

中医手法保健系列



全图解

康复按摩

『三高』



单述刚 总主编

张立志 李新民 双福 主编

农村读物出版社

中医手法保健系列



全图解

康复按摩

『三高』

单述刚 总主编
张立志 李新民 双福 主编

农村读物出版社



图书在版编目 (C I P) 数据

“三高”康复按摩全图解 / 张立志, 李新民, 双福
主编. — 北京: 农村读物出版社, 2010.6
(中医手法保健系列 / 单述刚主编)
ISBN 978-7-5048-5362-2

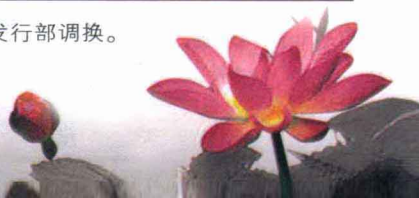
I. ①三… II. ①张… ②李… ③双… III. ①高血压
—按摩疗法(中医)—图解②高血糖病—按摩疗法(中医)
—图解③高血脂病—按摩疗法(中医)—图解 IV.
①R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第123585号

总 主 编	单述刚
主 编	张立志 李新民 双 福
编 写	张立志 李新民 周学武 侯熙良 常方喜 孙 鹏 王雪蕾 石晓亮 彭 利 孙 燕 陈 辰 刘继灵 贾全勇 梅妍娜 徐正全 李青青 李华华 石婷婷 单 晓 初 晨 严 帆 杨 亮 郑希凤
模 特	王 慧 王延娟 辛首佳 姚航玲 郭 骏 朱文珺
监 制	周学武
策 划	
摄 影	双 福 SF 文化工作室 www.shuangfu.cn
装帧设计	

责任编辑	育向荣 刘博浩
出 版	农村读物出版社(北京市朝阳区麦子店街18号 100125)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	北京三益印刷有限公司
开 本	889mm X 1194mm 1/32
印 张	3.5
字 数	70千
版 次	2011年1月第1版 2011年1月北京第1次印刷
印 数	1~6000册
定 价	16.00元

凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换。



目录

contents



Part1 认识篇

防治“三高”，刻不容缓	08
“三高”趋向年轻化	08
漠视“三高”症状，后果严重	08
“三高”数据，触目惊心	09
防治“三高”，正确认识	10
认识高血压	10
认识糖尿病	12
认识高血脂	14
防治“三高”良策，按摩治疗	16

Part2 入门篇



认识“三高” 按摩治疗	18
何谓按摩?	18
按摩与经络腧穴的关系	18
按摩的功效	19
“三高”按摩治疗，学好手法是关键	19
按摩前的准备	19
按摩手法操作要义	20
“三高”治疗的按摩手法	21
手法操作注意事项及禁忌	26



Part3 对症防治篇

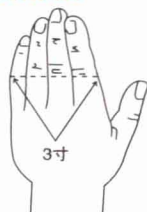
自我按摩，预防“三高”	28
预防高血压	28

预防糖尿病	31
预防高血脂	34
高血压的按摩治疗	38
自我按摩治疗	38
他人辅助按摩治疗	46
糖尿病的按摩治疗	53
自我按摩治疗	54
他人辅助按摩治疗——腰背部按摩	59
他人辅助按摩治疗——下肢部按摩	62
他人辅助按摩治疗——腹部按摩	65
自我按摩治疗糖尿病并发症——周围神经病变	70
自我按摩治疗糖尿病并发症——眼睛病症	72
自我按摩治疗糖尿病并发症——高血压	76
高血脂的按摩治疗	79
自我按摩治疗	80
自我按摩治疗高血脂并发症——冠心病、动脉硬化	85
自我按摩治疗高血脂并发症——脑供血不足	90
自我按摩治疗高血脂并发症——脂肪肝	93

Part4 保健篇



生活中小病症的特效保健穴	96
按摩特效穴让你远离病痛折磨	101
“三高”与饮食	104
“三高”与运动	109
“三高”病症的突发急救	111



· 说明 ·

本书1寸非绝对长度3.3厘米，而是相对长度，即同身寸，因人而异。这里介绍的3种指寸定位法，根据本人手指比量确定尺寸取穴才准确（见左图）。

中指同身寸法 拇指同身寸法 横指同身寸法



序

随着物质生活的丰富，人们越来越关注自己的健康。但是，高血压、高血糖、高血脂这“三高”病症，却让很多朋友烦恼不已，与之相伴的并发症，以及频繁地测量血压、忌食油腻、吃药、打针……好像生活已经由“三高”控制，完全丧失了生活原本的乐趣。

