

糖尿病专家精心指导 糖尿病患者保健手册

糖尿病

按摩与养生



◎糖尿病基础知识 ◎穴位按摩降血糖 ◎泡脚按摩疗法

◎糖尿病生活调养 ◎糖尿病日常养生

王雷芳◎编著



VCD
随书附赠



中医古籍出版社

· 中医穴位按摩疗法

糖尿病

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
糖尿病按摩与养生

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: 10.75

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



据世界卫生组织调查：目前世界上糖尿病人数高达 1.8 亿，中国就有糖尿病人数约 6 000 万，占全球糖尿病人数的 1/3。糖尿病及其并发症所引起的致残率、致死率已成为当前威胁人类健康的“第三大杀手”。若不及时治疗，糖尿病患者可造成四肢麻木、全身疼痛、失明、肾功能衰竭、脑出血、猝死等严重后果。

随着社会经济的发展，物资生活水平的提高，糖尿病患者在积极降血糖的同时，越来越关心降糖药物所带来的毒副作用。因此，安全有效的非药物疗法越来越受到人们的推崇。按摩疗法是根据中医理论为指导，以手法为主防治疾病的一门学科，它是一种非药物疗法，疗效奇特，无不良反应，对糖尿病有一定的治疗作用。

糖尿病是一种涉及多系统、多脏器的全身性疾病，容易导致心、脑、肾、眼、皮肤及神经的并发症。通过按摩，可起到增强心脏功能，扩张冠状动脉，增加血流量，促进血氧和营养物资的吸收，使心脏得到充分的营养，从而防止血管栓塞，预防和延缓糖尿病血管并发症的发生。另一方面，通过按摩、刺激体表一定的腧穴，经络传导可以调节胰岛素和肾上腺素的分泌功能，提高葡萄糖的利用率，降低血糖值，以达到防止糖尿病的作用。为了给广大糖尿病患者提供科学、实用的按摩知识，我们组织人员编写了这本《糖尿病按摩与养生》。



糖尿病按摩与养生

TANGNIAOBINGANMOYUYANGSHENG

本书共分四个章节，分别介绍了糖尿病按摩常识、降糖按摩常用穴位、糖尿病按摩健康疗法、糖尿病生活调养。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 糖尿病按摩常识

认识糖尿病	1
糖尿病的分类	1
1. 燥热伤肺型	2
2. 胃燥津伤型	2
3. 肾阴亏虚型	2
4. 阴阳两虚型	2
5. 阴虚阳浮型	3
糖尿病的典型症状	4
1. 多尿、多饮	4
2. 多食	4
3. 消瘦	5
糖尿病的高危人群	5
1. 肥胖的人	5
2. 精神紧张的人	6
3. 更年期妇女	6
4. 有糖尿病家族史的人	7



糖尿病按摩与养生

TANGNIAOBINGANMOYUYANGSHENG

5. 老年人	7
糖尿病的危害性	7
糖尿病按摩治疗的特点	9
1. 方法便捷,经济安全	9
2. 手法灵活,疗效确切	9
3. 时间频率长短适宜	9
糖尿病按摩治疗的机制	10
糖尿病按摩治疗的疗程	11
糖尿病按摩疗法的操作要点	11
1. 由点到面	11
2. 由轻而重	12
3. 由浅而深	12
4. 由慢而快	12
5. 先急后缓	12
糖尿病按摩治疗的常用手法与技巧	13
1. 按法	13
2. 摩法	14
3. 擦法	15
4. 推法	16
5. 揉法	17
6. 揉法	18
7. 搓法	18
8. 拍击法	19
9. 拨法	20



10. 抖法	21
11. 摇法	21
12. 掐法	22
13. 捻法	23
14. 按揉法	23
15. 推摩法	25
糖尿病按摩治疗头部常用手法	26
1. 按压法	26
2. 搓摩法	26
3. 捏揉法	27
4. 点掐法	27
5. 分法	28
6. 抹法	29
7. 挤法	29
8. 弹法	30
9. 拿法	30
10. 叩法	31
11. 一指禅推法	32
糖尿病按摩治疗手部常用手法	33
1. 指点法	33
2. 屈指点法	33
3. 揉法	34
4. 捏拿法	35
5. 擦法	35



6. 按掐法	36
糖尿病按摩治疗足部常用手法	36
1. 点按法	36
2. 按揉法	37
3. 屈食指点法	38
4. 平推法	38
5. 搓法	39
糖尿病按摩时的注意事项	39
糖尿病按摩治疗的禁忌	40

