图解指压丛书

糖 尿 病

原著摇五百旗头力
翻译摇李石良

中国中医药出版社
·北京·

需要全本请访问 www.ertongbook.com

摇摇图书在版编目（悦摇孕）数据

摇摇糖尿病辕（日）五百旗头力原著；李石良译援
摇—北京：中国中医药出版社，圆猿员苑援圆
摇摇（图解指压丛书）
ISBN 978-7-5132-3011-6

Ⅰ援糖…摇Ⅱ援①五…②李…摇Ⅲ援糖尿病原穴位按
摇压疗法—图解摇Ⅳ援砸猿员援缘原

摇摇中国版本图书馆悦摇孕数据核字（圆园员猿）第圆园猿缘员园缘号
摇摇图字：园员原圆园员猿园员缘员号

本书由日本东京ユリシス出版部授权翻译出版

中国中医药出版社出版

发行者：中国中医药出版社
摇摇摇摇（北京市朝阳区东兴路苑号摇电话：远源缘缘缘缘缘摇邮编：员园园园苑）
摇摇摇摇（邮购联系电话：远源远园园园摇远源苑园园苑）
印刷者：北京北宇印刷厂
经销者：新华书店总店北京发行所
开摇本：愿员园伊苑愿园毫米摇猿园开
字摇数：远愿千字
印摇张：猿郧缘
版摇次：圆园员猿年愿月第员版
印摇次：圆园员猿年愿月第员次印刷
册摇数：缘园园
书摇号：ISBN 978-7-5132-3011-6
定摇价：愿园元
如有质量问题，请与出版社发行部调换。

序

古代的中医学从中国传入日本以后，适应日本的风土人情以及日本人的体质、思想，发展成为日本汉方医学。

中国的中医学里有着众多的技术门类，在日本，主要是汤液（中药煎剂）、针灸、推拿得到了较大的发展，而且形成了具有日本特色的独特体系，为日本人民的健康保健做出了巨大贡献。

推拿在日本的江户时代（[illegible]）被称为按摩，当时以宫[illegible]仲策、藤林良伯、内海辰之进、太田普斋等人为代表，大力弘扬学术，形成了独具日本风格的按摩医疗体系。自日本明治时代（[illegible]）起，西洋医学体系的引入，给汉方医学带来了巨大的影响和冲击。按摩也不例外，受到了西医学理论的很大影响。这种影响的结果，是在日本的大正（[illegible]）到昭和（[illegible]）初期，形成了按摩的现代化趋势，于是产生了“指压”、“整体”等医疗技术名称。指压，作为医生常用的高超医疗技术之一，为广大患者所接受。而且，作为患者自我治疗与保健的手段之一，在广大群众当中也十分流行。在日本，指压技术不仅仅被医生所常用，作为一种由家属或患者本人就可以方便施行的有效疗法，已经进入了千家万户。

如今，这套指压丛书得以翻译成中文出版，通过指压，如果能为中国人民的治疗与保健做一点贡献的话，这也是日本医学对接受中国医学二千多年恩惠的一点回报吧。

这套丛书由我的同学片仓武雄先生为中心的学术团体的成员们所著。片仓先生是日本按摩指压界屈指可数的领头人，主办了“命门会指压塾”，培养了众多弟子，得到了很高的评价。由他们亲笔著成的这套丛书，必将会受到中国读者的大力欢迎。

日本鸡林东医学院院长摇梁哲周

（日本国东京都台东区东上野[illegible]

[illegible]年[illegible]月[illegible]日

（杨钢摇翻译）

原著者前言

糖尿病是这样一种疾病，由于它的病情进展缓慢，开始时可能症状并不明显，以至于患者自己往往并不能觉察到它的存在。尤其是整天忙忙碌碌，没有时间关注自身健康的现代人这种倾向更加突出。与剧烈疼痛等症状相比，经常口渴，多饮多食多尿等症状确实不易引起人们的重视。试想如果有一天您觉得身体的某个地方疼痛得不可忍受，您一定会毫不迟疑地到医院诊治。然而像糖尿病这种疾病，平时或许您也会在某个时候觉得身体有些不对劲儿，但如果不出现不可忍受的痛苦症状，恐怕您是不会想到去医院找大夫的，这也是为什么很多患者等发现患了糖尿病的时候，已经出现尿糖阳性的原因所在。