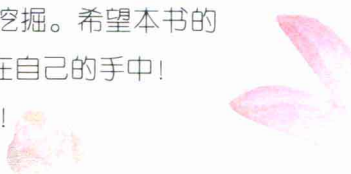
其实，“三高”病症并不可怕，只要以认真的态度对待、积极治疗，“三高”病症必将远去。文武之道，一张一弛；疗病之源，防胜于治。我们在采用其他治疗手段的时候，不妨以经络按摩来辅助防治“三高”。

按摩作为祖国医学的一部分，在我国已有千年历史。长期以来，以其神奇的疗效，为无数患者解除了病痛。随着传统中医的科学化和现代化，使得按摩疗法不断完善，在防治“三高”方面也收到了卓越的成效。并且按摩具有简单易操作，效果明显，痛苦和副作用小、无需医药花费的优点。

本书以完全图解的方式指导你以按摩手法防治“三高”，并从中医本源剖析了“三高”的病因病理，介绍了关于三高患者的日常生活、运动常识，只要每天坚持按摩，你会自然拥有健康。

人的身体有着巨大潜能，却很少人懂得挖掘。希望本书的按摩方法有助于你的健康，因为幸福就掌握在自己的手中！

“三高”消逝，自然神清气爽，笑口常开！



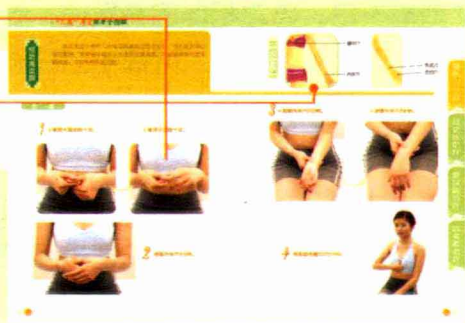
如何使用本书

➡ 全程图解，按摩手法简单易学

按摩手法、具体的按摩过程以图片全程展现，你只要参照图片选取穴位按摩，轻松收到练习效果。

➡ 穴位图解，轻松找穴，便捷按摩

具体按摩过程，所涉及的穴位以图解的形式展现，取穴更精确简单。



➡ 剖析“三高”病因病理，对“三高”正确认识

在本书的Part1部分，着重讲述了“三高”的病因病理，可以帮助你更正确地认识“三高”病症。

➡ 防胜于治，自我按摩与他人辅助按摩兼讲

“三高”的预防和治疗按摩方法，自我按摩与他人辅助按摩都进行了讲解，既防止患“三高”其他疾病，也便于家人帮你按摩。

➡ 生活特效穴位，让生活更轻松

本书Part4介绍了生活特效穴位，帮助你在生活中轻松去除小疾患。

➡ 饮食与运动详讲解，全方位围歼“三高”

指导“三高”患者的饮食和运动，多方面治疗“三高”病症。

➡ 附赠光盘和全身保健诀窍

光盘由医师实景演示指导，方便你准确掌握基础按摩方法，有效进行家庭及自我保健按摩；附录中更添加了全身的保健按摩方法，帮你轻松守护自己和家人健康。

· 声明 ·

本书仅做资料参考，因个人体质有异，采用本书按摩指导时，需提前咨询医师。因使用本书带来的任何问题，出版社不负任何责任。

Part1



认识篇

“三高”病症已经成为严重危害人们健康的问题，了解自己的身体健康状况，正确地认识“三高”，必将让你受益匪浅。此篇用中医理论分析“三高”病症，并告诉你按摩是防治“三高”简单易操作、收效显著的良策。

- 防治“三高”，刻不容缓
- 防治“三高”，正确认识
- 防治“三高”良策，按摩治疗



防治“三高”，刻不容缓

“三高”趋向年轻化

社会的进步，经济的发展，大家衣食无忧，充分享受着这多姿多彩的生活。但是，随着城市现代化进程的加快，“三高”患者不断增多，严重威胁着人们的生命和健康，“三高”已经不仅局限于老年人，而正呈越来越年轻化的趋势。

