



全圖解系列 从12
Quan Tu Jie Li Lie

主编/强 刚 谭洪福 余新华

丛书首席学术顾问

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

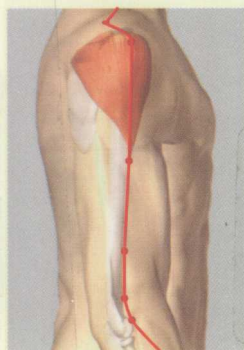
高血脂经络调理操作光盘



高血脂

超值彩图版

经络调理绝技



中医经络学说
 调理在防病治
 有着神奇的功效
 全图解的形式
 经络调理方法，
 简便实用疗效好！



NLIC 2970656920

经络生方面
 家用完
 血脂的
 知道，

用按摩、点穴
 痧...等传统
 的穴位，通过
 的阴阳，达到
 的。按图索骥

罐、刮
 经络上
 平衡气
 脂的目



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



全圖解系列 丛书
Quan Tu Jie Xi Lie

高血脂

经络调理绝技

主 编 强 刚 谭洪福 余新华



NLIC 2970656920



人民軍醫出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

高血脂经络调理绝技 / 强 刚, 谭洪福, 余新华主编. —北京:
人民军医出版社, 2011.1

(全图解系列丛书)

ISBN 978-7-5091-4531-9

I. ①高… II. ①强…②谭…③余 III. ①高血脂病—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 244818 号

高血脂

经络调理绝技

策划编辑: 焦健姿

文字编辑: 王玉梅

责任审读: 黄栩兵

出 版 人: 石 虹

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.pmmp.com.cn

印刷: 北京天宇星印刷厂 装订: 恒兴印装有限公司

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 3.875 字数: 72千字

版、印次: 2011年1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 者 (排名不分前后)

卜肖红 王惟恒 李 涛 荣 卉

高 蒙 陶君能 黄 芳 余新华

高尚威 强 刚 蒋 莉 谭洪福

李丽娟

视频制作 谭洪福



内容提要

编者详细介绍了传统医学中的按摩、拔罐、走罐刮痧、熏洗、艾灸、手疗、足疗、耳穴贴压等防治高脂血症的经络调理法，并以图文并茂的形式详解了腧穴定位和操作方法以及高脂血症中西医运动、食疗、药疗等自我调理方法。本书强调实用性，方法易学、易懂、易操作，适合高脂血症患者自我康复保健调理。

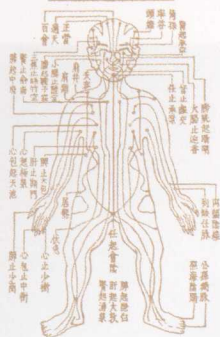
图 全



Diagram of the right arm showing the path of the Large Intestine Meridian (大腸經) and the location of the Qianmen (肩髃) and Qianmen (肩髃) points.

中医认为，血脂沉积，经络阻滞，必致人体气血阴阳失调，以致百病丛生。刺激穴位，疏通经络，无疑是防治高脂血症的妙法。譬如，按摩能减少皮下脂肪的聚集，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、糖代谢都具有双向调节作用。脂肪组织间隙血管很少，借助频繁的手法按摩，能促进毛细血管的增生，消除脂肪中的水分，加速脂肪组织的“液化”和利用；按摩还可促进新陈代谢，使多余的脂肪转化为热量而消耗掉，从而减少局部脂肪堆积，尤适宜于四肢和腹部的局部减肥。

5



环境平衡起着十分重要的作用。通过刺激经络腧穴等手段，有助于防治高血脂。有鉴于此，本书重点介绍了高血脂的经络调理法，将传统医学的按摩、拔罐、走罐刮痧、艾灸、手疗、足疗、耳穴位贴压的防治知识有机运用，以图文并茂的形式详解了腧穴定位和操作方法。书中还以“医道精讲”栏目形式，插入了中西医有关药疗、运动、食疗等自我调理方法，突出其自然性、实用性，内容丰富，通俗易懂。患者可根据自己的病情加以组合治疗，只要选择的方法适宜，又加以准确应用，形成自己的特色组合，那就是实实在在的无痛、无不良反应的“快乐新疗法”。

