背部穴位	36
6. 下肢部穴位	37
7. 耳部穴位及有效反射区	38
8. 足部有效反射区	39
9. 手部有效反射区	40

第3章 高血脂按摩健康疗法

高血脂按摩疗法	42
1. 体部按摩	42
2. 耳部反射区按摩	56
3. 足部反射区按摩	60
4. 手部反射区按摩	65

第4章 高血脂日常泡脚按摩法

高血脂的泡脚验方	68
1. 金樱子决明子水治高脂血症	68
2. 五味桑椹水治高脂血症	68
3. 山楂大黄水治高脂血症	68
4. 丹参山楂治高脂血症	69
5. 山楂首乌水治高脂血症	69
6. 首乌虎杖水治高脂血症	69
7. 大黄水治高脂血症	69
8. 磁石水治高脂血症	70



9. 桑枝桑叶水治高脂血症	70
10. 钩藤水治高脂血症	70
11. 牛膝水治高脂血症	70
12. 芥末水治高脂血症	71
13. 红花麻黄水治高脂血症	71
14. 木防己水治高脂血症	71
15. 大腹皮水治高脂血症	71
16. 党参黄芪水治高脂血症	72
17. 葱叶水治高脂血症	72
18. 川椒红花水治高脂血症	72
19. 透骨草水治高脂血症	73
20. 桃仁红花水治高脂血症	73
21. 地龙水治高脂血症	73
22. 穿山甲水治高脂血症	74
23. 伸筋草水治高脂血症	74
24. 桃枝柳枝水治高脂血症	74
25. 菟丝子水治高脂血症	75
26. 蛇床子水治高脂血症	75
27. 杜仲枸杞水治高脂血症	75
日常保健按摩法	76
1. 按摩脚掌心可强身健体	76
2. 摩擦脚底治失眠	76
3. 脚趾摩擦治百病	77
4. 刺激涌泉穴可使皮肤健美	78
5. 绕双脚踝可解除疲劳	79



6. 摩擦小腿治胀痛	79
7. 按压百会穴治头痛	80
8. 按揉太阳穴治眼睛疲劳	81
9. 揉搓双耳可滋补肾气	81
10. 敲打肩井穴治肩膀酸痛	81
11. 拍击手掌可使精力充沛	82
12. 揉搓双手治失眠	83
13. 小指弯曲运动治老花眼	83
14. 按压阳池穴治腕关节痛	84
15. 手腕摩擦好处多	85
16. 转手腕强健肝脏	85
17. 按摩胸部可安神	86
18. 腹部按摩可减肥	86
19. 热水搓背好处多	87
20. 腰背运动治便秘	88
21. 头面保健按摩法	88
22. 眼部保健按摩法	89
23. 耳部保健按摩法	90
24. 鼻部保健按摩法	91
25. 胸部保健按摩法	91
26. 背腰部保健按摩法	92
27. 颈部保健按摩法	93
28. 上肢保健按摩法	94
29. 手部保健按摩法	95
30. 腹部保健按摩法	96



31. 下肢保健按摩法	97
32. 足部保健按摩法	98

第5章 高血脂生活调养

高脂血症是现代生活方式病之一	101
生活中警惕“沉默的杀手”——高血脂	101
什么是健康的生活方式	102
1. 合理膳食	103
2. 适量运动	103
3. 戒烟限酒	103
4. 心理平衡	103
高脂血症患者的起居要点	103
高脂血症患者如何安排睡眠	106
高脂血症患者睡眠四戒	108
1. 枕头忌过高	108
2. 晚饭忌吃得过饱	108
3. 棉被忌加盖厚重	108
4. 睡前忌服大量安眠药及强的降血压药	108
注意季节变化	108
养成良好的饮食习惯	109
饮食结构宜合理	110
Ⅰ型高脂蛋白血症怎样调整饮食结构	111
Ⅱa型高脂蛋白血症怎样调整饮食结构	111
1. 限制胆固醇摄入	111
2. 抑制内源性胆固醇的生成	111