根据资料显示，目前中青年白领的健康状况令人堪忧。高血脂、脂肪肝等以往老年人容易得的疾病都在中青年白领中提前报到。据卫生部报告：我国已有高血压患者1.6亿人、血脂异常患者1.6亿人、超重者2亿人、肥胖者6000万人、糖尿病患者2000万人，更严重的是每天还在增加数以万计的新的年轻的“三高”患者。

“三高”通常是指高血压、高血脂和高血糖三种病症，它们都与现代文明有关，故又称之为文明病，属于高发慢性非传染性疾病。在成年人群中患病率特别高。“三高”疾病非常容易并发动脉粥样硬化，进而导致严重的心脑血管疾病。在我国，“三高”更是以其高患病率、高危险性、高医疗费用著称。

漠视“三高”症状，后果严重



在工作压力过大或情绪紧张时你是否有头晕、头痛、眼花、耳鸣、失眠、乏力、注意力不集中等症状？

你是否夜尿频多？

你是否饭量突然增大？

你是否总觉得嗓子发干，需要喝水？

因工作忙碌你是否顾不上重视这些症状？如果漠视了上述一些看似不严重的症状，可能会给你的身体带来严重的后果。“三高”疾病在早期可以毫无症状，也无异常感觉，而到了晚期却可日趋严重，甚至危及生命。就高血糖而言，具有典型“三多一少”症状的患者已经不多见

了。据统计，大约有一半的患者并不知道患有糖尿病，多数是在体检时被发现或是产生肾脏、眼睛、周围神经等并发症时才被查出来。还有相当一部分人空腹血糖并不高，而其餐后血糖却已超过了11.1毫摩尔/升，如果仅仅是空腹抽血体检的话，往往容易漏诊。所以我们需要经常关注自己的身体，注意身体发生的一些症状。

“三高”数据，触目惊心



关于高血压的数据

2002年中国居民营养与健康状况调查结果显示，中国成年人高血压的患病率为18.8%，即全国约有1.6亿高血压患者，每5个成年人当中就有1人患高血压，高血压已成为我国最常见的心血管疾病。

美国弗明翰心脏流行病学研究提出，在55岁血压正常的人群中，有90%的人以后可能会发展为高血压，在美国每3个成年人中就有1人患高血压。

我国65岁以上人群，高血压的患病率达50%左右。若不加强防治，高血压将危害每一个人的健康。

高血压是中风最重要的危险因素；高血压常并发中风（脑卒中），脑出血的80%由高血压引起，脑梗死的发生多与血压升高有关。

2002年中国居民营养与健康状况调查结果显示，我国人群高血压的知晓率为30%，治疗率为25%，控制率仅为6%，处在极低水平。

我国有1.1亿人不知道自己已患有高血压，1.2亿高血压患者并没有正规使用降压药治疗，1.5亿的高血压患者没有达到降压目标。

关于高血脂的数据

近年来，我国人群血脂异常率水平快速上升。全国营养与健康调查资料表明，我国成人现存血脂异常者高达1.6亿。对我国12个大城市2000余名高胆固醇血症患者血脂控制调查表明，近80%的患者血脂水平不符合《我国血脂异常防治建议》的控制目标水平。目前，胆固醇升高者当中的90%尚不知晓自己的状况，而在其余的10%中，进行治疗的人也不足20%。

最新资料显示,我国每年死于心脑血管疾病的人有300多万,占我国每年总死亡人数的50%,而幸存下来的患者75%不同程度丧失劳动能力,4%重残。更令人担忧的是,我国30岁以上的成年人中,80%或多或少、或轻或重地患有高血脂、高血压、冠心病、脑中风等心脑血管疾病,而95%的人对自己的心脑血管系统健康情况不清楚,90%的人对血压水平不了解,60%的人缺乏定期检查和保养。为了从根本上降低心脑血管疾病的发生,2004年6月,卫生部十年百项计划把“血管病变早期检测技术”列为推广项目。