然而实际上，中医临床上十分重视口渴、多饮多食、多尿、疲乏无力等症状。另外，根据体质、性格、饮食生活习惯等因素，对一个人是否具有易患糖尿病的倾向其实是可以在某种程度上进行预测的。

患糖尿病以后，及时到医院接受正规有效的治疗当然是必不可少的，在此需要指出的是，中医治疗对于尽快缓解糖尿病症状是十分有效的。在中医疗法之中，由于指压疗法简单易学，对条件要求低，随时随地都可以进行自我治疗，因此我诚挚地向大家推荐这种方法，如果应用得当，指压治疗不但可以有效地缓解糖尿病的症状，而且还可以降低血糖。

本书在编著过程中，得到了鸡林东医学院院长梁哲周先生的悉心指导和圆部先生、片山先生以及命门会会长金子朝彦先生的热情帮助，在此一并致以衷心的感谢！

如果本书能够有助于您减轻糖尿病症状并防止并发症的出现，我将感到十分欣慰。

日本·五百旗头力

目次

1 指压可减缓或阻止糖尿病的发病 …… 圆
2 指压是缓解糖尿病并发症神经痛的有效方法 …… 源
3 糖尿病是一种什么样的疾病 …… 远
4 糖尿病的两种类型 …… 愿
5 可怕的并发症 …… 员园
6 糖尿病是自古就有的疾病 …… 员圆
7 糖尿病起因于五脏六腑的功能异常 …… 员源
8 肾与糖尿病 …… 员远
9 糖尿病症状之一 ——食欲亢盛、消谷善饥 …… 员愿
10 糖尿病症状之二——严重口渴 …… 圆园
11 糖尿病症状之三——腰背疼痛、夜尿频繁 …… 圆圆
12 糖尿病症状之四——视物模糊、身体早衰 …… 圆源
13 糖尿病症状之五——容易疲劳、身体消瘦 …… 圆远
14 指压——随时随地容易掌握的治疗方法 …… 圆愿
15 指压的基础——按压 …… 猿园
16 按压动作的练习 …… 猿圆
17 球和棒——按压工具之一 …… 猿源
18 用球制作的治疗器——按压工具之二 …… 猿远
19 按揉结合，祛除酸痛 …… 猿愿
20 球——按揉的工具 …… 源园
21 效果奇特的搓法 …… 源圆
22 汤勺和空瓶——搓法的工具 …… 源源
23 叩打的效果 …… 源远

需要全本请访问 www.ertongbook.com

24 废旧灯管、老头儿乐都可做叩击的工具 …… 源
25 使肌肉和肌腱恢复活力的抓法 …… 缘
26 刺激关节及其周围组织的运动法 …… 缘
27 既是反应点又是治疗点的穴位 …… 缘
28 如何寻找穴位 …… 缘
29 指压的禁忌症 …… 缘
30 提高指压效果的方法 …… 远
31 胃热型糖尿病的症状——食欲旺盛、口干口渴 …… 远
32 胃热型糖尿病的指压治疗 …… 远
33 胃热型糖尿病的辅助治疗 …… 远
34 肺胃燥热型糖尿病的症状——口渴、多汗 …… 远
35 肺胃燥热型糖尿病的指压治疗 …… 苑
36 肺胃燥热型糖尿病的辅助治疗 …… 苑
37 肾阴虚型糖尿病的症状——腰膝酸软、夜尿频多 …… 苑
38 肾阴虚型糖尿病的指压治疗 …… 苑
39 肾阴虚型糖尿病的辅助治疗 …… 苑
40 肝肾阴虚型糖尿病的症状——视物不清、腰疼腿软 …… 愿
41 肝肾阴虚型糖尿病的指压治疗 …… 愿
42 肝肾阴虚型糖尿病的辅助治疗 …… 愿
43 脾胃气虚型糖尿病的症状——无食欲、易疲劳 …… 愿
44 脾胃气虚型糖尿病的指压治疗 …… 愿
45 脾胃气虚型糖尿病的辅助治疗 …… 怨
46 糖尿病并发症之一 ——肢体麻木与感觉障碍 …… 怨
47 肢体麻木与感觉障碍的指压治疗与辅助治疗 …… 怨
48 糖尿病并发症之二——视力障碍 …… 怨
49 视力障碍的指压治疗与辅助治疗 …… 怨