编 者

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	19
简便取穴法	19



第二章

穴位按摩与高脂防治

常用按摩手法与操作	22
一指禅推法	22
揉 法	24
推 法	26
摩 法	26
拿 法	28
擦 法	28

搓 法	30
拍 法	30
高血脂简易自我按摩法	32
第一良策：经验取穴降血脂	32
第二良策：手部按摩降血脂	42
第三良策：足部按摩降血脂	48
第四良策：腹部按摩降脂减肥	50
第五良策：耳压疗法降脂减肥	54
耳压法常用处方及操作方法	56
高血脂常见并发症的经络调理	62
高血脂伴血黏度升高的经络调理	62
高血脂伴高血压足疗四法	70
高血脂伴脂肪肝的自我按摩	74
高血脂伴肥胖症的自我按摩	82
高血脂伴冠心病心绞痛的自我按摩	86
高血脂伴头晕头痛的自我按摩	90
高血脂伴视力下降的自我按摩	96



第三章

高血脂防治的常用自然疗法

艾灸疗法与高血脂防治	102
艾灸家庭操作方法	102
高血脂艾灸处方	108
拔罐疗法与高血脂防治	112
拔罐家庭操作方法	112
家庭拔罐常用方法	114

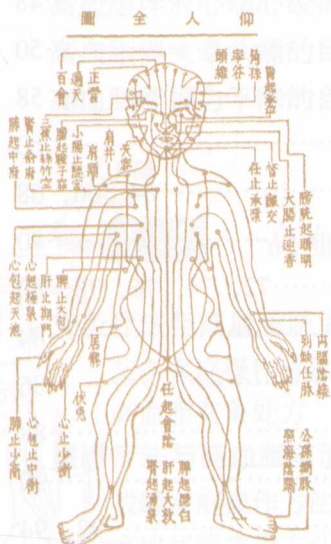


医道精讲

什么是高血脂	14
确定高血脂的指标	16
饮食疗法防治高血脂的意义	19
高血脂治疗应以饮食疗法为主	24
饮食治疗的基本原则	26, 28
醋泡花生是降血脂的“天仙配”	30
如何选择降血脂的食物	32, 34, 36, 38, 40
降血脂粥方	42, 44, 46
降血脂汤羹	48
降血脂药茶	50
降血脂药酒	52, 54, 56, 58
降血脂单方草药	60
高血脂药物治疗	64, 66, 68
降血脂药枕	70
高血脂经验方	72, 74, 76, 78, 80
按摩胸部降脂减肥	84
高血脂症患者慎用维生素 E	86
吃维生素可以降血脂吗	88
高血脂患者如何正确运动锻炼	90
有氧运动能健身降脂	92, 94



有氧运动最佳运动心率	96
高血脂防治药浴方	98
治疗高血脂偏方	102, 104, 106, 108, 110, 112, 116
高血脂症可以预防和治愈吗	118
高血脂伴头痛、头晕的日常调理	120
不同类型高脂血症的饮食治疗有讲究	122





第一章

经络与腧穴

经络是经脉和络脉的总称。经，有路径的意思，经脉是经络系统的主干。络，有网络的意思，络脉是经脉的分支。经络是体内运行气血、联络脏腑支节、沟通内外上下的通路。通过经络的联系，把人体所有的脏腑、器官、孔窍以及皮肉筋骨等组织联结成为一个统一的有机整体，并藉以运行着气血，营养周身，协调着人体各部的功能活动和阴阳的相对平衡。

腧穴是人体脏腑经络之气输注于体表的特殊部位，在病理情况下，又是疾病的反应点，同时也是针灸施术的刺激部位。腧，意为转输、输注，喻经气像水流的流输灌注；穴即孔隙，有经气所居之意。中医的腧穴又有气穴、孔穴、穴道、穴位等别称。

腧穴与脏腑经络是一个完整的体系。星罗棋布的腧穴，分布在一定的经络循行通路上，由于经络的内外联系，而使它与脏腑组织器官有着息息相通的关联。当脏腑有病时，可以在相应的体表腧穴处产生压痛或感觉异常等病理现象，这种由内达外的反应，不仅有助于辨别病位，辅助诊断，而且有接受刺激，防治疾病的作用。疏通经络，刺激腧穴，是防治糖尿病最简便、最安全、最有效的方法之一。