第2章 降糖按摩常用穴位

按摩常用的取穴方法	42
1. 骨度分寸定位法	42
2. 自然标志取穴法	44
3. 手指同身寸取穴法	45
4. 简便取穴法	46
降糖按摩常用的穴位及反射区	46
1. 头部	46
2. 胸腹部	49
3. 上肢部	50
4. 下肢部	52
5. 腰背部	53
6. 足部反射区	54
7. 手部反射区	56



第3章 糖尿病按摩健康疗法

糖尿病按摩疗法	58
1. 头部按摩	58
2. 胸腹部按摩	71
3. 上肢部按摩	75
4. 下肢部按摩	82
5. 腰背部按摩	88
6. 足部反射区按摩	94
7. 手部反射区按摩	104

第4章 糖尿病生活调养

心态宜平衡	112
保持健康的情绪	112
生活应有规律	113
日常饮食注意灵活加餐	114
提倡适量饮水	115
宜食富含膳食纤维的食品	115
宜多食杂粮	118
有助于降血糖的蔬菜	118
1. 芹菜	118
2. 胡萝卜	119
3. 冬瓜	119
4. 南瓜	119



糖尿病按摩与养生

TANGNIAOBINGANMOYUYANGSHENG

5. 黄瓜	120
6. 苦瓜	120
7. 芦笋	121
8. 韭菜	121
9. 银耳	122
10. 海带	122
合理调整饮食结构	123
1. 饮食定时定量	124
2. 合理调整三大营养素的比例	124
3. 饮食计算及热量计算	124
积极参加体育锻炼	125
加强眼部保健	126
1. 双目不久视	126
2. 运目祛眼疾	127
3. 按摩通气血	127
足部护养要谨慎	127
戒烟戒酒	129
忌过量食用高胆固醇食物	130
忌过量食肥甘厚味	130
忌盲目过量食用水果	131
忌饮咖啡因	132
忌食用蜂蜜	132
忌服用膏剂和药酒进补	133
忌高温烹饪	134



忌频繁使用手机	134
忌进行剧烈运动	135
忌晨炼	135
忌浸泡热水澡	136
忌忽视“黎明现象”	136
忌盲目选择非处方药	137
忌突然停药	138
明确糖尿病治疗的目标	138
糖尿病的中医验方	139
1. 加减七味白术散	139
2. 三黄消渴汤	139
3. 化瘀养阴汤	140
4. 葛根生地汤	140
5. 清胃养阴方	140
6. 桂味地黄汤	141
7. 归芍养血方	141
8. 五味养阴汤	141
9. 葛根参母汤	142
10. 三黄温清饮	142
11. 温阳补肾方	143
12. 苍参黄芪汤	143
13. 黄芪杜桑汤	143
14. 抗栓通络丸	143
15. 滋肾蓉精丸	144



糖尿病按摩与养生

TANGNIAOBINGANMOYUYANGSHENG

16. 固肾止泻汤	144
17. 降酮汤	145
18. 温阳健脾方	145
19. 疏郁通络汤	146
20. 补肾活络汤	146
21. 明目降糖饮	146
22. 化痰散结汤	147
糖尿病的饮食方	148
1. 茼蒿炒萝卜	148
2. 天麻煮豆腐	148
3. 韭菜炒菠菜	148
4. 梨丝拌萝卜	149
5. 山杞煲苦瓜	149
6. 杜仲腰花	149
7. 黑豆续断糯米粥	150
8. 银耳西洋参粥	150
9. 银杞明目汤	150
10. 白豆花粉消渴茶	151
11. 麦冬乌梅茶	151
12. 人参枸杞酒	151
糖尿病的泡脚验方	152
1. 皂刺伸筋草水治糖尿病	152
2. 花粉知母水治糖尿病	152
3. 花粉葛根水治糖尿病	152



4. 黄芪伸筋草水治糖尿病	153
5. 黄芪党参水治糖尿病	153
6. 苦参蛇床子水治糖尿病	154
7. 桂枝丹参水治糖尿病	154
8. 附片熟地水治糖尿病	154
9. 黄芪当归水治糖尿病	155
10. 苏木赤芍水治糖尿病	155
11. 双皮天花粉水治糖尿病	155
12. 川桂枝水治糖尿病	156
13. 天花粉水治糖尿病	156
14. 黄芪当归水治糖尿病	156
15. 党参苍术水治糖尿病	157
16. 熟地丹皮水治糖尿病	157
17. 黄柏地龙水治糖尿病	157
18. 银花藤丹水治糖尿病	157
19. 黄芪桂枝牛膝水治糖尿病	158