50 糖尿病并发症之三——皮肤瘙痒与牙龈肿痛 …… 第[illegible]页
51 糖尿病性皮肤病与牙龈病的预防 …… 第[illegible]页
52 糖尿病并发症之四——性机能障碍 …… 第[illegible]页
53 性机能障碍的指压治疗与辅助治疗 …… 第[illegible]页

指压 [illegible] …… 第[illegible]页

指压糖尿病



1 指压治疗可延缓或摇 阻止糖尿病的发病



摇摇月先生是我 圆囝多年的老朋友，他现在在一家商社任营业部主任。由于我们都很忙，已经有很长时间没见面了。突然有一天月先生给我打来电话，说是最近他在公司组织的健康检查中发现血糖较高，医生告诫他说今后要注意节制饮食。他说对此他很担心。其实他的血糖值是位于正常和病态之间的一个中间值，还不能算是糖尿病，但是如果这种状态一直持续下去。则有发展成糖尿病的危险。

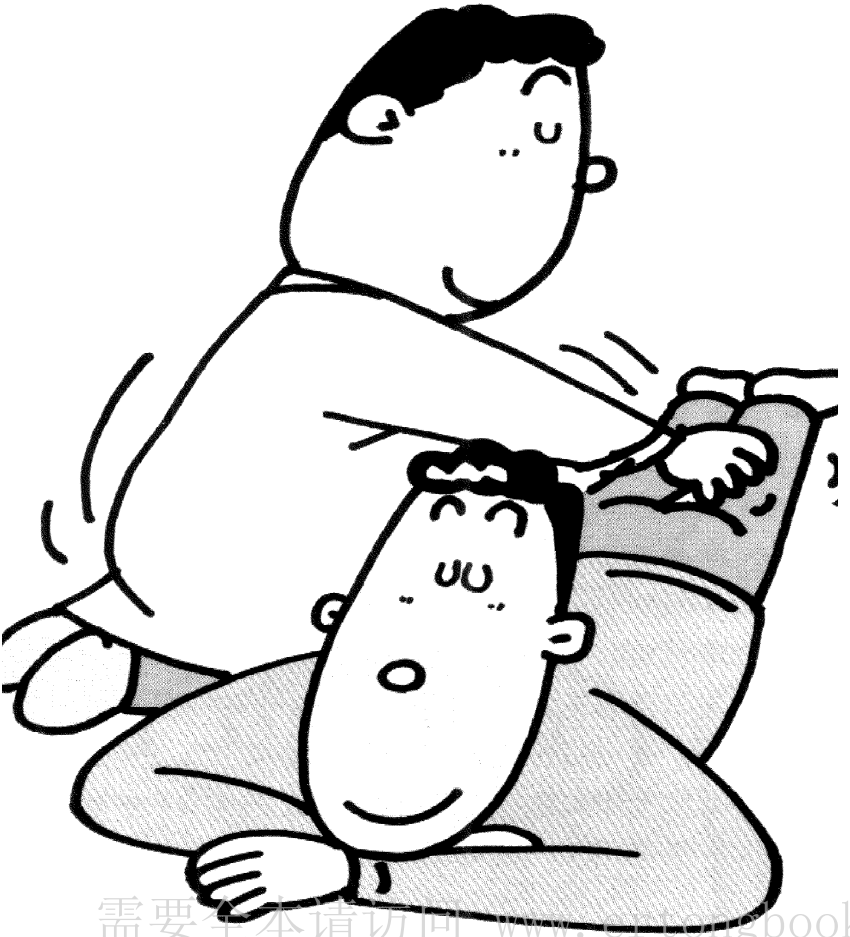
很早以前 月先生就是一个爱吃的人，平时只要有人告诉他某个地方有什么好吃的东西，他肯定耐不住前往品尝。最近一段时间以来，由于工作的关系他参加了很多招待活动，生活一直很不规律。除了血糖高以外，糖尿病患者常见的口渴、多饮多尿等症状在他身上也出现了。