高血脂按摩与养生

GAOXUEZHIANMOYUYANGSHENG

Ⅱ b 型及Ⅲ型高脂蛋白血症怎样调整饮食结构	112
Ⅳ型高脂蛋白血症怎样调整饮食结构	113
Ⅴ型高脂蛋白血症怎样调整饮食结构	113
常吃富含膳食纤维的食物	114
适宜高脂血症患者的食用油	115
不宜多吃瘦肉	115
降低高血脂少食多餐,太片面	117
选择合适的烹饪方法	117
1. 蒸	117
2. 炖	118
3. 煮	118
4. 熬	118
5. 凉拌	118
高脂血症病人能否进补	118
吸烟对血脂的影响	119
戒烟可改善血脂状况	120
适量的饮酒	121
注意减肥	122
洗血降脂对一般患者可取吗	122
积极预防高脂血症	123
1. 合理摄取热量	123
2. 减少动物脂肪和胆固醇摄入量	124
3. 提倡多吃蔬菜和水果	124
4. 饮食预防应从儿童时期开始	124
5. 建立科学的生活方式	124



6. 定期体检	124
7. 药物治疗	125
高血脂是胖人的“专利”吗	125
不可忽视高脂血症对儿童的影响	126
不可忽视高血压	127
不可忽视脂肪肝	128
防治高血脂的几大误区	129
1. 降血脂就是降甘油三酯	129
2. 血脂化验结果正常就无需治疗	129
3. 没有症状就没有患病	129
4. 降胆固醇可增加癌症或脑卒中风险	130
5. 血脂正常后即可停药	130
6. 降脂药物副作用严重	130
忌盲目进行降胆固醇治疗	131
不宜长期服用避孕药	131
高脂血症的药物治疗原则	132
常用的降脂类药物	133
1. 他汀类(HMG-COA 还原抑制剂)	133
2. 贝特类	136
3. 胆酸螯合剂	138
4. 烟酸及其衍生物	139
5. 其他	141
治疗高脂血症的中成药	142
1. 降脂灵颗粒	142
2. 减肥降脂灵	142



高血脂按摩与养生

GAOXUEZHIANMOMUYANGSHENG

3. 丹田降脂丸	142
4. 化脂灵	142
5. 降脂化瘀丸	142
6. 降脂平片	143
7. 通脉降脂片	143
8. 冠心丹参片	143
9. 抗栓保心片	143
10. 脂必妥片	144
11. 消补减肥片	144
12. 绞股蓝总苷片	144
13. 补肾宁片	144
14. 复方明星片	145
15. 脂可清胶囊	145
16. 延衰降脂胶囊	145
17. 安脂舒胶囊	145
18. 活血降脂胶囊	146
19. 茶多酚降脂胶囊	146
20. 消脂护肝胶囊	146
21. 康尔心胶囊	146
22. 金诃降脂胶囊	146
23. 三仙降脂胶囊	147
24. 葡利安软胶囊	147
高脂血症的中医验方	147
1. 黄芪首乌汤治高脂血症	147
2. 首乌虎杖治高脂血症	147



3. 半夏白术天麻汤治高脂血症	148
4. 参麦汤治高脂血症	148
5. 丹参山楂汤治高脂血症	148
6. 苍术枳壳治高脂血症	149
7. 黄芪归尾汤治高脂血症	149
8. 黑白丹参饮治高脂血症	149
9. 金樱子决明子治高脂血症	150
10. 葛根柴胡汤治高脂血症	150
11. 茯苓陈皮汤治高脂血症	150
12. 消脂汤治高脂血症	151
13. 调脂灵治高脂血症	151
14. 水蛭丹参降脂丸治高脂血症	151
15. 山枳通络饮治高脂血症	151
16. 陈皮苍术汤治高脂血症	152
17. 桃仁红花加味汤治高脂血症	152
18. 楂黄甘草汤治高脂血症	152
19. 降脂灵验方治高脂血症	152
20. 半夏枳实汤治高脂血症	153
高脂血症的食疗方	153
1. 三鲜冬瓜	153
2. 冬菇豆腐	154
3. 黄瓜拌豆芽	154
4. 芹菜茭白拌海带	154
5. 豆渣炒胡萝卜青丝	155
6. 麻辣葱片	155



高血脂按摩与养生

GAOXUEZHANMAOYU YANGSHENG

7. 冬笋爆鸡片	155
8. 玉米山药粥	156
9. 双耳粥	156
10. 银杏叶粟米粥	156
11. 山楂桑椹粥	156
12. 虫草粟米粥	157
13. 冬瓜豆腐汤	157
14. 姜黄海带萝卜汤	157
15. 竹笋鲫鱼汤	158
16. 绿豆佛手汤	158
17. 茵陈降脂茶	158
18. 银杏叶茶	158
19. 红花山楂茶	159
20. 菊花酒	159
21. 四季春补酒	159