腧穴的定位方法

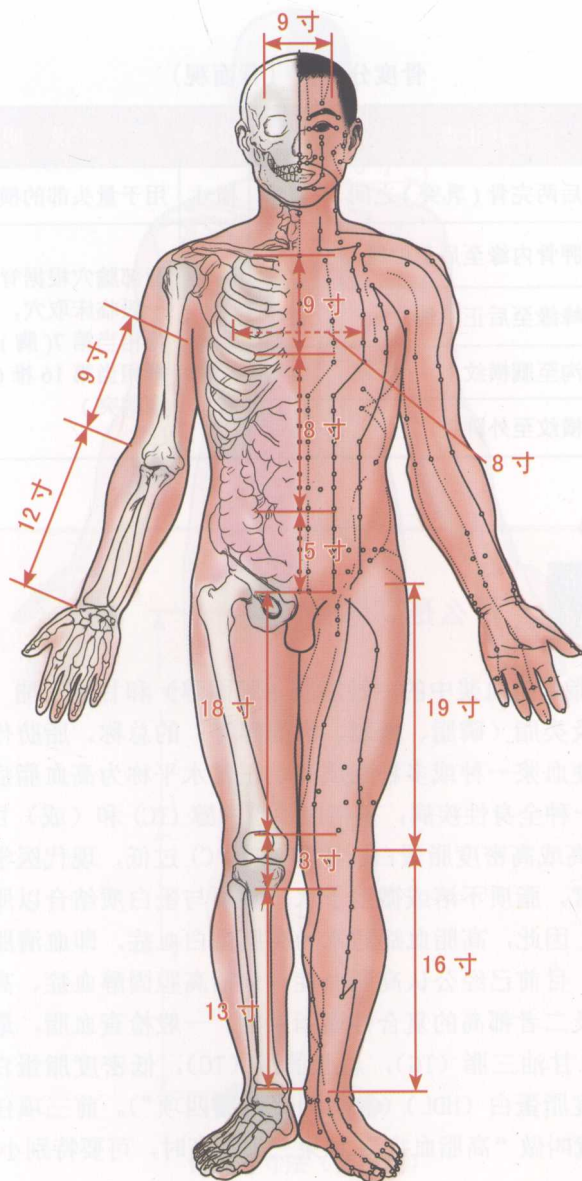
常用的腧穴定位取穴方法有以下四种：

骨度分寸法

是将人体各个部位，分别规定为一定的分寸，作为量取腧穴的标准。这里“寸”的实际含义是等份，如腕横纹至肘横纹是 12 寸，就是把这段长度划分为 12 个等份，其中的每 1 寸就是 1 个等份。

骨度分寸法（前面观）

部位	起止点	骨度	度量	说 明
头部	前两额头角（头维）之间	9 寸	横寸	头前部横向
胸腹部	天突（胸骨上窝）至歧骨（胸剑联合）	9 寸	直寸	①胸部与肋部取穴直寸，一般根据肋骨计算，每一肋骨折作 1 寸 6 分 ②“天突”指穴名的部位
	歧骨（胸剑联合中点）至脐中	8 寸		
	脐中至横骨上廉（耻骨联合上缘）	8 寸		
	两乳头之间	8 寸	横寸	胸腹部取穴的横寸，可根据两乳头之间的距离折量。女性可用左右缺盆穴之间的宽度来代替两乳头之间的横寸
上肢部	腋前、后纹头（腋前皱襞）至肘横纹	9 寸	直寸	用于手三阴、手三阳经的骨度分寸
	肘横纹（平时尖）至腕掌（背）横纹	12 寸		
下肢部	耻骨联合上缘至股骨内上髁上缘	18 寸	直寸	用于足三阴经的骨度分寸
	胫骨内侧髁下方至内踝尖	13 寸		
	股骨大转子至腓横纹	19 寸	直寸	①用于足三阴经的骨度分寸 ②“膝中”的水平线：前面相当于犊鼻穴，后面相当于委中穴
	股骨内上髁上缘至胫骨内侧髁下	3 寸		
	腓横纹到外踝尖	16 寸		