身体查出问题以后，他调到了我的医院附近的一家公司工作，也有了接受我的治疗的机会。除了对他每天的饮食定量和饮食方法进行了必要的指导之外，我还对他进行了每周 员次的指压治疗调整他的身体状态。

猿个月以后，医院对他进行了复查，结果发现血糖恢复正常了，对此他简直高兴极了。为了巩固疗效、预防病情出现反复，从此他一直坚持每 圆周 员次到我的医院来接受治疗。

在学生时代，月先生是一个很爱运动的人，可自从成为商人以后，他就不怎么运动了。相反倒是常常赴宴吃请，饮食和睡眠都没有规律，天长日久，终于搞坏了身体。月先生的教训是很有警醒意义的，在我们身边，像 月先生这样的人还有很多很多，希望他们能引起注意。

2 指压是缓解糖尿病摇 并发症神经痛的摇 有效方法



需要全本请访问 www.ertongbook.com

摇摇这是半年前的一个病例，有一位患者 粤先生，来到我的诊室说他腿疼，要求我给他治疗。为了弄清楚病情，我详细询问了粤先生的生活起居情况。粤先生也做贸易工作，他经营一家公司已经 员豫年了。员豫年来，由于工作的关系，他经常要到国内外出差，每年只有 远个休息日，工作十分紧张。平时因为常常还要在晚上宴请客户，所以每天只有四五个小时的睡眠时间。本来 粤先生就是一位美食家，特别是到海外出差的时候，他总是要想方设法地享受当地的美食佳肴。

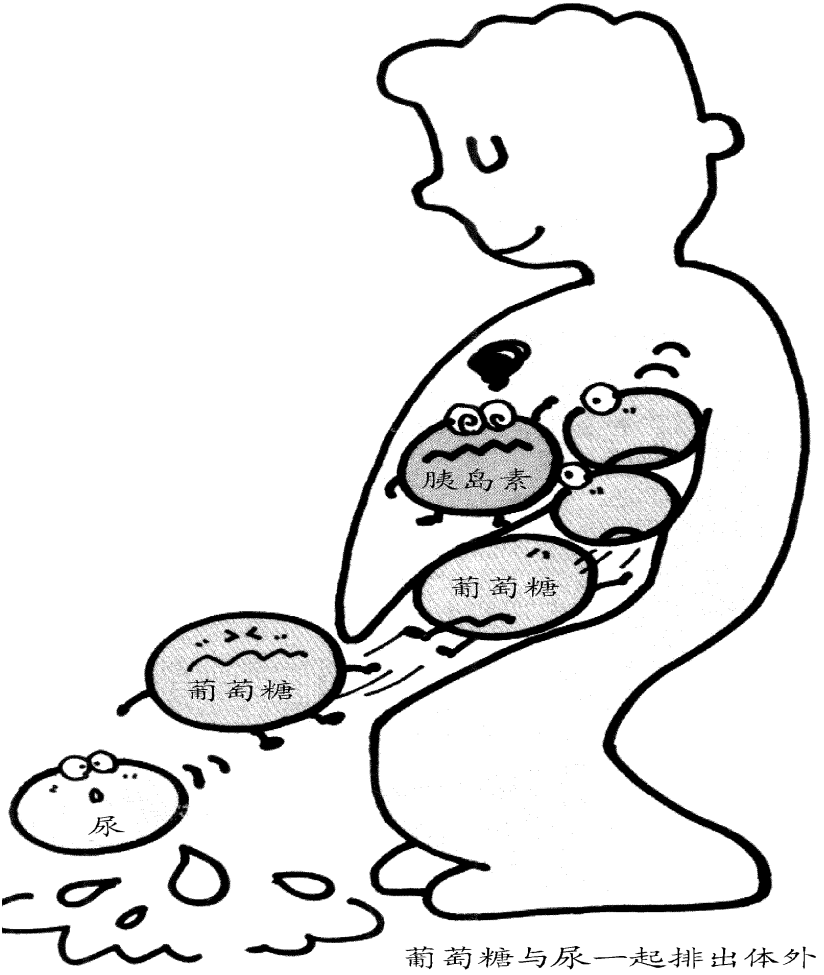
尽管 粤先生是一位美食家，可他却一直十分消瘦，后来到医院检查时，才被告知是患了糖尿病。来我的诊室看病时，他除了主诉两大腿内侧疼痛以外，还感觉腰腿酸软，另外口渴、多尿、耳鸣、手脚心发热等症状也很明显。

