



全圖解系列
Quan Tu Jie Xi Lie

主编/王惟恒 强 刚 余新华

国医大师 全国首批名老中医
首批中国百年百名中医临床家
国家名老中医学术经验继承人指导老师

李济仁教授

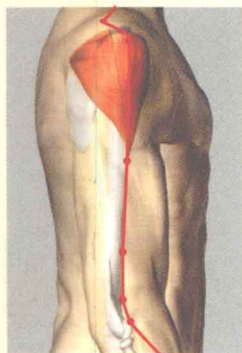
随 书 赠 送

糖尿病经络调理操作光盘

糖尿病

超值彩图版

经络调理绝技



刺激穴位才能调理经络，书中以图文互参的形式详解取穴定位之法，简便易学，通俗易懂

以按摩、点穴、艾灸、拔罐、刮痧等法调理经络，平衡气血阴阳，可有效防治糖尿病。按图索骥，效如桴鼓



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



全圖解系列 丛书2
Quan Tu Xie Li

糖尿病 经络调理绝技

主 编 王炜恒 强 刚 余新华



人民軍醫出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病经络调理绝技 / 王惟恒, 强 刚, 余新华主编. —北京:
人民军医出版社, 2010.8

(全图解系列丛书)

ISBN 978-7-5091-4068-0

I. ①糖… II. ①王…②强…③余 III. ①糖尿病—穴位疗法—
图解 IV. ① R245.9-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 154764 号

 糖尿病
经络调理绝技

策划编辑: 焦健姿 文字编辑: 尹旭辉 王玉梅 责任审读: 吴 然

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通讯地址: 北京市100036信箱188分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927271

网址: www.pmmmp.com.cn

印、装: 三河市春园印刷有限公司

开本: 889mm×1194mm 1/32

印张: 4 字数: 76千字

版、印次: 2010年8月第1版第1次印刷

印数: 0001~5000

定价: 26.50元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

丛书编委会

主 编 强 刚 谭洪福 余新华

副 主 编 李 涛 卜肖红 许 磊

编 委 (排名不分前后)

卜肖红 王惟恒 王 艳 李 涛

荣 卉 高 蒙 陶君能 黄 芳

高尚威 强 刚 蒋 莉 谭洪福

李丽娟

视频制作 谭洪福



前言

糖尿病是一种常见的内分泌紊乱性疾病，随着经济发展和生活方式的改变以及人口老龄化，其发病率呈逐年增加趋势。据估计，2010 年全球糖尿病人数将增加至 2.2 亿左右；我国糖尿病发病率增加了 2 倍，糖尿病总人数可能超过 4000 万。迫切需求掌握糖尿病的自我保健和康复医学知识的人们越来越多。

糖尿病患者需要终身服药，而且还有可能发生并发症。有什么方法能巩固和提高疗效，有效地预防并发症呢？中医经络疗法是中医的精华，我们身体上的经络对调节人体气血阴阳的平衡，调理内环境的平衡起着十分重要的作用。通过刺激经穴如按摩、针灸、点穴、拔罐、刮痧、中药贴穴、中药沐足、中药熏蒸等家庭理疗手段，可从全身调理的基础上全面防治糖尿病并发症。患者可根据自己病情选择不同的组

目 录



第一章

经络与腧穴

腧穴的定位方法	12
骨度分寸法	12
手指比量法	18
体表标志法	20
简便取穴法	20



第二章

穴位按摩与糖尿病防治

常用按摩手法与操作	24
糖尿病简易自我按摩法	34
〔第1良策〕按摩三穴+叩肋、摩腹、擦背	34
〔第2良策〕腹部按摩为主的康复疗法	42
〔第3良策〕糖尿病足底按摩法	46
〔第4良策〕糖尿病手穴按摩法	48
〔第5良策〕糖尿病耳穴贴压法	50

“消渴”证的按摩治疗	52
上消——燥热伤肺	52
中消——胃燥津伤	56
下消——肾阴亏虚	58
糖尿病合并症的自我按摩法	60
周围神经病变	60
眼病症	62
高血压	64
胃轻瘫	66
性功能障碍	70