关于糖尿病的数据

我国糖尿病患病率在过去20年中上升了4倍;2002年全国居民营养与健康状况调查结果显示,我国有糖尿病患者2000多万人,另有近2000万人糖耐量低减;据国际糖尿病联盟估计,我国2007年糖尿病患者约为3980万,2025年将达到5930万;我国已成为全球糖尿病患病率增长最快的国家之一。

以上的数据触目惊心,防治“三高”已经到了刻不容缓的地步。

防治“三高”,正确认识

认识高血压



高血压是临床常见疾病,分原发性和继发性两种。临床症状主要为头晕、眼花、头胀、烦躁易怒、心悸、失眠、耳鸣等,晚期可出现脑、心、肾等器质性和功能性障碍。中医属于眩晕、头痛、中风等范畴。

根据中医学理论,高血压病的病因病机,主要是由于情志失调、饮食不节、劳逸过度、禀赋不足与体质偏盛偏衰等因素,导致人体脏腑阴阳平衡失调、气滞血淤、升降失常、风火内生、痰淤交阻而发病。病变在肝,病源在肾,肝肾阴阳失调是本病的病机重点,其病机要点可概括为虚(肝肾阴虚)、火(肝火、肝阳)、风(肝风)、痰(痰湿)、气(气逆、气滞)、血(血淤)等六个方面。

情志失调：

中医学将情志归纳为七情，即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等七种情志变化。长期持久的情志刺激，可使人体代谢功能紊乱，脏腑阴阳平衡失调，导致高血压的发病。

饮食不节：

饮食不节可损伤脾胃，导致脾胃气机升降失常，脾不运化，则聚湿、生痰，化热而引起血压升高。饮食不节包括饥饱失常、饮食偏嗜两个方面，与高血压的发病关系密切。

进食肥甘厚味或过度饮酒，可损伤脾胃，引起运化失常、痰湿内生、蕴久化热、痰热上扰，导致血压升高；或嗜食咸味、过量食盐，可使血脉凝滞、耗伤肾阴，致肾阴亏虚、肝失所养、肝阳上亢，亦可使血压增高。

劳逸过度：

包括过度劳累和过度安逸两个方面，都是引起人体内脏阴阳、气血失调的重要因素，从而导致高血压病的发生。

禀赋不足与体质因素：

人体禀赋来源于先天。“肾为先天之本”，“肾气”的强弱受之于父母，所以高血压病的发生与先天禀赋有关，这与现代医学高血压发病机制中的遗传因素相似。

高血压的发病又与体质因素有关。中医学认为，身体偏肥胖阳虚体质的人易患高血压病，多与痰湿内热有关；身体偏瘦的阴虚体质的人患高血压病，多与阴虚阳亢有关。

高血压的诊断并不难，但需在不同时间测3次血压，取其平均值，均收缩压超过140毫米汞柱或舒张压超过90毫米汞柱，方能诊断为高血压。对偶尔超过正常范围者，宜定期重复测量以确诊。临床上最重要的检查步骤是寻找高血压的病因。

中医辨证分型如下：

肝肾阴虚型：

头晕目眩、头痛耳鸣、烦躁易怒、五心烦热、盗汗、潮热、口干喜凉

*1毫米汞柱=133.322帕。

饮、腰酸腿软、便干尿赤、舌红无苔、脉细无力。

阴阳两虚型：

此型多见妇女更年期并发，头晕目眩、五心烦热、烘热出汗等阴虚内热现象，又有汗后背部畏冷等阳虚证候，舌红少苔或白苔，脉沉细。

肝气郁结型：

头晕目眩、心烦易怒、胸闷憋气、胸肋胀痛、喜叹息、善叹气、舌红苔微黄、脉弦涩。

肝火上炎型：

头晕目眩、头痛耳鸣、面红目赤、烦躁易怒、口苦畏热、尿赤便秘、舌红苔黄、脉弦有力。

肝风内动型：

头晕目眩、四肢麻木、手颤足晃、步履沉重，甚则口眼歪斜、舌强言蹇、半身偏枯或牙关紧闭、鼻鼾昏睡、人事不醒、舌红苔白或黄，脉弦或沉细。

脾虚痰盛型：

眩晕体胖、身倦乏力、头重如裹、痰多、浮肿、便溏、舌胖嫩、苔白腻、脉滑。

认识糖尿病



糖尿病是由遗传和环境因素相互作用而引起的常见病，临床以高血糖为主要标志，常见症状有多饮、多尿、多食以及消瘦等。糖尿病若得不到有效的治疗，可引起身体多系统的损害。引起胰岛素绝对或相对分泌不足以及靶组织细胞对胰岛素敏感性降低，引起蛋白质、脂肪、水和电解质等一系列代谢紊乱综合征，其中以高血糖为主要标志。临床典型病例可出现多尿、多饮、多食、消瘦等表现，即“三多一少”症状。