经过分析，我认为他是出现了糖尿病并发症之一的神经痛，所以先从止痛开始对他进行了治疗。治疗时，取腘窝中央的委中穴进行了指压，不到半个小时，腿痛就消失了。然后又以调整全身为目的，在他的腰部和下肢内侧进行了指压治疗。

由于 粤先生的神经痛是由糖尿病引起的，因此，只要糖尿病不能得到良好控制，即便指压治疗能够使神经痛得到缓解，但几天后还可能再次出现，因此，除积极治疗糖尿病本身以外，对神经痛也要进行间断的巩固治疗。我把这一道理向 粤先生做了解释并得到了 粤先生的配合，从那之后他便坚持每周来治疗 圆次。

治疗初期，粤先生的神经痛约 猿天出现 员次，经每周 圆次，连续 圆个月的指压治疗后，神经痛症状减少为约 圆周左右出现 员次，后来经过同时进行调整全身的指压活动，血糖也得到了控制，粤先生自然是喜笑颜开了。

3 糖尿病是一种摇 什么样的疾病



葡萄糖与尿一起排出体外

摇摇糖尿病是一种以糖代谢异常为特征的疾病。糖是人体中的主

要能源之一，在食物中它是以淀粉和蔗糖的形式存在的。

糖类经口摄入人体后，在肠内被分解为葡萄糖，然后被吸收进血液内，血液中的葡萄糖便被称为血糖，血糖随血液循环被运行至身体各处，随后被组织摄取转化为能量。在组织不需要能量时，血糖则被转化为糖原储存起来。

在血糖进入肌肉和脂肪细胞时，胰岛素将发挥很大的作用，胰岛素是由位于胰脏中的胰岛 β 细胞所分泌的。

然而，在某些时候，身体会出现不分泌胰岛素或胰岛素分泌不足的情况，这时，血液中便会出现葡萄糖的堆积。

血液中堆积的葡萄糖经过一系列代谢会进入肾脏，正常情况下进入肾脏的葡萄糖会被肾脏重吸收，但如果进入肾脏的葡萄糖的量过多时，葡萄糖就会因肾脏来不及吸收而随尿液排出体外，也正因为如此，糖尿病人无论再怎么吃得多他们仍然要出现身体消瘦。

在临床上，糖尿病大致被分为胰岛素依懒型和非胰岛素依懒型两种类型。

4 糖尿病的两种类型



遗传、肥胖、运动不足是导致糖尿病发病的重要因素

摇摇胰岛素依赖型糖尿病

该型糖尿病在全部糖尿病患者中所占的比例不足 5%。胰岛素依赖型糖尿病是指患者体内不能分泌胰岛素而需要体外补充胰岛素的疾病。而这类患者为何自己体内不能分泌胰岛素，其机理尚不太清楚。目前有病毒感染学说、自身免疫学说、遗传学说等多种理论。

值得注意的是，该型患者发病初期可能并不出现症状，其原因也还不明了。但如果患者出现消瘦、口渴、多尿、容易疲劳等症状就应高度警惕。做为治疗，该型患者必须终生注射胰岛素。

