

主編 劉明軍 張雷  
吉林科學技術出版社



五千年中華智慧

百姓人家終身醫生

自我按摩——綠色天然療法

不花錢，保健康！

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. 高脂血症—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  唐码书业 (北京) 有限公司

<http://www.tangmark.com>

□主编 刘明军 张 雷

□责任编辑:韩 捷

□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 jlkjcs@public.cc.jl.cn

传真 0431-5635185 5677817

网址 [www.jkcbs.com](http://www.jkcbs.com)

# 高脂血症

自我按摩系列

主编 刘明军 张 雷  
编者 张 雷  
刘明军  
张 欣  
陈 立  
逢紫千  
李秋明  
栗 栗  
徐恩仲

## 自我按摩图解

吉林科学技术出版社

原书空白页

# 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症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、头部、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

原书空白页

## 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



原书空白页

## 何谓高脂血症

近年来，随着人们生活水平的日益提高，饮食结构发生了很大的变化。以经济不发达的西北地区为例，20世纪90年代末，城镇居民年人均消费粮食、肉类和禽类的数量分别是102kg、25.48kg和8.49kg，肉类和蛋类分别提高了11.31%和91.12%，每天的摄入量大幅度增加。人们生活水平提高的同时，高脂血症及其并发症疾病的发病人数也逐年提高，据报道，包括高脂血症引起的动脉粥样硬化在内的心血管系统疾病每年的死亡人数已跃居各类疾病死亡人数之首，成为第一杀手，越来越引起人们的关注。那么什么是高脂血症？血脂是血浆脂质的总称，主要包括血清中的胆固醇（TC）、甘油三酯（TG）和低密度的脂蛋白胆固醇（HDL-C），若其中几种或所有血脂成分均增高，便称为高脂血症或血脂过高症。临床上以测定胆固醇和甘油三酯的含量来诊断，分为4型：①高胆固醇血症，②高甘油三酯血症，③混合型高脂血症（血清中胆固醇及甘油三酯均高），④高密度脂蛋白低下。血脂增高的原因一方面为外源性，即来自食物，如进食脂肪过多，可致血液中的甘油三酯过高，进食动物脂肪和胆固醇类食物过多，使血清中的胆固醇增高。另一方面为内源性的，即体内代谢异常，导致血脂增高。近年来，患高脂血症的患者年龄越来越趋于年轻化，因此应通过了解高脂血症的形成，注意调整饮食结构，养成良好的生活习惯，以预防高脂血症。

## 何谓自我按摩

按摩疗法又称推拿疗法，自我按摩疗法又称为自我健康保健疗法。据史书记载，自我按摩疗法源于西汉时期，是一种简便有效、经济实惠的治

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头部、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 15 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



原书空白页



## 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。