糖尿病按其临床表现，隶属于祖国医学中“消渴”范畴，但消渴并不等于糖尿病，因消渴的涵义较广，如甲状腺功能

亢进、尿崩症等有消渴症候，也属消渴之列。

随着临证不断深入，中医理论日趋完善，从情志、饮食、劳伤、外感等方面认识病因，认识到阴虚与燥热是消渴病(糖尿病)的主旋律，两者互为因果，临床上表现出肺燥、胃热、肾虚的病理变化。主要病因有以下几方面：

禀赋不足，五脏柔弱：

肾精虚亏、肾气不足、阴竭阳亢、气血皆虚均可引起消渴症。中医十分注重“五脏皆弱者，善病消瘵”的理论，古代医家已认识到消渴病发病内因起主导作用，这与现代医学研究证实糖尿病发病与遗传因素、免疫缺陷、胰岛素缺乏或胰岛素抵抗等内在因素同出一辙。

情志失调，郁久化火：

祖国医学认为七情所伤，肝气郁结，久郁化火伤阴，上耗肺津，中伤胃液，下损肾水为消渴的主要病因和发病机制之一，这与现代医学有关心理应激状态下，可诱发糖尿病的观点颇为相似。研究进一步证实，当处于焦虑状态时，血浆胰岛素含量显著降低。可见，心理因素可促发糖尿病的发生，并使症状加重，与中医七情致病的理论颇为一致。

饮食不节，蕴热伤津：

饮食不节可引起脾胃功能失常、肠胃燥结，是导致消渴的原因之一。现代医学认为过多摄入碳水化合物、脂肪等饮食，是导致肥胖的主要原因。肥胖者常伴有高胰岛素血症，出现胰岛素抵抗，可诱发II型糖尿病。酗酒可致肝脏葡萄糖贮备能力降低，加重肝细胞损害，使糖尿病加重。现代医学的观点与中医的认识不谋而合，控制饮食成为防治糖尿病发生和发展的基本方法。

外感六淫，化热伤阴：

现代医学对糖尿病病因的研究证实，部分患者病毒感染后，由于自身免疫反应，胰岛炎性病变，破坏胰岛细胞而发生I型糖尿病、II型糖尿病患者，临床上常见感冒可使血糖升高，病情加重。这与中医六淫致病的理论对糖尿病病因认识是相同的。

劳逸失度，房劳伤肾：

过劳伤神、过逸伤气、房劳伤肾，都可引发消渴症。

中医对糖尿病的辨证分型至今尚缺乏统一标准，主要分型有把消渴病分为上、中、下三消论治；根据阴阳偏盛偏衰分型，分为阴虚型、阳虚型、阴阳两虚型。

1991年全国中医糖尿病学会辨证标准协作组通过1504例糖尿病临床观察分为五期五型论治，分期为糖尿病前期（Ⅰ期）、糖尿病症状期（Ⅱ期）、合并症早期（Ⅲ期）、合并症中期（Ⅳ期）、合并症重危期（Ⅴ期）。

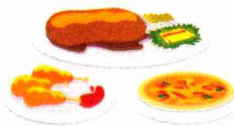
认识高血脂



高脂血症是动脉粥样硬化形成的前提，而后者又是许多血管及脏器疾病的主要基础病变之一，大规模、多中心的临床流行病学调查已经证实：高脂血症是世界范围内的常见病，而且与心脑血管疾病、肾脏病的发病率、病死率之间存在着明显的相关关系。高脂血症虽不见于古代文献中，但类似本病的记载很多。散见于心悸、眩晕、胸痹、中风、消渴、痰浊、痰淤等病。常见症状：肥胖、肢麻、眩晕、胸闷、腕痞及不同的兼夹症。