第三章

艾灸疗法与糖尿病防治

艾灸家庭操作方法	74
糖尿病艾灸处方	78
糖尿病四点穴经验灸法	86
耳穴贴压法 + 足底艾灸法	88



第四章

拔罐、刮痧、气功及其他

拔罐家庭操作方法	92
糖尿病拔罐常用穴位处方	96
“糖尿病三区”拔罐法	100
刮痧防治糖尿病	104

诊断糖尿病为什么要查空腹血糖和餐后血糖	62
测空腹血糖和餐后血糖时要注意什么	64
糖尿病的治疗原则	66, 68, 70
哪些中成药可治糖尿病	74, 76, 78
食物中也有降糖药	80, 82
糖尿病防治食疗方	84, 86, 88, 90, 92
	94, 96, 98, 100, 102
防治糖尿病如何科学用药	105
哪些中药可用于糖尿病的辅助治疗	108
单味中药防治糖尿病	110
中药沐足防治糖尿病足	112
敷脐疗法防治糖尿病	114, 116, 118, 124



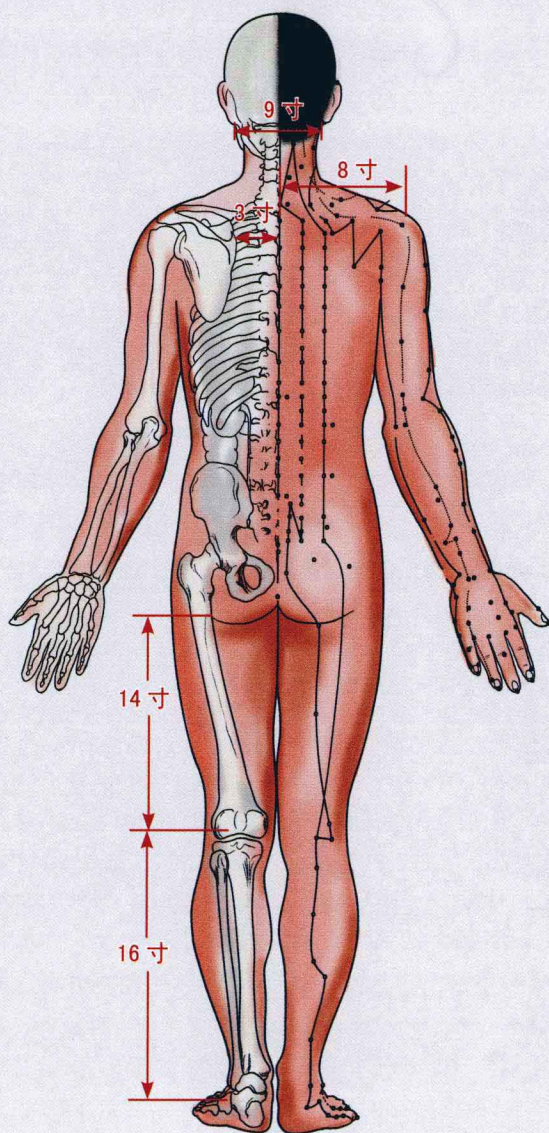
骨度分寸法（后面观）

部位	起止点	骨度	度量	说 明
头部	耳后两完骨（乳突）之间	9 寸	横寸	用于量头部的横寸
背腰部	肩胛骨内缘至后正中线	3 寸	横寸	背部腧穴根据脊椎定穴。一般临床取穴，肩胛骨下角相当第 7（胸）椎，髂嵴相当第 16 椎（第 4 腰椎棘突）
	肩峰缘至后正中线	8 寸		
下肢	臀沟至腓横纹	14 寸	直寸	
	腓横纹至外踝尖	16 寸		



什么是糖尿病

糖尿病是一种内分泌 - 代谢综合征，为慢性终身疾病，临床以持续高血糖为基本生化特征。糖尿病是血中胰岛素不足或敏感性降低，导致血糖过高，出现糖尿，进而引起的脂类、蛋白质代谢紊乱，不是泌尿系统问题，是内分泌系统疾病，临床会出现多尿，烦渴，多饮多食，消瘦乏力。



骨度分寸法（背面观）

手指比量法

手指比量法是在分部折寸的基础上，医者用手指比量取穴的方法，又称“指寸法”。因人的手指与身体其他部分有一定的比例，故临床上医者多以自己的手指比量，但都要参照患者身材的高矮情况适当增减比例。一般有下列几种：