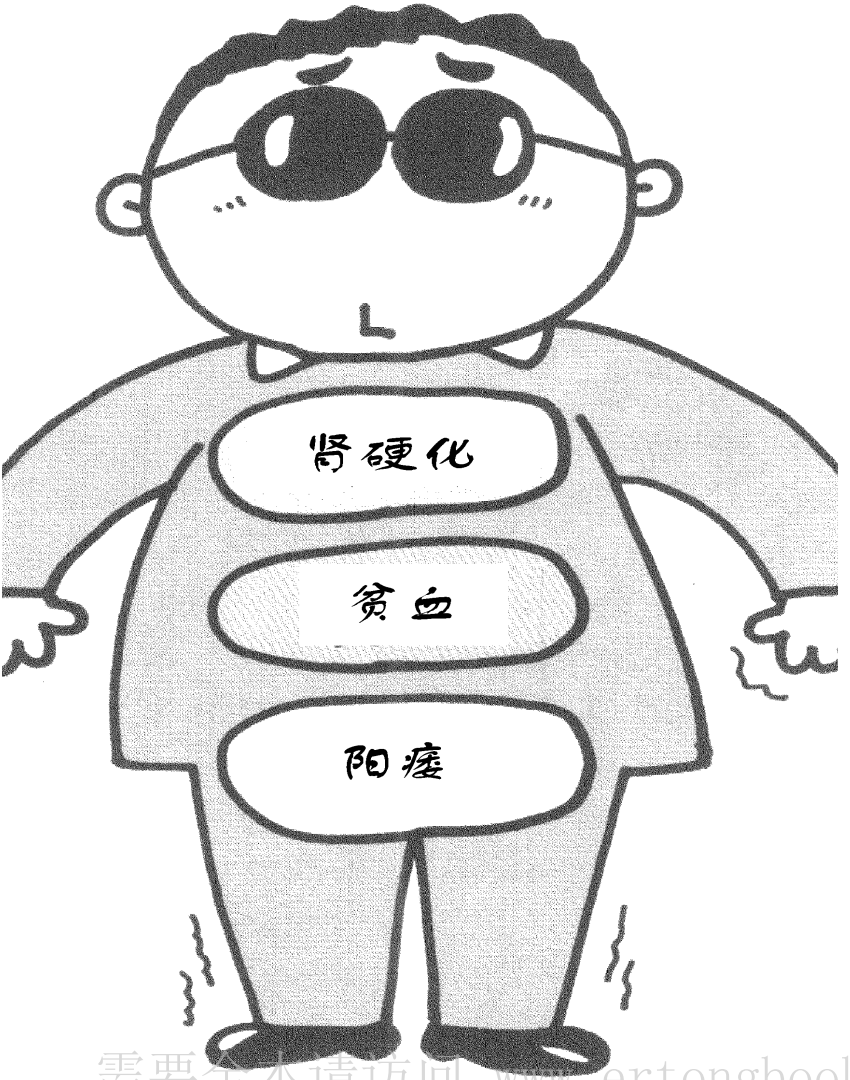
摇摇非胰岛素依赖型糖尿病

在日本,糖尿病患者几乎都属于这一型。从发病原因来看,遗传因素占有相当重要的地位,此外,肥胖者、运动不足者以及偏爱欧式生活习惯的人也属易患人群，所以该型糖尿病又被人称为文明病。但实际上，该型糖尿病的发病机理目前也并未完全阐明。

该型糖尿病由于胰岛素分泌相对不足，作用下降，因而导致血糖升高。

该型糖尿病的特征是起病缓慢，患者可以长期无症状出现，几乎所有的患者都是在健康检查时发现尿糖和血糖异常才获知自己患有糖尿病的。也有人由于长期不知自己患有糖尿病，以致于糖尿病发展至出现神经损害或视力障碍时才引起注意。现在，越来越多的人虽无症状，但在体检时发现了糖尿病，对于这些人来说，绝对不能因为没有糖尿病症状就认为自己不需要治疗，所有被诊断患有糖尿病的人都必须接受正规的治疗。当然，病情轻微的患者可能并不需要服药，他们通过在医生指导下控制饮食和改善生活习惯就能够很好地控制病情。

5 可怕的并发症



需要全本请访问 www.ertongbook.com