中医认为，膏脂虽为人体的营养物质，但过多则形成高脂血症为患。凡导致人体摄入膏脂过多，以及膏脂转输、利用、排泄失常的因素均可使血脂升高，其病因有以下几点：

饮食失当：



饮食不节、摄食过度或恣食肥腻甘甜厚味，过多膏脂随饮食进入人体，输布、转化不及，滞留血中，因而血脂升高。长期饮食失当或酗酒过度，损及脾胃，健运失司，致使饮食不归正化，不能化精微以营养全身，反而变生

脂浊，混入血中，引起血脂升高。前者为实证，后者为虚中夹实证，这是二者不同之处。

喜静少动：

或生性喜静、贪睡少动；或因职业工作所限，终日伏案、多坐少走，人体气机失于疏畅，气郁则津液输布不利，膏脂转化利用不及，以致生多用少，沉积体内，浸淫血中，故血脂升高。

情志刺激：

思虑伤脾、脾失健运，或郁怒伤肝、肝失条达、气机不畅，膏脂运化输布失常，血脂升高。



年老体衰：

人老则五脏六腑皆衰，肾虚则津液失其主宰；脾虚则饮食不归正化；肝弱则津液输布不利，三者皆使膏脂代谢失常，引起血脂升高。

体质禀赋：

父母肥胖，自幼多脂，成年以后，形体更加丰腴，而阳气常多不足，津液膏脂输化迟缓，血中膏质过多，或素体阴虚阳亢，脂化为育，溶入血中，血脂升高。

消渴、水肿、胁痛、黄疸、症积等症不愈：

这些病症同样会引起血脂升高。

判断是否有高脂血症或决定服用降脂药物之前，至少应有两次不同日的血脂化验记录。如首次化验结果不正常，则应择日复查血脂。若血脂仍然不正常，即可确定高血脂的诊断。单纯血胆固醇升高时医学上称之为高胆固醇血症；只有血甘油三酯升高时则称为高甘油三酯血症；如果血胆固醇和甘油三酯都升高，就叫作混合性高脂血症。

目前国际和国内尚无统一的高脂血症诊断标准。根据我国于1997年制定的诊断标准，每升血中的总胆固醇（TC）超过5.7毫摩尔为胆固醇水平升高，每升血中的甘油三酯（TG）超过1.7毫摩尔为甘油三酯水平升高。由于这个标准更适合我国国情，所以已在国内普遍采用。然而，国内、外医学专家都普遍认为，每个人的理想血胆固醇水平应小于5.2毫摩尔/升。此外，还规定每升血高密度脂蛋白胆固醇（HDL-C）小于1毫摩尔也属不正常现象。



中医辨证分型如下：

气血双虚症：

气短懒言、面色苍白、食少乏力、心悸怔忡，偶有心前区闷痛感，舌淡苔薄白，脉细弱或虚大无力。

痰阻络症：

此症多见于嗜食肥甘、体形肥胖者，头昏重胀、时吐痰涎、口苦口黏、胸闷或刺痛、肢麻沉重、舌隐紫或有淤斑、苔厚腻、脉滑。

肝肾亏虚症：

头昏晕痛、目糊耳鸣、心悸失眠、腰酸肢麻、舌红苔薄白、脉细弦滑。

防治“三高”良策，按摩治疗

● “三高”疾病当前主流治疗方式还是终生服药，日复一日的服药治疗需要金钱的持续支出，而且“是药三分毒”，药吃得越多，副作用的危害就越大。服药虽然在一定程度上缓解了病情，但是病情还是在继续发展，不但无法治愈，而且最终会使心、脑、肾等脏器受损病变，乃至死亡。

● 面对与日俱增的“三高”疾病发病率，我们是否应该另辟蹊径，找到一个更好的治疗手段来应对它呢？医学界也一直在寻找更佳的治疗方式，随着人们的研究，陆续发现了针灸、按摩、食疗等传统中医疗法对治疗“三高”疾病有着良好的治疗效果。尤其是按摩，以其简单实用、随时随地都可操作治疗的优点，越来越受到人们的重视。对于“三高”疾病患者来说，掌握一定的自我按摩的手法，必将受益匪浅。