1. 中指同身寸 以中指中节的长度为1寸。即以患者的中指屈曲时，中节桡侧两端纹头之间作为1寸。这种方法适用于四肢及脊背作横寸折算。

2. 拇指同身寸 即以拇指指间关节之横度作为1寸。

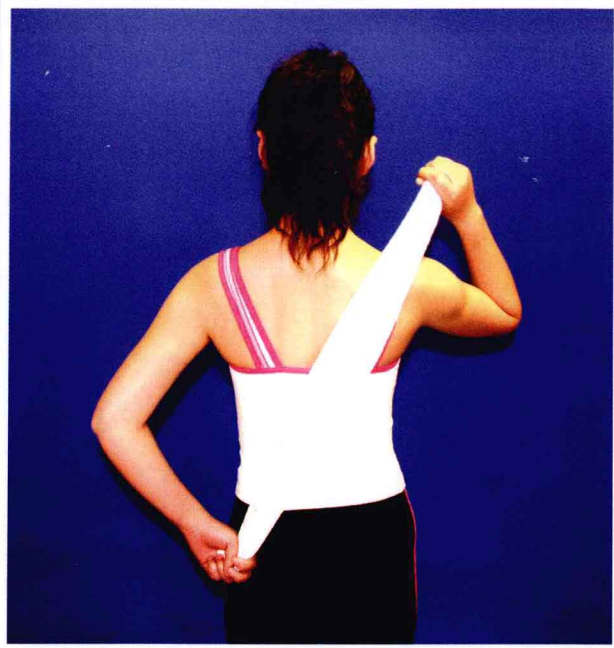
3. 横指同身寸 又称“一夫法”，也就是将示、中、环、小指相并，四横指为一夫，即四横指相并，以其中指中节横纹为准，量取四指之宽度作为3寸。此法多用于下肢、下腹部和背部的横寸。

手指比量法必须在骨度规定的基础上运用，不能以指寸悉量全身各部，否则长短失度，骨度分寸与指寸在临床应用中应该互相结合。

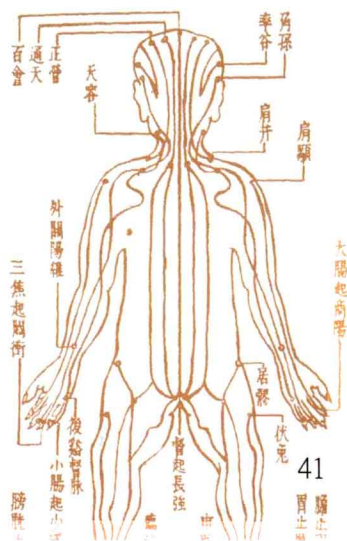


中医对糖尿病的认识

糖尿病属中医学“消渴”病范畴。消为欲饮的意思，渴为口干。消渴是以多饮、多食、多尿、消瘦或尿有甜味为特征的病证。消渴之名源于《内经》。根据发病机制和临床表现的不同。又有消瘴、膈消、肺消等不同病名。宋代医学家又把口渴多饮的称为“上消”；消谷善饥的称为“中消”；口渴多尿，甚至小便混浊如脂膏的称为“下消”。关于防治，唐代医家孙思邈用食物疗法治疗消渴，主张“节制咸食和米面”；隋·巢元方提倡体育疗法，宜“先行一百二十步，多者千步”；历代古籍还载有以动物胰腺治消渴的食疗方。



毛巾擦背



第2良策：腹部按摩为主的康复疗法

1. 直推腹 推擦胸骨下至中极穴。用你自己的手掌掌面紧贴腹部，两手交替地自胸骨下至中极穴稍用力推擦2分钟左右。中极穴位于肚脐下方一横掌处，也就是耻骨联合上方的1寸处。

2. 横推腹 用手掌的掌根自右腹部用力推擦至左腹部后，改用五指指腹勾擦回原处；再用手掌的掌根自左腹部用力推擦至右腹部，改用五指指腹勾擦回原处。如此交替按摩3分钟左右。

3. 振腹部 双手自然叠放，掌根对准肚脐，轻轻下压，并有规律地振动腹部5分钟左右。4点揉腹部穴位：用拇指点揉中脘穴、气海穴、天枢穴各1分钟左右。中脘穴的位置在肚脐上方一横掌处；气海穴在肚脐正下方两横指处；天枢穴在肚脐两旁两横指处。