骨度分寸法（前面观）

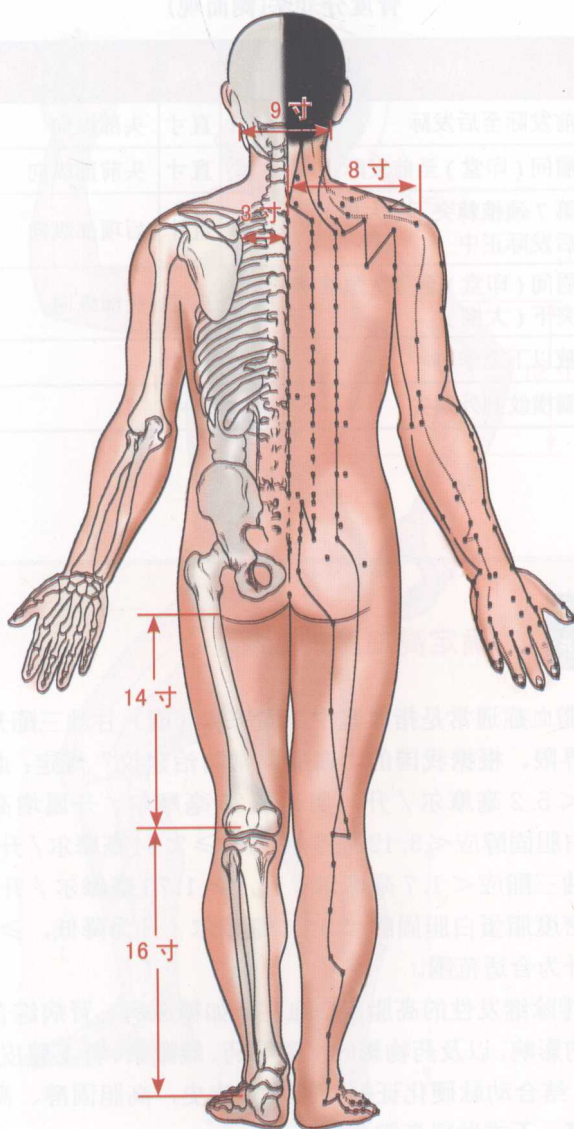
骨度分寸法（背面观）

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		



什么是高血脂

血脂是指血浆中的中性脂肪（胆固醇）和甘油三酯（即三酰甘油）及类脂（磷脂、糖脂、类固醇等）的总称。脂肪代谢或运转异常使血浆一种或多种脂质高于正常水平称为高脂血症。高脂血症是一种全身性疾病，是指血中胆固醇（TC）和（或）甘油三酯（TG）过高或高密度脂蛋白胆固醇（HDL-C）过低，现代医学称之为血脂异常。脂质不溶或微溶于水，必须与蛋白质结合以脂蛋白形式存在，因此，高脂血症通常为高脂蛋白血症，即血清脂蛋白浓度升高。目前已经公认高脂血症，包括高胆固醇血症、高甘油三酯血症及二者都高的复合性高脂血症。一般检查血脂，最好检查四项：总甘油三酯（TG），总胆固醇（TC），低密度脂蛋白（LDL）及高密度脂蛋白（HDL）（总称为“血脂四项”）。前三项任何一项高了，就叫做“高脂血症”；如果三项都高时，可要特别小心了！



骨度分寸法（背面观）

骨度分寸法(侧面观)

部位	起止点	骨度	度量	说明
头部	前发际至后发际	12 寸	直寸	头部纵向
	眉间(印堂)至前发际正中	3 寸	直寸	头前部纵向
	第 7 颈椎棘突下(大椎)至 后发际正中	3 寸	直寸	后项部纵向
	眉间(印堂)至第 7 颈椎棘 突下(大椎)	18 寸	直寸	头部纵向
侧胸部	腋以下至季肋	12 寸	直寸	
下肢	腠横纹到外踝尖	16 寸	直寸	



确定高血脂的指标

高脂血症通常是指血浆中胆固醇和(或)甘油三酯升高,超过正常界限。根据我国的“血脂异常防治建议”规定:血清总胆固醇应 < 5.2 毫摩尔/升,如 ≥ 5.75 毫摩尔/升属增高。低密度脂蛋白胆固醇应 < 3.12 毫摩尔/升, ≥ 3.64 毫摩尔/升为升高。血清甘油三酯应 < 1.7 毫摩尔/升, ≥ 1.70 毫摩尔/升为升高。血清高密度脂蛋白胆固醇 < 0.91 毫摩尔/升为降低, ≥ 1.04 毫摩尔/升为合适范围。

在排除继发性的血脂蛋白血症,如糖尿病、肾病综合征等多种疾病的影响,以及药物影响(避孕药、雌激素、肾上腺皮质激素)等因素;结合动脉硬化证据,阳性家族史,高胆固醇、高糖类饮食习惯等,不难发现高脂血症。