第1章 糖尿病按摩常识

■认识糖尿病

糖尿病是由多种原因引起的以慢性高血糖为特征的代谢紊乱，属中医学“消渴”病范畴。主要病理基础是体内胰岛素分泌绝对或相对不足以及细胞对胰岛素敏感性降低引起的血糖升高、尿糖出现，严重时出现脂肪、蛋白质、矿物质、水及酸碱代谢紊乱，所以说糖尿病是一种内分泌——代谢性疾病。临床表现为多饮、多食、多尿、消瘦、尿糖及血糖增高。本病按病因可分为原发性与继发性两类。

糖尿病是继恶性肿瘤、脑血管疾病之后又一危害人类健康的重大疾患，如果高血糖长期得不到良好的控制，有可能造成脑、心脏、肾、眼、神经等器官的严重并发症，甚至导致死亡。

■糖尿病的分类

糖尿病的中医辨证分型方法很多，按“三消”辨证分为上消、中消、



下消；按八纲辨证分为阴虚型、阳虚型、阴阳两虚型；按脏腑辨证分为肺胃燥热型、肺肾阴虚型、脾气虚型、脾阴不足型、肾阴虚型、肾气虚型、肝阴不足型、肝阳上扰型、胃阴不足型、肝肾阴虚型；按气血津液辨证分为气虚型、气阴两虚型、血瘀型、气滞血瘀型、气虚血瘀型、湿热型、痰湿型。

1994年6月由国家中医药管理局发布的《中医病症诊断疗效标准》中，对糖尿病的辨证分型作了以下分类，比较接近临床实际情况，为目前临床所通用。

1. 燥热伤肺型

症见烦渴多饮，口干咽燥，多食易饥，小便量多，大便干结，舌质红，苔薄黄等。

2. 胃燥津伤型

症见消谷易饥，大便秘结，口干欲饮，形体消瘦，舌红苔黄，脉滑有力。

3. 肾阴亏虚型

症见尿频量多，混如脂膏，头晕目眩，视物模糊，耳鸣腰酸，口干唇燥，失眠心烦，舌红无苔，脉细弦数。

4. 阴阳两虚型

症见尿频，饮多少尿多少，色混如膏，面色黧黑，耳轮枯焦，腰膝酸



软，消瘦明显，阳痿或月经不调，畏寒面浮，舌淡苔薄，脉细无力。

5. 阴虚阳浮型

症见尿频量多，烦渴面红，头痛恶心，口有异味，形瘦骨立，唇红口干，呼吸深快，或神志昏迷，四肢厥冷，舌质红，苔灰或焦黑，脉微数疾。

糖尿病的西医临床分型方法有多种，根据世界卫生组织（WHO）和美国糖尿病协会 1997 年新的分型，糖尿病分为四个类型：

I 型糖尿病：原来称胰岛素依赖型糖尿病，多发生在儿童和青少年，起病比较急剧。体内胰岛 B 细胞受到细胞介导的自身免疫性破坏，不能合成和分泌胰岛素，胰岛素绝对不足，容易发生酮症酸中毒，必须用胰岛素治疗，否则会危及生命。

II 型糖尿病：原来称非胰岛素依赖型糖尿病，多发生在成年人，约占糖尿病患者的 95%。起病缓慢、隐匿，部分患者是在健康检查或患其他疾病时发现。胰岛素分泌不一定少，而胰岛素靶细胞上的胰岛素受体或受体后缺陷在发病中占重要地位。II 型糖尿病患者中约 60% 的人体重超重或肥胖。不容易发生酮症酸中毒，不一定用胰岛素治疗。

妊娠糖尿病：指妇女在怀孕期间患上的糖尿病。

临床数据显示大约有 2%~3% 的女性在怀孕期间会发生糖尿病，患者在妊娠之后糖尿病自动消失。妊娠糖尿病更容易发生于肥胖和高龄产妇。有将近 30% 的妊娠糖尿病妇女以后可能发展为 II 型糖尿病。

其他类型糖尿病：包括一系列病因比较明确或继发性的糖尿病，如营养不良性糖尿病，这些糖尿病相对来说比较少见。