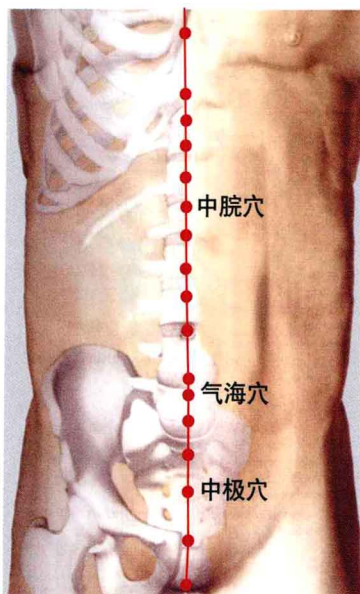


十大征象帮您早期发现糖尿病（二）

◇ **视力减退** 糖尿病可引起白内障，导致视力减退或引起急性视网膜病变，导致急性视力减退。

◇ **皮肤瘙痒及感染** 糖尿病引起的皮肤瘙痒，往往使人难以入睡，特别是女性阴部的瘙痒更为严重。有的可见皮肤或外阴反复感染，如毛囊炎以及反复发作的外阴炎、阴道炎、龟头炎等，这是由于血糖较高，皮肤组织中含葡萄糖亦较多，因而有利于细菌、真菌繁殖。

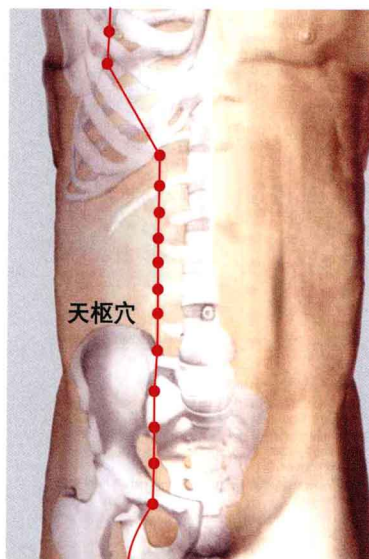
◇ **手足麻木** 糖尿病可引起末梢神经炎，出现手足麻木、疼痛以及烧灼感等。也有的人会产生走路如踩棉花的感觉。有的人可能出现跟腱反射减弱或消失，出现这类情况的人中糖耐量试验异常者可高达53.3%，应特别注意。



中极穴 在下腹部，前正中线上，当脐下4寸

中脘穴 在上腹部，前正中线上，当脐中上4寸

气海穴 在下腹部，前正中线上，当脐中下1.5寸



天枢穴 在腹中部，距脐中2寸

4. 擦揉脚踝内侧 用大拇指在内踝和跟腱处进行擦揉，每侧4分钟左右。这个地方正好是太溪穴，经常按揉，有滋阴益肾，壮阳强腰的作用，对糖尿病患者康复养生非常有利。

5. 擦肾俞 用双手掌自上而下，擦双侧包括肾俞在内的腰肌2分钟左右。肾俞的位置在腰部，第2腰椎棘突下，旁开1.5寸。



十大征象帮您早期发现糖尿病（三）

◇ **尿路感染** 糖尿病引起的尿路感染有两个特点，一是菌尿起源于肾脏，而一般的尿路感染多起源于下尿道；二是尽管给予适宜的抗感染治疗，但急性肾盂肾炎发热期仍比一般的尿路感染发热期要长。

◇ **呼吸道感染** 反复出现的上呼吸道感染、肺部感染及活动性肺结核，可能与患糖尿病后抵抗力下降等因素有关。

◇ **排尿困难** 男性糖尿病患者中出现排尿困难者约为21.7%。因此，中老年人若发生排尿困难，除前列腺肥大外，应考虑糖尿病的可能。

◇ **腹泻与便秘** 糖尿病可引起内脏神经病变，造成胃肠道的功能失调，从而出现顽固性的腹泻与便秘，其腹泻使用抗生素治疗无效。

◇ **阳痿** 据统计，糖尿病患者中发生阳痿者达60%以上。中年男性发生无原因性阳痿，应警惕有糖尿病的可能。

以上表现有可能是糖尿病的首发症状或发病信号，应予以注意，并定期去医院检查，以便早发现，早治疗。

第3良策：糖尿病足底按摩法

1. 操作前准备

〔足部按摩膏〕 具有清热解毒，祛湿止痒作用。

〔选取反射区〕 腹腔神经丛、肾和肾上腺（双足底中下部椭圆形区域）；胃、胰腺和十二指肠（双足底内侧中上二横指区域）；输尿管和膀胱（双足底斜向内下方弧形带状区域）；脑垂体（双足拇指指腹中央偏内侧区域）；肝（右足底4、5跖骨体间一拇指宽区域）；心脏（左足底4、5跖骨体间一拇指宽区域）；甲状腺、甲状旁腺（双足拇指指腹及拇指根部下二横指区域）；涌泉（足心人字沟处）、太溪（内踝与跟腱的中点）二穴。

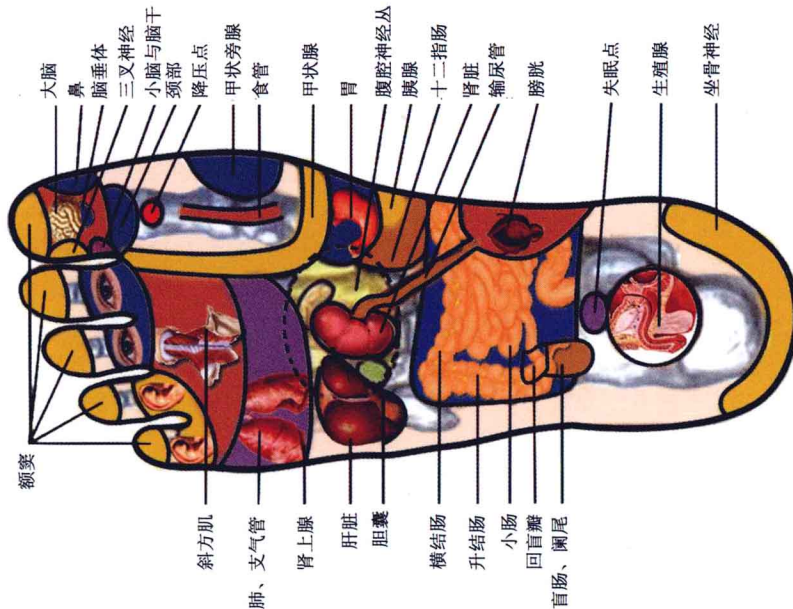
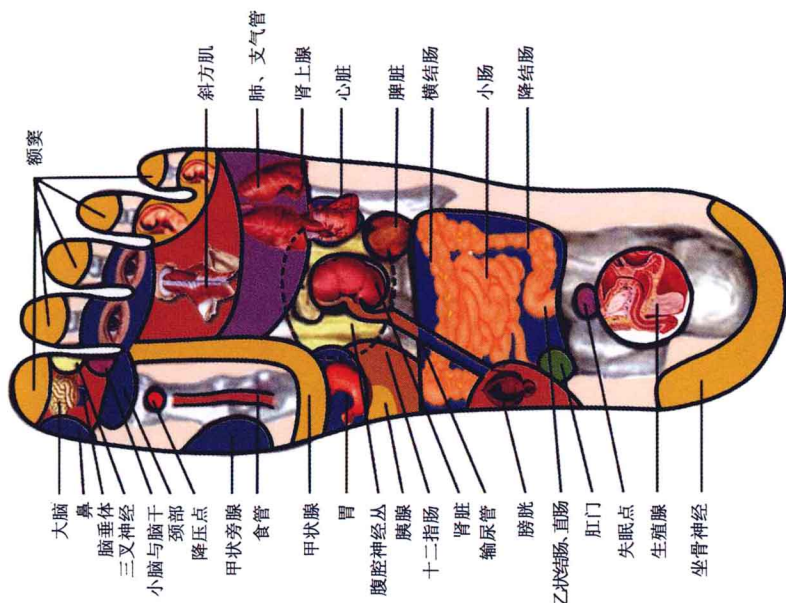
2. 具体操作

患者仰卧位，先左足，后右足。首先点按患者心脏反射区以检验患者身体状况，以决定按摩的手法力度。依次推按左足的腹腔神经丛、肾上腺、肾脏、输尿管、膀胱反射区4分钟，按摩脾脏（心反射区域下）3分钟，再依次点按头（双足趾趾腹顶端）、脑垂体、眼（双足底2、3足趾根部）、胃、十二指肠、肝脏、心脏、下腹部（双足心）反射区5分钟，点揉按压涌泉、太溪2分钟，患者足脚趾内侧从趾根到趾尖处有硬块或结节条索状物，此处需循序渐进按摩，将硬块散开使之柔软，若脚后跟有硬块者亦须加以按摩5分钟。最后再依次推按肾上腺、肾、输尿管，膀胱反射区4分钟。按摩后半小时内喝开水300毫升左右。每日1次，12天为1个疗程。

3. 注意事项

按摩治疗时，手法应以轻柔为主。患者须进行适量的饮食控制，并积极进行身体锻炼，如散步、爬山、打太极拳等。

对伴有酮症酸中毒或其他严重并发症的糖尿病患者不宜进行此法治疗。



足底反射区图